

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Cyriľometodějská teologická fakulta**  
**Katedra křesťanské sociální práce**

*Charitativní a sociální práce*

*Bc. Jaromír Tvrdoň, DiS.*

*Ztráta životního partnera v seniorském období*

*Diplomová práce*

Vedoucí práce: PhDr., Mgr., Ivana Olecká, Ph.D.

2021

## Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 21. 5. 2021

.....  
Jaromír Tvrdoň

### **Poděkování**

Na tomto místě bych rád poděkoval své vedoucí, PhDr. Mgr. Ivaně Olecké Ph.D., za odborné vedení, její ochotu a trpělivost při zpracování mé práce. Dále chci poděkovat všem participantům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout, včetně odvahy v této epidemiologické situaci.

## **Abstrakt**

Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta, Studijní program: Sociální politika a sociální práce, Forma studia: Prezenční Obor/kombinace: Charitativní a sociální práce – Řízení (CHASOCPN01)

Abstrakt diplomové práce

Název práce: Ztráta životního partnera v seniorském období

Autor práce: Bc. Jaromír Tvrdoň, DiS.

Osobní číslo: C19385

Vedoucí práce: PhDr., Mgr., Ivana Olecká, Ph.D.

Počet stran a znaků: 124 stran, 144 434 znaků

Počet příloh: 10

Počet titulů použité literatury: 94

Magisterská diplomová práce je zaměřena na výzkum způsobů, jak senioři prožívají, vnímají a vyrovnávají se ztrátou svého životního partnera. Teoretická část práce přibližuje aspekty, které provázejí ztrátu blízkého člověka, proces truchlení a zaměřuje se na popis specifických projevů u seniorské populace v závislosti na jejich vazbě k partnerskému vztahu. Důraz je zde kladen zejména na dopady, které působí na jejich vnitřní život a na jejich fungování v následujícím období po ztrátě. Úkolem je zmapování současných poznatků a přehled odborných publikací na dané téma. Empirickou část reprezentuje kvalitativní výzkum na úrovni deseti participantů, u nichž byla získána data prostřednictvím polostrukturovaných interview realizovaných s pozůstalými seniory, devíti ženami a jedním mužem. Průměrný věk participantů byl 79 let. Výsledky výzkumu ukazují, že vnímání ztráty a proces vyrovnání se ztrátou partnera determinuje jejich vzájemná partnerská vazba. S délkou partnerského vztahu se zvyšovala míra připravenosti partnera na možnost jeho úmrtí. Zatímco kratší partnerské vztahy byly odchodem partnera méně očekávány. Prožívání ztráty životního partnera ovlivňuje především kvalita a délka vztahu partnerů. Předložená diplomová práce potvrzuje některá dosavadní zjištění ze zahraničních výzkumů a přispívá k hlubšímu poznání dané problematiky.

**Klíčová slova:** senioři, seniorské období, ztráta seniora, truchlení, pozůstalí partneři, rodinní příslušníci, copingové strategie

Relevance ve vztahu ke studovanému oboru: sociální pracovníci pracují ve velké míře v domovech pro seniory, případně za seniory dochází do jejich domácností. Mnoho seniorů je již ovdovělých a cítí se velmi osaměle a mnohdy chtějí svůj stesk sdílet společně se sociálními pracovníky a chtějí s nimi řešit svoji situaci.

## **Abstract**

This thesis is concentrated on the investigation of ways how senior citizens feel, perceive and accept the fact of losing their life's partner. The theoretic part draws near the aspects which follow the loss of a close person, the process of mourning and concentrates on the specific evidence description at senior population depending on the connection to the partnership. It puts emphasis mainly on their inner lives effect and on their behaviour during the period of time following the loss. The aim is to map out the present knowledge and summarize specialized literature about this field. The empiric part is represented by a qualitative research on the level of ten participants. The data was received by half-structured interviews realized with the surviving person – nine women and one man. The average age of the participants was 79. The research results show that perceiving the life's partner loss and the process of its accepting is determined by their mutual partnership. The degree of readiness to accept partner's possible death was increasing with the length of the partnership, whereas loss of the partner was less expected by shorter partnerships. Perceiving life's partner loss is influenced mainly by the quality and length of the partnership. This thesis confirms some up-to-date foreign research investigation and contributes to deeper acknowledgment of this issue.

**Key words:** senior citizens, senior citizen age, loss of a senior, mourning, surviving partners, family members, coping strategies

## Obsah

Úvod .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 Stáří a stárnutí .....	11
1.1 Fyzické a psychické změny ve stáří .....	12
1.2 Osobní autonomie .....	14
1.3 Příprava na stáří .....	16
1.4 Strategie zvládnání stáří a stárnutí .....	18
2 Samota a osamělost .....	21
2.1 Pojem samota a osamělost .....	21
2.2 Typy osamělosti a samoty .....	23
2.3 Samota ve stáří .....	23
3 Partnerství seniorů .....	26
3.1 Vývoj partnerství seniorů .....	27
3.2 Nesezdaní senioři .....	28
3.3 Singels .....	29
4 Ztráta životního partnera .....	31
4.1 Úmrtí .....	32
4.2 Truchlení .....	34
4.3 Vdovství .....	36
4.4 Sociální pomoc a podpora při ztrátě partnera .....	38
EMPIRICKÁ ČÁST .....	41
5 Metodologický rámec výzkumu .....	42
5.1 Cíl výzkumu a formulace výzkumných okruhů .....	42
5.2 Aplikovaná metodika .....	44
5.3 Metoda získávání dat .....	44

5.4	Metoda zpracování dat.....	45
5.5	Organizace a průběh výzkumného šetření .....	45
5.6	Etické problémy výzkumného šetření a vliv COVID - 19 .....	46
6	Výsledky výzkumného šetření .....	48
6.1	Charakteristika partnerského vztahu .....	49
6.2	Okamžik ztráty životního partnera .....	53
6.3	Prožívání smutku a truchlení .....	56
6.4	Vyrovňávání se se smrtí a ztrátou partnera .....	58
6.5	Portfolio výzkumníka .....	62
7	Diskuse.....	64
7.1	Limity práce a výzkumu .....	66
8	Závěr .....	67
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	69
	SEZNAM PŘÍLOH .....	78

## Úvod

Jestliže nám zemře blízká osoba, je to pro nás vždy velmi obtížná a nelehká situace. Mnohdy jsme takzvaně v koncích a nevíme jak dál, co bude s námi a naším životem. Obzvlášť, když zemře partner nebo partnerka v seniorském období člověka, je to velice těžké. Tito lidé spolu žijí mnohdy dlouhá desetiletí, jsou vzájemně provázaní a jsou na sebe zvyklí. Proto jsem se rozhodl tomuto tématu hlouběji věnovat a zjistit o něm co nejvíce podrobností.

Dané téma jsem si zvolil především proto, že jsem se v bakalářské práci věnoval samotě u seniorů a mnoho z nich se mně svěřilo, že hlavní důvod, proč samotu zakouší je úmrtí/ztráta partnera/partnerky. Rozhodl jsem se proto, tomuto tématu hlouběji věnovat a zjistit, zda tomu tak opravdu je. Kromě toho mě ovlivnila dvě úmrtí v mé rodině, kdy se dva senioři vyrovnávali se ztrátou životního partnera jen velmi těžce, a dokonce znám případy, kdy úmrtí životního partnera vedlo k brzké smrti jejich protějšku, ačkoliv to byli až doposud velmi aktivní lidé. Domnívám se proto, že je nutné se na toto citlivé téma detailněji zaměřit.

Má diplomová práce se zabývá úmrtím životního partnera v seniorském období. Cílem práce bylo pokusit se odpovědět na to, jak se senioři se ztrátou životního partnera vyrovnávají, kdo nebo co jim pomáhá se s touto ztrátou vyrovnat. Dále bych zde rád popsal faktory, které mohou toto prožívání ovlivnit. Pokoušel jsem se zjistit důvody, jak se se ztrátou blízké osoby senioři vyrovnávají. Připravené otázky jsem pokládal seniorům, které jsem znal ze svého okolí, případně jsem tyto lidi poznal na mé praxi v domově pro seniory a také nemalou část z nich jsem potkával při pravidelných bohoslužbách v kostele. Práci jsem koncipoval do dvou základních částí, které se vzájemně propojují – teoretickou a empirickou část. Teoretická část je zaměřena na stáří, stárnutí a odchod do důchodu, dále se zde zabývám ztrátou blízkého člověka a zmiňuji se o poradenství pro pozůstalé. Dále jsem zde zmínil vdovství, zabýval jsem se pojmy jako truchlení žal, případně zármutek ze ztráty blízké osoby. V empirické části jsem se zabýval kvalitativním výzkumem. Jako metodu výzkumu jsem použil dotazování a techniku sběru dat jsem využil polostrukturovaný rozhovor. Hlavním cílem předkládané diplomové práce bylo zjistit a popsat některé aspekty vyplývající ze ztráty životního partnera v seniorském období. Snahou bylo náležitě prozkoumat, jak se ovdovělí senioři s nastalou, pro ně mnohdy nelehkou situací vypořádávají. Jak tito lidé zvládají žal a jak probíhal proces truchlení a kdo nebo co jim pomohlo tuto situaci překonat.

Takto získané poznatky se mohou stát zdrojem snazšího pochopení té části života seniora, kdy dojde ke ztrátě jeho partnera. Tato zjištění lze použít jak pro potřeby odborné



veřejnosti, tak i pro laické využití. Další hodnotu spatřuji v tom, že mnou oslovení senioři často pocházeli z mého okolí, tudíž mně důvěřovali a jejich sdělení byla autentická.

## TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce pojednává o nezbytných teoretických základech sledované problematiky z pohledu jak domácího, tak zahraničního výzkumu. Smyslem této části je zajistit autorovi vhled do jeho zkoumané oblasti. Takto získané poznatky pak využít při navazující realizaci vlastního výzkumu. V určité části práce je využita již zkušenost z realizace bakalářské práce a to konkrétně v oblasti, která je zaměřena na samotou seniorů.

První kapitola je zaměřena na stáří a stárnutí. Zde je kladen důraz na fyzické a psychické změny, které jsou spojeny s fenoménem stáří. Dále jsou zachyceny poznatky, jak se na stáří připravit a možnosti, jak se s ním vyrovnat a přijmout toto životní období. V druhé kapitole, pojednávající o samotě a osamělosti, jak již bylo řečeno, jsou využity poznatky i bakalářské práce autora. Zde je kladen důraz na samotou seniorů. Třetí kapitola se věnuje problematice partnerství. Zde je pozornost věnována nesezdaným párům, včetně vývoje partnerských vztahů. Samostatně je pojednáváno o problematice single. Důležitou roli v partnerství i u seniorů sehrává sexualita. V poslední čtvrté kapitole je zachycena problematika samotné ztráty partnera, včetně možností a způsobů, jak se vyrovnat se ztrátou blízké osoby. Podrobněji je zde popsána smrt a následné truchlení.

Většina seniorů prožila svůj život v poměrně pestrém období. Mnozí zažili druhou světovou válku, poté následoval totalitní komunistický režim, následně přerod v sametovou revoluci do svobodné společnosti. Tyto společenské změny se logicky musely promítnout i do partnerských vztahů.

## 1 Stáří a stárnutí

Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. Kdo nezemře mlád, ten mu neujde. A měl by proto na ně být připraven. O stáří se v poslední době mnoho mluví a píše. Ale na něco jako bychom při tom zapomněli. Mezi těmi dobře míněnými radami chybí jedna: jak stáří unést. Jak brát stáří jinak, než jako soubor obtíží. Jak mu dát smysl, pozitivní charakter. (Haškovcová, 1990).

Stáří je závěrečnou fází lidského života, která je nevyhnutelně zakončena smrtí. Proces stárnutí je jednosměrný a nevratný, ale současně také individuální a ovlivněný celou řadou faktorů. Pod pojmem stáří a stárnutí tedy zpravidla rozumíme souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, pokles schopností a výkonnosti jedince (Kalvach a kol. 2004). Ondrušová (2011) popisuje stárnoucího jedince, kterého postihují změny ve všech rovinách: biologické, psychické a sociální. Křivohlavý (2011) uvádí, že o stárnutí se v poslední době podařilo zjistit v solidních empirických, tj. věcných vědeckých výzkumech tři dílčích oblastí psychologie – vývojové psychologie, psychologie zdraví a tzv. pozitivní psychologie, mnoho důležitých poznatků k tomuto fenoménu. V některých státech (USA, Německo) existují i specializované ústavy výzkumu stárnutí. Věkové kategorie jsou členěny několika odlišnými způsoby. Pro vymezení jednotlivých částí života se běžně hovoří o čtyřech základních úsecích, etapách, fázích, stupních či stádiích života. První fáze života: mládí – od narození do dosažení dospělosti zhruba (0–30 let). Druhá fáze života: střední věk – doba dospělosti (30–65 let). Třetí fáze života: život v době důchodu (bez ohledu na to, zda daný člověk důchod dostává, či ne: 65–85 let). Čtvrtá fáze života – příprava na odchod (exit), odchod (85 let a více), v tomto věku se říká, že jsou dlouhověcí. Jako další příklad členění lze zmínit hledisko Světové zdravotnické organizace (WHO), která vychází z patnáctiletých věkových cyklů a podle nich uvádí následující rozdělení:

30–44 let dospělost

45–59 let střední věk (nebo též zralý věk)

60–74 let senescence (počínající, časné stáří)

75–89 let kmetství (neboli senium, vlastní stáří)

90 let a více patriarchum (dlouhověkost)

Malíková (2011) uvádí, že období stárnutí a stáří je všeobecně pojímáno a chápáno negativně, s obavami. Jsou očekávány problémy, omezení v důsledku ztráty soběstačnosti, snížení mentálních funkcí, omezení kontaktů s okolním prostředím a ztráta možnosti seberealizace. Obavy a negativní očekávání vedou také ke strachu z ponížení, ze ztráty lidské

důstojnosti a ztráty respektu především při nesoběstačnosti. Tyto obavy nejsou zcela opodstatněné, protože při fyziologickém průběhu stárnutí a stáří nedochází automaticky a vždy k popsaným problémům. Závisí tedy na konkrétním průběhu stárnutí. Rozlišují se dva typy stárnutí: stárnutí fyziologické a patologické. Fyziologické stárnutí – probíhá přirozeně, tvoří normální součást života jedince. Jde o zákonitou epochu ontogeneze, tj. vývoje jedince od oplození až po zánik. Patologické stárnutí – může se projevovat několika různými způsoby: např. předčasným stárnutím či nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem, kdy kalendářní věk je nižší než věk funkční. Patologické stárnutí se mj. projevuje sníženou soběstačností.

### **1.1 Fyzické a psychické změny ve stáří**

Jestli některému aspektu stárnutí byla a je věnována mimořádná pozornost, potom je to právě problematika biologie stárnutí, a to jak poznání toho, jak celý komplex biologických jevů formuje člověka v průběhu celého života, tak i toho, jak tyto přerůzné biologické jevy mění patologicky svou funkci v průběhu života. Odpovědět na otázku „proč stárneme“ není jednoduché. Ani zde totiž není situace zcela jednoznačná; pro stárnutí organismu existuje celá řada teorií, které na určitém podkladu objasňují jeho důvody. Teorie o příčinách stárnutí jsou vysvětlovány a chápány z pohledu biologických změn, sociálních a psychologických vlivů (Malíková 2011).

Weber a kol. (2000) uvádí, že teorie stárnutí je možné rozdělit do dvou hlavních skupin: 1. Stochastické teorie – Jejich podstatou je předpoklad, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a s věkem přibývá poruch buněčného řízení. 2. Nestochastické teorie – Vycházejí z principu, že stárnutí je geneticky předurčeno. Mezi stochastické teorie zahrnujeme – Teorie omylů a katastrof – ke stárnutí dochází v důsledku nahromadění chyb v syntéze proteinů (bílkovin) při jejich transkripci a translaci. Teorie překřížení – ke stárnutí dochází v důsledku přehození proteinů a dalších buněčných makromolekul. V organismu se to ve zvýšené míře projevuje na úrovni některých tkání, např. tvorbou katarakty aj. Teorie opotřebení – vychází z předpokladu, že došlo k poškození životně nenahraditelných částí organismu, s posloupností od zániku buněk vedoucího k poškození tkáně, pak orgánu, a nakonec organismu jako celku. Existuje souvislost s poškozením deoxyribonukleové kyseliny v průběhu života. Teorie volných radikálů – předpokládá, že superoxidové radikály kyslíku mohou poškodit membránové proteiny, enzymy a deoxyribonukleovou kyselinu. Mezi nestochastické teorie zahrnujeme – Pacemakerová teorie – je nazývána také „teorie genetických hodin“. Podle této teorie jsou určité orgány nebo orgánové systémy (imunitní a neuroendokrinní systém, především hypotalamus) považovány za geneticky naprogramovaný pacemaker na určitou dobu života. Autoři teorie

poukazují na některé změny, k nimž v lidském organismu dochází již v období adolescence: involuce thymu (zmenšení brzlíku přirozenými změnami organismu, při stárnutí), pokles funkce B- a hlavně T-lymfocytů aj. Genetická teorie – autoři teorie vycházejí z předpokladu, že délka života je pozoruhodně specifická pro každý živočišný druh. Pro potvrzení teorie uvádějí příklad jednovaječných dvojčat, u nichž je nápadně podobná střední délka života, zatímco u ostatních sourozenců se může i podstatně lišit.

Z chronických chorob, objektivně zjišťovaných u starých osob, se nejčastěji vyskytují: nemoci kardiovaskulární, (stavy po infarktu myokardu, ischemická choroba srdeční, hypertenze, cévní mozkové příhody), nemoci pohybového ústrojí, (osteoporóza, artrózy, vertebrogenní syndromy), nemoci endokrinní (především diabetes mellitus), nemoci respirační, nemoci trávicího ústrojí, poruchy smyslových orgánů (zraku, sluchu), duševní poruchy, poruchy kontinence, úrazy. Nejčastější příčinou smrti u osob nad 65 let věku jsou choroby kardiovaskulární, cerebrovaskulární a zhoubné nádory. Dohromady se podílejí na více než 75 % úmrtí (Zavazalová a kol. 2001).

Holmerová a kol. (2014) udává, že v průběhu života dochází k řadě fyziologických změn jak ve funkci jednotlivých orgánů, tak biochemických, imunologických a neuroregulačních mechanismů. Zcela jistě neznáme všechny změny, jež se odehrávají v lidském organismu a patrně budeme muset vynaložit ještě hodně úsilí k objasnění všech ovlivňujících faktorů. Společným jmenovatelem pro řadu změn stárnoucích orgánů je ztráta pružnosti, pevnosti, elasticity – jedním slovem změna kvality kolagenu. Velkým problémem zdravotního i sociálního systému jsou neurodegenerativní procesy ve stáří. Je známo, že fyziologicky ve stáří dochází ke změnám jak makroskopickým, tak mikroskopickým. Posuzování makroskopických změn je velice svízelné. Je zaznamenáván pokles hmotnosti mozku ve stáří. Na druhé straně je však hmotnost a velikost mozku variabilní stejně jako u ostatních orgánů vzhledem k celkové konstituci jedince. Navíc bývají zastřeny jinými chorobnými procesy: aterosklerotickými, únikem mozkomíšního moku z komorového systému atd. V průběhu života lze zaznamenat změny v oblasti neuronů. Nyní se ukázalo, že jde především o úbytek bílé mozkové hmoty, tedy o tukovou myelinovou vrstvu, která obklopuje výběžky nervových buněk. V oblasti hormonální nastávají změny u mužů stejně jako u žen. U mužů však nedochází k tak rychlému hormonálnímu poklesu jako u žen, ale jedná se o proces kontinuální. Má-li pokles androgenů u mužů klinické projevy, pak hovoříme o PADAM (*partial androgen decline/deficiency in ageing male*). U většiny mužů mezi 30 a 70 lety dochází k poklesu testosteronu o 1,2 % za rok. Na druhé straně asi 20 % mužů ve věku nad 75 let věku má hladinu testosteronu v horním kvartálu hladin mladých mužů. Tito muži zřejmě budou lépe

geneticky vybaveni pro dlouhověkost. U žen v post menopauze dochází ke zvýšení hladiny folikulostimulačního hormonu (FSH) a luteinizačního hormonu (LH), dále tvorbě inhibinu – peptidu, který ovlivňuje tvorbu FSH. Tvorba estrogenů je velice nízká. Po menopauze dochází ke zvýšení hladiny testosteronu a tvorba hormonů v hilu a kortexu ovarií je minimalizována na androgeny a menší množství estrogenů a progesteronu. Je zajímavé, že ženy s normálním a nižším indexem tělesné hmotnosti (*body mass index*, dále jen BMI) mají nízkou produkci estrogenů v post menopauze a nedochází u nich ke stimulaci proliferace endometria. Ženy s vyšším BMI mají produkci estrogenů v množství, které stimuluje proliferaci endometria a znamená větší riziko karcinomu endometria. Tyto ženy však mívají menší klimakterické obtíže.

V posledních letech je zdůrazňováno, že některé zdravotní potíže se u geriatrických pacientů vyskytují opakovaně a často bez vazby na určité onemocnění. Mnohokrát jsou tyto obtíže přehlíženy a považovány za pouhý důsledek stárnutí. A tak vznikl koncept geriatrických syndromů. Jejich léčba je velmi problematická. Topinková (2005) a Kalvach a kol. (2008) uvádějí, že specifické geriatrické syndromy se vyskytují v oblasti somatické, psychické i sociální, jedná se o tzv. somatické syndromy: hypomobilita, dekonidice a svalová slabost, instabilita s pády a úrazy, imobilita (imobilizační syndrom), inkontinence, poruchy příjmu potravy a poruchy termoregulace.

## **1.2 Osobní autonomie**

Vymezení pojmu autonomie v individuálním pojetí člověka je poměrně složité a mnohdy i obtížně definovatelné. Autonomie je totiž složitým, multidimenzionálním jevem. Dotýká se všech rozměrů lidské existence – fyzické, mentální, spirituální, kulturní, sociální, ekonomické a politické. Jejím nositelem může být jedinec, skupina, organizace nebo stát.

Ve filozofii je koncept autonomie jedním z ústředních témat a je rozvíjen spolu s konceptem svobody a rovnoprávnosti. Od 18. století pojímá filozofické myšlení autonomii jako sebeřízení, a morální jednání jako autonomní vůli (Cole, Holstein, 1996). Psychologové se soustřeďují na autonomii jako kvalitu – akcentují schopnost autonomní osobnosti odolávat sociálním tlakům v myšlení a jednání, hodnotit na základě osobních standardů nezávisle na souhlasu druhých, odpoutat se od konvencí, kolektivních obav a přesvědčení. Chápu autonomii v úzkém vztahu se stavem subjektivní fyzické a psychické pohody a považují ji za jedno z kritérií mentálního zdraví (Heathcote 2000). V sociologii je otázka osobní autonomie většinou řešena ruku v ruce s otázkou svobody individua. Autonomní člověk je do té míry autonomní, pokud není subjektem vůle druhého. O lidech se obvykle mluví jako o autonomních bytostech. Jejich autonomie spočívá ve schopnosti vybrat si, zda myslet určitým způsobem,

pokud myšlení je jednání, v jejich svobodě od závazku uvnitř jistých sfér života a v jejich morální individualitě (Dworkin 1998).

Pojetí autonomie ve fyzické soběstačnosti popisuje Sýkorová (2007, 2005). V definici autonomie senioři sice spojovali zdraví se všemi jejími významy, ale nejsilněji a nejobsáhleji přece jen s fyzickými kapacitami potřebnými k samostatnému zvládnání běžných činností každodenního života. Ve shodě s tím, jak senioři definovali autonomii obecně, také jejich vlastní, jimi prožívaná fyzická soběstačnost pro ně znamená nemuset žádat, prosit se o pomoc a také nebýt nikomu na obtíž, nezatěžovat ostatní. Senioři si fyzické soběstačnosti cení dále proto, že z ní čerpají pocit kompetence, užitečnosti, sebevědomí, sociálního uznání. Senioři pojmají téma fyzické soběstačnosti, jež je jedním z významů připsaných autonomii, především v souvislosti se zajištěním osobních potřeb, potřeb svých nejbližších a péče o dům či domácnost. Za hlavní limitu vlastní soběstačnosti považují zdraví. Jeho interpretace získává v podání participantů dvojí rozměr: je synonymem autonomie a zároveň její podmínkou. Senioři totiž chápou zdraví nejen jako předpoklad fyzické, ale také ekonomické soběstačnosti, samostatnosti rozhodování a jednání i plánování životních cílů, to znamená dalších komponent jejich definice autonomie.

Osobní autonomii lze u seniorů definovat i prostřednictvím finanční soběstačnosti. (Rabušic, 1998b, Rabušic 2004) s odkazem na analýzy objektivních ukazatelů ekonomické úrovně tvrdí, že „na tom nejsou čeští senioři ve srovnání s normální českou populací nijak dramaticky špatně“ a že vzhledem k oficiální hranici chudoby chudí nejsou. Transformace postihla spíše mladé rodiny, resp. děti než důchodce. Rychlé zvětšování rozdílů mezi těmito dvěma skupinami je označováno za české specifikum. I když podobný trend je možné zaznamenat i ve vyspělejších zemích, oproti České republice je pozvolný. Budoucí senioři, jak říká Ladislav Rabušic, si však v tehdejších podmínkách „reálného socialismu“ jen stěží mohli spořit, investovat finanční zdroje k jejich zhodnocení, a naopak „museli“ finančně podporovat své dospělé děti. Konstatuje, že pod vlivem socialistické ideologie se mnozí lidé spoléhali na kompletní zajištění ze strany socialistického státu v době, kdy budou užívat „zaslouženého odpočinku“ – čili nebyl důvod spořit na stáří.

Pro doplnění problematiky autonomie, je potřebné uvést i vztah autonomie k sociálním vazbám. Problematiku popisuje (Sýkorová 2007, Haškovcová 1990, Carstensen, 1992), autonomii nelze stavět proti sociálním vazbám. Participace na sdílených aktivitách, pocit sounáležitosti, respekt ze strany druhých a možnost být jim užitečný jsou řazeny k vyšším potřebám člověka, stejně jako autonomie. Senioři vnímají obě potřeby, resp. hodnoty ve vzájemném spojení. Některé gerontosociologické teorie předpokládají existenci aktivního

managementu sociálních vztahů ze strany seniorů (Tornstam 1994, Atchley 1989). Ty prezentují jedince jako „odborníka v investování zdrojů do optimalizace vlastní zkušenosti stárnutí“ (Labouvie-Vief 1999), který aktivně přizpůsobuje své sociální sítě a vybírá sociální kontexty tak, aby posilovaly jeho identitu. Uvedené teorie spočívají v autonomní redukci sociálních sítí a v selektivní koncentraci individuů na vztahy, které jim přinášejí psychickou a sociální satisfakci a v konečném důsledku zvyšují morálku a kvalitu života ve stáří

### **1.3 Příprava na stáří**

Stárnutí může být úspěšné a stáří zdravé a i velmi pokročilého věku se lze dožít v dobré kondici, pro niž je pak třeba také nalézt smysluplné uplatnění. Zdraví, sociální prostředí, mezilidské vztahy, životní styl, hmotné zabezpečení, aktivita a také zdravotní péče a sociální služby patří k faktorům, které výrazně ovlivňují spokojenost seniorů a kvalitu jejich života (Ondrušová 2011).

Příprava na stáří je systémově nedocenená napříč celou společností. Péče o stárnoucí populaci v současnosti prochází řadou změn. Dochází k prolínání zdravotní a sociální problematiky. Péče je tedy meziresortní. Její kvalita a efektivita je ovlivňována řadou faktorů. Vzhledem k velké roztržitosti úrovně poskytované péče bude nepochybně záležet na vzájemné spolupráci a komunikaci mezi jednotlivými poskytovateli (Holmerová a kol. 2014). Předpokladem k ní je vytvoření reálné představy o povaze života ve stáří, jeho délce a ovlivnitelnosti. Zde je velký prostor pro účinnou, neformální vzdělávací a osvětovou činnost především hromadných sdělovacích prostředků. Příprava zahrnuje zdravý životní styl, podporu zdraví ve středním věku, s eliminací rizikových faktorů epidemiologicky nejvýznamnějších příčin disability ve stáří. Dále podporu aktivit tělesných a duševních, s přiměřenou psychohygienou relaxací.

O přípravě na stáří pojednává ve své publikaci Zavazalová a kol. (2001). Každý si uvědomuje, že jednou bude starý, ale málokdo se na toto období připravuje předem. Touto problematikou se zabývá zvláštní oblast gerontologie – gerontogika (jako pedagogika pro dětský věk). Některými gerontology je navrhován termín gerontopedagogika. Je definovaná jako teorie výchovy a vzdělávání ke stáří. V každém věku se může člověk vyvíjet, může získávat, dělat pokroky, vyrovnávat se se ztrátami a nedostatky a žít naplno. Ve stáří je člověk poněkud zranitelnější nahromaděním různých životních zvrátů a změn. Nejzávažnější jsou např. odchod do důchodu, odchod dětí z domova, narození vnoučat, smrt blízkých, známých nebo vrstevníků, změna bydlení, vstup do domova důchodců. Prevencí nesoběstačnosti ve stáří je aktivita. To znamená hlavně rozvíjet dosavadní aktivity, zejména pohybové. Dále lze hledat



nové dostupné aktivity přiměřené zdravotnímu stavu, vzdělání, dosavadním zvyklostem a možnostem, někdy nazývané jako tzv. náhradní aktivity. Nikdy není pozdě změnit životní styl, stravovací a pohybové návyky. I když ve stáří se tak neděje často. Někteří lidé si po objevení se zdravotních problémů ve středním věku uvědomují hodnotu zdraví a význam pozitivních změn v životním stylu. Zpravidla není problémem znalost správné životosprávy a pohybového režimu, ale odhodlání a motivace změnit způsob života, zřeknout se některých příjemných požitků, eliminovat rizikové faktory. Důležité pro kvalitu života ve stáří je vytvořit si program pro volný čas. Prevence adaptace na penzionování spočívá v zajištění aktivity. Hovoří se o programu úspěšného stárnutí a aktivního stáří. Udržení a navázání nových kontaktů v rámci generace, společná setkání vrstevníků, ale i mezigenerační vazby a vůbec komunikační možnosti mají velký význam pro prožití kvalitního stáří hlavně u lidí, kteří byli zvyklí pohybovat se ve společnosti a komunikovat s různými lidmi v rámci profese. Jakákoliv aktivita, ať už sociální, psychická nebo fyzická, dává životu ve stáří smysl a naplnění. Dostatečné možnosti finanční, dobré bytové podmínky, sousedské a přátelské vztahy a zejména spolehlivé rodinné zázemí podporují rozvoj aktivity a společenských kontaktů.

Jestliže jsme si o stáří vytvořili negativní představu, všimáme si u starého člověka pouze negativních stránek jeho stáří. Náš kontakt s ním bude potom podvědomě tímto negativním odstínem poznamenán, i když se budeme sebevíc snažit o jeho potlačení. Vytvoříme-li si však o stáří vyváženější představu tím, že vedle zřetelných negativních stránek budeme hledat i stránky pozitivní, připravíme pozitivní klima pro dialog, spolupráci a konkrétní pomoc. Prvním přístupem, který je potřeba změnit, je přístup lékařů. Stáří se dostalo do příliš medicínské polohy. Lékaři mluví o stáří a vysvětlují, jak stáří zpomalit, méně však, jak neodvratnému stárnutí přizpůsobit život (Kalvach a kol. 1997, Klevetová a Dlabalová 2008).

Představa stárnutí a stáří, respektive života se zdravotním hendikepem zachycující pouze jejich zhoubné, fatální důsledky a ruku v ruce s tím i závěry o nevyhnutelné ztrátě osobní autonomie se ve světle empirických poznatků jeví jako nepřijatelné. Nelze však popřít, že při špatném zdraví, nedostatku fyzických a psychických sil, eventuálně finančních zdrojů nemusí být udržení individuální kontroly a autonomie vůbec snadné (Kalvach a kol. 2011).

Příbyl (2015) rozděluje z časového hlediska přípravu na stáří dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou. Dlouhodobá příprava na stáří spočívá ve výchově k harmonickému a smysluplnému životu, k rozvoji vzdělání, ke společenské aktivitě, k rozvoji osobních zájmů a tvořivé činnosti. Důležitá je též celoživotní snaha o stabilní rodinné vztahy. Lze využít citové vazby prarodičů s vnoučaty a posilovat tak pozitivní obraz stáří. V období adolescence je vhodné zaměření výchovy k odpovědnému partnerství, manželství a neustálému respektu k

seniorům. Je žádoucí, když jsou vnoučata zapojena do péče o své prarodiče, kteří potřebují pomoc. Součástí výchovy je samozřejmě důraz na osobní zodpovědnost za vlastní život ve všech obdobích, tedy i v období stáří – ideálně osobním příkladem. Nelze zapomenout na správnou životosprávu, dostatek pohybu, racionální výživu. Středně dlouhá příprava na stáří započíná někdy ve středním věku, nejpozději však 10 let před ukončením ekonomické aktivity. Zaměřuje se na tři základní problémové okruhy: biologické (osvojení si zásad zdravého životního stylu), psychologické (duševní hygiena, přijímání stáří jako součást života) a sociální. Sociální rovina je velmi důležitá, je zaměřena na budování mimopracovních aktivit (koníčky, zájmy), vytváření a udržování interpersonálních vztahů i mimo pracoviště (posilování sociální sítě). Je to tvorba náhradního programu, aby člověk ve stáří smysluplně vyplnil volný čas. Krátkodobá příprava na stáří se doporučuje zahájit 3–5 let před plánovaným odchodem do starobního důchodu. Důležitý je především dostatek informací o dalších možnostech aktivního způsobu života, dostupnost zdravotních a sociálních služeb, možnosti dopravy aj. Výbornou aktivitou je celoživotní vzdělávání. Není podstatné, zda se jedná o univerzitu třetího věku nebo „jenom“ o kurz angličtiny. Je důležité, že přináší určitý řád (v určitý den a hodinu mám být na určitém místě) a posiluje sociální síť (noví známí, se kterými člověk může být v kontaktu i po odchodu do penze). Stárnoucí jedinec by měl stabilizovat svůj zdravotní stav, nepodceňovat první příznaky jakýchkoliv chorobných stavů. Je také důležité uvést do reálu představy a plány člověka s jeho skutečným fyzickým a psychickým stavem. Toto období je rovněž vhodné pro úpravy bytu (vybavení koupelen, madla na schodech, výměna dosluhujících spotřebičů – pračka, sporák). Pozornost by se měla věnovat měnícím se vztahům v rodině a aktivně řešit otázky případného dalšího soužití.

Kalvach (1997) podotýká, že koncept úspěšného stárnutí vznikl především v USA. Dominantní pozornost má být v tomto pojetí věnována zlepšení zdravotního a funkčního stavu stárnoucích osob a maximální prevenci vzniku jejich závislosti. Koncept vychází ze skutečnosti, že stav organismu ve stáří je kromě neměnných faktorů dán i těmi, které jsou dobře ovlivnitelné (např. prevencí a léčbou nemocí, zvyšováním zdatnosti, aktivním přístupem k životu, životním stylem atd.).

#### **1.4 Strategie zvládání stáří a stárnutí**

Za základní princip zvládání stáří a stárnutí u seniorů je „být aktivní jako dříve“, „dělat to, co „normálně“, to znamená starat se o domácnost, rozvíjet kontakty a vztahy se svými blízkými, angažovat se v životě dětí, být užiteční druhým, věnovat se zájmům a koníčkům, sledovat dění ve společnosti, eventuálně chodit do práce či se vzdělávat, a v neposlední radě nezávisle rozhodovat a nést za sebe a svou situaci osobní zodpovědnost (Sýkorová 2007).

Některé výzkumy ukazují, že nejlepší strategií pro stárnoucí lidi je zůstat co nejméně aktivní, a to jak v oblasti tělesné, tak i duševní (a duchovní) a zapojovat se do společenských aktivit (Gruss 2009).

Psychologové podle Křivohlavého (2011) od sebe odlišují tři různé formy (stavy) stárnoucích lidí. První skupinu tvoří starší lidé, kteří jsou v relativně normálním stavu. Druhou tvoří ti, kteří jsou v tzv. optimálním stavu, a třetí starší lidé v tzv. patologickém stavu. Normálním stavem se rozumí situace člověka, kdy u něho není možno zjistit žádnou biologickou nebo mentální patologickou charakteristiku. Je to stav lidí, kteří nejsou nemocní, lidé, s nimiž se setkáváme v běžném životě. Optimální stav stárnoucího člověka je možno brát jako určitý ideál, k němuž by mohlo dojít za nejlepších podmínek jeho životního prostředí, které by na něj působily v celém průběhu jeho života (od narození do momentální chvíle). Nemocný či patologický stav stárnoucího člověka je charakterizován přítomností nemoci, tj. lékařskou etiologií a syndromy nemoci. Příkladem takového stavu může být např. existence demence typu Alzheimerovy nemoci.

V psychologii sílí konsensus, že zmíněný pocit osobní zdatnosti a smysluplnosti života, sebedůvěra, síla vlastního Já, optimismus, smysl pro humor a další osobnostní rysy hrají významnou roli v procesu úspěšné adaptace na stárnutí (Křivohlavý 2001, Tišanská a Kožený, 2004).

Strategie přizpůsobení na stáří je založena na selekci, kompenzaci a optimalizaci. Senioři tak vybírají z dosavadních instrumentálních, volnočasových i sociálních aktivit a uzpůsobují jejich rozsah, obsah či organizaci, nedostává-li se jim fyzických, psychických sil, financí, informací, dovedností apod., nebo jsou-li „zvenčí“ limitováni strukturními a situačními omezeními či partnery v interakci. Mechanismy selekce, kompenzace a optimalizace se, pokud možno uplatňují v rámci stejné domény – uvnitř „starých“ zájmů a sociálních vztahů (Sýkorová 2007, Křivohlavý 2011).

Baltes a Baltes (1990) sestavili model zvládání problémů ve starším věku, který nazvali model kompenzace za spoluúčasti selekce a optimalizace. Přesněji řečeno: nejprve považovali tento model za specifický pro zvládání problémů v průběhu stárnutí ve třetí fázi života. Později však došli k závěru, že se tento model prakticky vztahuje na zvládání problémů člověka v průběhu celého jeho života, avšak zvládnutí se s ním setkáváme ve vyšším věku. Tento model počítá s tím, že v průběhu života dochází ke specializaci a k neustálému rozvoji a zdokonalování adaptačních forem. K tomuto procesu se ve starším věku přidává snižování rezervní kapacity a relativní ztráty specifických funkcí. S tímto stavem člověk bojuje tím, že využívá „vyšších adaptačních schopností“: selekce, optimalizace a kompenzace. Výsledkem praktického využití

těchto možností je určitým způsobem změněný život, který je však efektivní. Autoři o něm hovoří jako o celoživotním jevu.

Pod klíčovým pojmem „adaptace“ je zahrnuto, jak se člověk vyrovnává s tím, s čím se v životě setká – a to jak s tím, co přichází z vnějšku (z prostředí mimo něj), tak z nitra (z jeho vlastních problémů). Přesněji: adaptivita se týká plasticity lidského jednání – naší schopnosti měnit jednání (chování) v průběhu času s ohledem na změny životních podmínek. To je možno diagnostikovat v pozadí nesmírné variability naší psychiky i řízeného jednání. Termín „adaptace“ je latinského původu. Slyšíme v něm jeho jádro *aptus* – schopný – rozuměj „schopný zvládnout situaci, před níž stojí“. Do češtiny se sloveso „adaptovat“, na které jsme si v mnoha oblastech již zvykli, překládá jako upravit, uzpůsobit, přizpůsobit a obecněji i přepracovat, změnit, zvyknout si atd. (Křivohlavý 2011).

Křivohlavý (2011) popisuje, že jedním z úkolů tzv. pozitivní psychologie je snažit se pomoci lidem, aby se nedostávali do stavů, které by snižovaly kvalitu jejich života. Moderně řečeno: starat se o tzv. celkový pocit životní pohody tzv. wellness. Jeden ze způsobů, jak se toho dosahuje, je vedení lidí k postojům podporujícím zdraví. Jako příklad je jev, s nímž se setkáváme u starších lidí dosti často a který známe pod pojmem „deprese“. Jedna z odpovědí říká, že deprese je relativně nejčastějším negativním jevem, s nímž se setkáváme u starších lidí. Bližší informace nám (podle Psychologického slovníku, Hartl, Hartlová, 2009) říkají, že s depresí se setkáváme tam, kde se u daného člověka objevuje chorobný smutek, skleslost, pocity vnitřního napětí, únavy, ztráty životní energie, úzkostí, apatie, nerozhodnost, spolu s útlumem a zpomalením duševních i tělesných procesů, pokleslým sebevědomím a celkovým útlumem. Tyto projevy úzce souvisejí i s příliš sebekritickým hodnocením sama sebe, se zveličováním vlastního selhávání i s přehnaně negativním hodnocením situací, do nichž se člověk dostává. Souhrnně Křivohlavý (2011) uvádí, že v životě a při stárnutí jde o to, mít život rád, i když je to život tím či oním způsobem poněkud jiný. A využívat možností, které jsou nám v něm vzdor všemu dány. Využívat je k tomu, aby byl náš život kvalitní, hodnotný a smysluplný – takový, který stojí za to žít.

## 2 Samota a osamělost

### 2.1 Pojem samota a osamělost

Mezi samotou a osamoceností je výrazný rozdíl, který si řada lidí zřejmě ani neuvědomuje a nelze mezi ně dát rovnítko. Já osobně bych samotu popsal jako potřebu jedince být sám. Touto problematikou jsem se zabýval také ve své bakalářské práci. Další vyjádření samoty lze popsat jako únik jedince ze sociálního prostředí nebo vazeb. Člověk volí samotu v různých situacích a duševních rozpoloženích. Volí ji dobrovolně například, když si potřebuje srovnat myšlenky, načerpat energii, vyrovnat se s prožitými událostmi a v celé řadě jiných příležitostí. Oproti tomu osamělost dle mého úsudku nebývá svobodnou volbou, ale je výsledkem okolností, které člověk nedokázal svým působením ovlivnit. Tylová a kol. (2014) popisuje sociální kontakt je za základní sociální potřebu, která patří k podstatě člověka jako tvora společenského. Osamělost je důsledkem nenaplnění této potřeby. Často bývá zaměňována se samotou. Samota se nerovná osamělost a naopak, osamění není samota. Samotu lze charakterizovat jako absenci kontaktů a vztahů s ostatními lidmi, jako určitý objektivní stav jedince. Může přitom mít různé formy: od dobrovolné samoty, kdy jsou lidé rádi sami, přes nedobrovolnou samotu (např. při hospitalizaci), až po dobrovolnou, ale pod tlakem. Samotu si čas od času může člověk sám volit a může přispívat k jeho psychické vyrovnanosti. Osamělost jedinec prožívá, pokud touží po někom blízkém, má potřebu kontaktu a vztahů s jinými osobami, ale těch se mu nedostává. Osamělost se vyskytuje tehdy, když určitá osoba považuje svoje zapojení do sociálních vztahů za slabší a méně uspokojivé, než by si sama přála. Někteří autoři se v definicích těchto dvou pojmů rozcházejí a také jejich pojmenování bývá občas rozdílné (Melkusová 2018). Výrost a Baumgartner (2001) popisují tři znaky osamělosti. Za první, osamělost je výsledkem vnímání nedostatečnosti v mezilidských vztazích, za druhé, osamělost považují za subjektivní zkušenost, a za třetí, je osamělost nepřijemná nebo též znepokojující. Sýkorová a Chytil (2004) uvádí, že osamělost lze vnímat jako životní pocit i jako tíživou životní situaci. Obě roviny se mohou často prolínat. Rozlišuje také osamělost přechodnou a dlouhodobou.

Během života člověka se vyskytuje mnoho okamžiků, kdy prožíváme osamělost. V rámci celého životního cyklu je osamění způsobováno řadou okolností a má tedy i nejrůznější příčiny. První setkání s osamělostí mohou zažít již děti. Žije mezi námi celá řada dětí bez kamarádů, děti žijící izolovaně v prostředí, kde nemají možnost najít své potencionální kamarády. Ohroženou skupinou jsou také děti s vážným tělesným, mentálním či jiným zdravotním postižením, které mají omezenou možnost kontaktu se svým okolím. Další životní

období, ve kterém lidé prožívají osamělost, je období adolescence. Adolescence je velice významná životní etapa, která je zatěžována silnými prožitky osamění a sociální nezačleněnosti. Životním obdobím, kde se však osamělost stává stabilním a trvalým prožitkem, je stáří. Osamělost je způsobena událostmi, kterými člověk ve svém životě přirozeně prochází. Častou událostí, způsobující osamění, je úmrtí životního partnera. Tato situace je pro každého velice náročná a vyrovnání se s ní, je velice těžké (Hátlová 2010).

Osamělost a opuštěnost je subjektivní pocit, který nemusí odpovídat reálné situaci. Jak již bylo uvedeno výše, člověk vyššího věku, žijící v sociální izolaci nemusí vždy prožívat pocity osamělosti. Nelze tedy automaticky bez dalšího prozkoumání, tak jak tomu napovídá jeden z mýtů, považovat stáří za „období osamělosti“. Proto je nutné, aktivně se zajímat, co staršího jedince trápí, jaké pocity prožívá, aby bylo možné účelně působit proti vzniku jak psychických, tak fyzických onemocnění (Mühlpachr 2005).

Jsou senioři, kteří v penzi mají mnohem víc koníčků a zájmových činností nebo povinností v rámci rodiny, a potom občasnou samotu vítají, ale jsou i senioři, pro které je samota dobře známou a obávanou skutečností. Každý člověk jistě zakusil pocit osamění a nemusel být odloučen od ostatních lidí. A naopak zase mohl být od lidí izolován a nemusel zakoušet pocit osamění. Odloučení (ve fyzickém slova smyslu) není nutně synonymem samoty. Skutečnost, že někteří starší lidé mají méně přátel nebo příbuzných než dříve, ještě neznamena, že už u nich neexistují sociální vztahy. Podstatná je kvalita vztahu, ne kvantita. A tak se někteří lidé mohou cítit osamoceni i uprostřed davu. Pociť osamění není výsadou těch, kteří žijí sami. Lidé mohou žít sami, ale nemusí se cítit osamělí. Ať se řekne o samotě cokoliv, většina lidí ji chápe jako něco negativního. Samotu si člověk často spojuje se slovy jako nuda, smutek, nepochopení, deprese, vyloučení, někdy i sebevražda. Hodně lidí pokládá samotu za nesnesitelnou (Pichaud a kol. 1998).

Člověk cítí k jiným lidem nejen blízkost a sounáležitost, ale může se dostat i do situace, kdy se mu ostatní lidé zdají vzdálení a cizí. Cítí se mezi nimi opuštěný, izolovaný, odmítaný, nebo se jich sám straní a společnost nevyhledává. Může dojít i k situacím, kdy se pro jedince ostatní stávají nesnesitelnými či nepřátelskými. V těchto momentech se dostavuje osamělost, která na člověka velmi silně doléhá. Většinou je osamělost definována jako zkušenost negativní, ale v životě člověka nastávají situace, které ji vyvolávají. Někdy ji vnímáme jako potřebu izolace, jindy s ní označujeme duševní rozpoložení, které destruuje osobnost. Pojem být sám lze chápat různými způsoby (Šlosiar a Palenčár, 2014).

Problematika osamělosti není jen sociální nebo lékařský problém. Pola (2015) ve své práci popisuje osamělost z hlediska filosofického a uměleckého. Osamělost popisuje jako

existenciální charakteristiku, zkoumá její cesty ve vztahu ke zkušenosti umění. V problematice osamělosti spatřuje možné východiště k pochopení moderní existence. Nejprve zkoumá osamělost jako problém izolované existence a formulujeme otázku po jejím původu. Rozlišením existenciální osamělosti a samoty bytí dospíváme k možnosti uchopit vztah mezi osamělostí a samotou ve smyslu suverenity bytí.

## **2.2 Typy osamělosti a samoty**

Yalom (2006) klasifikuje osamělost do tří částí: 1. Interpersonální osamělost: všeobecně prožívaná jako samota, týká se izolace od druhých lidí a závisí na mnoha okolnostech – geografická izolace, nedostatek vhodných sociálních dovedností, silně konfliktní pocity ohledně intimity, určitý osobnostní styl (schizoidní, narcistní). Významnou roli sehrávají také kulturní specifika. Hovoří se o proměně či úpadku rodiny, nedostatku komunitních a sousedských vztahů, převažující ateizaci společnosti. Podobná zjištění uvádějí Soukup (2004), Sobotková (2007) Haškovcová (2010). 2. Intrapersonální osamělost: nastává v okamžiku, kdy člověk potlačuje dlouhodobě své vlastní pocity nebo touhy, nedůvěřuje svému úsudku nebo nerealizuje vlastní možnosti. Dochází k vyloučení některých prožitků z vědomí nebo také k zneprístupnění částí psychiky vlastnímu já. Hovoříme o disociaci či vytěsnění. Člověk se tak odcizuje sobě samému, je tak narušen přirozený vývoj individuální osobnosti. Intrapersonální osamělost je široce používané paradigma a setkáme i u autorů Horneyové (2000), Fromma (1994), Rogerse (1998). 3. Existenciální osamělost: znamená zásadní propast mezi člověkem a kýmkoli druhým, mezi člověkem a světem. Jedná se o osamělost, která přetrvává navzdory uspokojivým vztahům s druhými a navzdory dokonalému sebepoznání a integraci. K prožitku existenciální osamělosti zásadně přispívá konfrontace se smrtí a svobodnou volbou.

Kupka (2014) uvádí, že interpersonální a intrapersonální osamělost jsou s existenciální osamělostí úzce propojené. Existenciální osamělost se často drží ve zvladatelných mezích pomocí interpersonální náklonnosti. Především interpersonální osamělost s existenciální sdílí společnou hranici. Být blízko vlastní přirozenosti znamená návrat k sobě, návrat k vlastní podstatě existence. Být v kontaktu s vlastní přirozeností znamená uvědomovat si základní atributy existence. Pokud je člověk v kontaktu s vlastní přirozeností, zvyšuje se šance na to, že prožije smysluplný život.

## **2.3 Samota ve stáří**

Gierveld (2011) hledá odpověď na otázku, jaké jsou hlavní příčiny rostoucího počtu domácností osamocených jednotlivců ve vyšším věku? Jednak je to zvyšující se podíl dospělých, kteří žijí samostatně a do seniorského věku vstupují jako rozvedení nebo trvale svobodní.

Dalším důvodem je fakt, že od věku okolo 50–60 let mnoho osob ovdoví. V takovém případě pro ně nastává nová otázka ohledně dalšího uspořádání bydlení – v zásadě se tato osoba může rozhodnout mezi samostatným bydlením nebo přestěhováním se k jednomu z potomků. Stále více starších osob se rozhoduje pro nezávislý samostatný život, dokud je to v jejich silách. Pozitivním přínosem samostatného života (vytvořením jednočlenné domácnosti), je záruka zachování autonomie a nezávislosti v rozhodování, negativním důsledkem může být riziko sociální izolace a osamělosti. V tomto kontextu je užitečné zkoumat intenzitu a výskyt vnímání osamělosti mezi samostatně žijícími seniory. Autorka považuje za podstatné složení a funkčnost vztahů nejbližší rodiny, včetně častých kontaktů a vzájemné podpory s odděleně žijícími dětmi, je první nezbytný předpoklad pro sociální integraci a omezení pocitu osamělosti ve vyšším věku. Spolu s podporou zapojení seniorů do rodinného kruhu se ukázalo jako nejdůležitější, pro tyto samostatně žijící osoby, udržování kontaktů a možnost sdílení osobních pocitů a názorů s důvěrnými přáteli i mimo rodinu.

Osamělost je pak možno chápat jako protiklad k pocitu sociální integrace a začlenění. Perlman a Peplau (1981) definovali osamělost jako „nepříjemnou zkušenost, která se objevuje, když individuální síť sociálních vztahů je v některém ohledu, kvantitativním či kvalitativním, nedostatečná“. Osamělost je subjektivní negativní pocit vycházející z kognitivního zhodnocení poměru mezi kvantitou a kvalitou existujících vztahů a uznávaných vztahových standardů. Osamělost je nutno odlišit od sociální izolace, která vyjadřuje objektivní charakteristiku dané situace a odpovídá obecné absenci vztahů s jinými lidmi. Pocit osamělosti je však jedním z možných důsledků zhodnocení situace charakterizované malým množstvím mezilidských vztahů.

Osamělost se může pojít se socio-demografickými charakteristikami, jako je mj. pohlaví, příjem, dosažené vzdělání, zdravotní stav a s ním spojené potřeby starších lidí nebo jejich partnerů (Gierveld a kol. 2006). Samostatně žijící senioři jsou považováni za ohrožené nedostatečnými kontakty s jinými lidmi, protože všechny skutečňované vazby jsou s lidmi mimo jejich domácnost. Carstensen (1995) popisuje osamělost jedince ve spojení s velikostí a skladbou sociální sítě členů i nečlenů rodiny. Někteří autoři pojmají tento proces tak, že s rostoucím věkem vztahy s dětmi a blízkými členy rodiny mohou získat na důležitosti a že vztahy s lidmi mimo rodinu zvolna mizí – buď úmrtím vrstevníků nebo rostoucí obtížností udržení takových vztahů v důsledku postižení nebo jiných zdravotních problémů.

Attias-Donfut a kol. (2005) ve svém sledování považují za důležité, kromě velikosti a složení rodinných vazeb, zohlednit i funkčnost rodiny. Vztahy v rodinách, ve kterých jsou



diskutovány osobní zkušenosti a pocity a kde si její členové vzájemně vyjadřují podporu, jsou základem sociálního začlenění a zapojení.

Dvořáčková (2012) uvádí, že sexualita seniorů byla a je vnímána jako společenské tabu. Ve společnosti stále přetrvává názor, že sexuální aktivita je doménou lidí v produktivním věku. Řada lidí se domnívá, že sexuální aktivita v určitém věku skončí. I když fyzické změny způsobené stárnutím mohou ovlivňovat náruživost mužů i žen, pro mnoho seniorů zůstává sexualita důležitým a naplňujícím aspektem života.

K závažným psychosociálním změnám, ovlivňujícím sexualitu ve stáří, může patřit i odchodu do důchodu. Člověk najednou ztrácí postavení ve společnosti, je postaven do pasivní role a často trpí pocity ztráty užitečnosti. Přicházejí deprese, které ovlivňují veškeré fungování člověka, s čímž souvisí i změny v sexuálním životě (Haškovcová 1990).

### 3 Partnerství seniorů

Nelze zpochybnit, že partnerství hraje v životě pro každého jedince zásadní roli. Partnerství obohacuje život člověka po různých stránkách. Mnoho seniorů se v pokročilém věku nepouští znovu do manželství. Někteří jsou už poučeni ze zkušeností, které získali během života a někteří v tom nevidí jednoduše smysl. Avšak najdou se mezi seniory i případy, kteří tento zásadní životní krok jsou schopni podstoupit bez ohledu na svůj věk.

Mc Cubbin a Dahl (1985) charakterizovali vztah jako úzké spojení dvou osob, které vydrží po určitý čas. Autoři také tvrdí, že definovat termín vztah je velice problematické a jeho široké rozpětí může být chápáno různě. Popisují, že za slovem vztah si můžeme představit chození spolu, zasnoubení, manželství i milenecký poměr.

Výrost a Slaměník (2008) pojmenovali vztah obecněji a vymezili jej jako interpersonální. Zmiňují se o slovech vzájemná závislost, blízkost, a délka vztahu. S těmito slovy se při popisování vztahů nejčastěji setkáváme. Podmnožinou interpersonálního vztahu jsou vztahy blízké a osobní, které mají vlastní dynamiku a ovlivňují i sociální sféru. S definicí osobních vztahů přišel Kelley (1979), který popsal tři základní složky vztahu. První je vzájemná závislost, dalším je interakce, která je citlivá vůči benefitům druhé osoby. Pod čímž si můžeme představit, že se jedinec vzdá něčeho, ve prospěch druhého jedince. Posledním je atribut interakcí. Autor také neopomenul, že podoby osobních vztahů se neustále mění. Reis (1995) definoval blízké vztahy, jako ty, které se charakterizují vysokou mírou zaangażovanosti účastníků. Uvádí, že definic je velmi mnoho, ale nejčastějším způsobem, jak můžeme nazírat na blízkost, je stupeň vzájemné závislosti, který můžeme zjistit na vzájemné péči, lásce, nebo třeba znalosti druhého.

Sexualita ve stáří se neomezuje pouze na pohlavní styk, ale senioři dokážou svůj sexuální život prožívat mnoha jinými způsoby. Svoji sexualitu prožívají především prostřednictvím intimity, hlazením, mazlením a vzájemnou blízkostí. Sexuální projev sám o sobě je mnohem více než jen pouhý fyzický akt soulože. Zahrnuje lásku, teplo, láskyplné pocity a společný prožitek, ve kterém šedé vlasy, vrásky a jiné projevy stáří jsou zcela podřadné. Z různých publikací, které se věnují problematice sexuálního života starších lidí, se sexuální aktivita ve vyšším věku dává do souvislosti s nebezpečím, které s sebou přináší (Tošnerová 2011). Ondrušková (2011) uvádí, že vymezení pojmu a volba měřícího nástroje v případě kvality života závisí na účelu měření. Nejčastější formou zkoumání kvality života je užití dotazníků a strukturovaných rozhovorů. V doméně sociální vztahy je sexuální život uveden jako jeden z hodnocených parametrů.

### 3.1 Vývoj partnerství seniorů

Nejdůležitější roli hraje pro seniora jeho rodina. Zvláštní a logicky oprávněně unikátní postavení zde má seniorova partnerka nebo partner, manželka či manžel. Oba spolu založili rodinu, vychovali své děti a vypravili je do světa, aby pokračovali v jejich poslání stejně, jako oni navázali na poslání svých rodičů. Manželé spolu prožili většinu svého života. Mají společné zážitky, často společné zájmy, znají dokonale jeden druhého. Vědí, co má ten druhý rád k obědu, jaký televizní program ho zajímá, jaké má zdravotní trable, jaké byly a jsou jeho sny. Nikdo jiný ho nemůže znát lépe a hlouběji. Jeden druhému již nemohou ani nechtějí nic zatajovat. Jsou k sobě otevření, což jim pomáhá vzájemně snášet různá životní úskalí. V tom je úloha partnera/partnerky nezastupitelná (Tota 2016).

Vztahy a partnerství prochází v průběhu života vývojem a proměnami. Vágnerová (2000) popisuje začátek těchto změn mezi 45. a 60. rokem, kdy se mění složení rodiny. Děti dospívají a opouští domov, rodiče zůstávají doma sami a přichází fáze „prázdného hnízda“. Dochází ke změně přístupu k partnerovi a k jejich vztahu. Jedinci mají větší pocit svobody, více volného času, který najednou začnou pociťovat mnohem intenzivněji. Tyto činnosti a aktivity byly potlačovány z důvodu orientace páru na výchovu dětí. V této době se mnohdy projevují výrazné rozdíly v názorech, postojích, v hodnotách, které ve fázi vychovávání dětí nebyly tak zřejmé. Stárnoucí lidé si svého partnera už neidealizují, ale buď jej akceptují a jsou smířeni s ním samotným, nebo naopak dochází k rozpadům vztahů a manželství.

Říčan (2004) uvádí proměny vztahů z jiného pohledu. Hovoří o partnerství mezi lidmi v seniorském věku jako o průměrném. Jsou to vztahy, ve kterých nalezneme radosti i strasti. Lidé ve starším věku rádi vzpomínají na hezké chvíle i překonané krize a mnohdy se objevují neshody spojené s utříbením minulosti. Z tohoto důvodu se rozpadají některá manželství v seniorském věku. Jelikož senioři nechtějí dožít život sami, hledají si nové partnery.

Výzkum v různých zemích světa (včetně těch nejbohatších) ale ukazuje, že většina péče o seniory se odehrává uvnitř rodiny, zpravidla je neplacená a častěji ji vykonávají ženy než muži. Muži přitom zpravidla nejvíce péče přijímají od svých partnerek a manželek, zatímco o ženy častěji pečují jejich příbuzné ženského pohlaví – dcery či snachy (Stark 2005, Bracke a kol. 2008). De Jong Gierveld (2004) rozčlenil vztahy na dvě skupiny, a to konkrétněji na sdílenou společnou domácnost a oddělenou domácnost. Sdílená domácnost jedinců není podmíněna uzavřením manželství, může jít pouze o kohabitaci. Žít s partnerem ve sdílené domácnosti však může přinášet vzájemné pečování, intimitu, podporu a také aktivní podílení na společné domácnosti. Avšak každá mince má dvě strany a negativem tohoto soužití může být nestejněměrné úsilí na zvelebování domácnosti, pod kterým si můžeme představit nízkou

časovou angažovanost jedno z partnerů či nedostatek přispívání financí. Dalším negativem se může stát opuštění rodiny nebo snížení kontaktu s přáteli a rodinou, zvláště v případě, kdy se senior stěhuje k partnerovi. V těchto případech může docházet k frustraci.

Příbyl (2015) uvádí, že sexualita v partnerství patří mezi základní lidské potřeby. Poukazuje na mýtus o úbytku sexu, který je založen na představě asexuálního stáří. Sexualitu ve vyšším věku považuje za nedůležitou či až dokonce za nechutnou. Realita je však taková, že většina zdravých sedmdesátníků považuje svůj sexuální život za uspokojivý a fyzický kontakt s partnerem i v tomto věku je pro ně velmi důležitý. Dál uvádí, že sexualitou může být spojeno i zlé zacházení se seniory. Jedním z typů EAN (Elder Abuse and Neglect) je sexuální zneužívání, což je jakýkoliv nedobrovolný sexuální kontakt, kterému je vystaven starý člověk. Patří zde nucení k sexu pod pohrůzkou násilí, nucení k sexuálním praktikám, které oběť odmítá, znásilnění, ponižující chování a odpírání sexu apod. Sexuální zneužívání se dělí na kontaktní a nekontaktní.

### **3.2 Nesezdaní senioři**

Znovu se vdát nebo oženit a nabýt status manžela či manželky se stává v seniorském věku pro mnoho seniorů již těžko přijatelné. Mnoho z nich má zkušenosti z předešlých manželství a hledají něco jiného. Když najdou partnera, se kterým sdílí svoje koníčky, názory a život, nechtějí opět vstupovat do manželství, ale chtějí spolu žít jako partneři v nesezdaném soužití. Tento termín je v sociologickém slovníku definován jako kohabitace či konkubinát (Jandourek 2012).

Rabušic (2001) vymezil kohabitaci jako určitou podobu soužití muže a ženy, kteří spolu fungují ve vztahu, který se podobá manželství. Tedy vedou intimní sexuální život, společně bydlí a společně hospodaří, ačkoli nejsou oficiálně sezdáni. Singly (1999 s. 88-89) uvedl jiný náhled na problematiku. Zmiňuje se o výhodách, které ženy a muži mohou vidět za kohabitací. Oba dva mohou zůstat sami sebou ve svém rodinném životě. Manželství se může zdát jako neatraktivní z důvodu uzavření se do předem určených rolí, které jedince mohou uvádět do neklidu. Nesezdané soužití je chápáno jako více vyhovující a tolerující individuální požadavky. Kohabitaci lze rozdělit do skupin, které charakterizují jejich soužití. Rabušic (2001) vymezil typologii nesezdaného soužití do čtyř skupin. Soužití mimo manželství, soužití dočasné, soužití snoubenecké a soužití porozvodové. Senioři se obvykle řadí do soužití porozvodového, v kterém už nemají v plánu vstupovat do dalšího manželského svazku. Soužití dočasné se však může také objevovat, a to z důvodu, že tito jedinci také už nemají myšlenky na svatbu, avšak z důvodu, že zcela neví, jak vztah bude nadále probíhat.

Chaloupková a kol. (2010) rozdělila důvody, proč si lidé volí tento způsob života. Mnoho z nich se však spíše vztahuje na kohabitaci v mladším věku. Rozdělila je na vnitřní a vnější důvody. Vnější příčinou volby u jedinců v seniorském věku může dle autorky být špatná zkušenost z manželství v rodině, kde může na rozhodnutí mít vliv okolí. Vnitřním důvodem, který se setkává v jakémkoliv věku, je strach z možných změn, které by uzavření manželství mohlo přinést nebo prostý nesouhlas s manželstvím. Pro partnery to nemusí mít už takový význam jako v mládí nebo také rozhodnutí mohla ovlivnit špatná zkušenost z předešlých manželství partnerů.

### **3.3 Singels**

Singels jsou specifickou skupinou a mnohdy se zdá, že být singl je fenoménem dneška, zejména v mladším věku. Odborná literatura se zabývá singels ve věku většinou mezi třiceti a čtyřiceti roky. Co se týče seniorů, kterými se ve své práci zabývám, nejsou s tímto označením spojováni, i přes to, že se najdou tací, kteří se nikdy v životě nevdali nebo neoženili. Dříve se v kontextu s takovými lidmi používaly výrazy stará panna a starý mládenec, ale neumím posoudit, zda se toto označení používá stále. Být singl nemusí být jen svobodnou volbou, ale může se jednat o souhru nepříznivých životních okolností či událostí. Může nastat situace, kdy lidé, kteří si plánovali rodinný život a děti nenajdou vhodného partnera nebo jsou někým natolik zklamáni, že je to odradí od navazování dalších vztahů. Dalším důvodem mohou být negativní zkušenosti z vlastní rodiny apod. Někteří singels si svoji svobodu užívají, jiní se mohou časem cítit izolovaní od svých vrstevníků, kteří mají stálé partnery a děti a jejich světy se díky této skutečnosti různí. To může vést až k odcizení či pocitům méněcennosti. Netroufám si porovnávat rozdíly mezi singels muži a singels ženami, ale vzhledem k obecnému faktu, že žena je spjata s mateřstvím, si myslím, že ženy, které zůstávají singl, jsou všeobecně společností vnímány, více negativně než muži. Možná by bylo vhodnější použít výraz s větším nepochopením, zejména v případech, kdy se jedná o svobodnou volbu nemít děti, což však nemusí být vždy zcela zřejmé. „Jsem ale přesvědčena, že s přibývajícím věkem se i vnímání ostatních lidí může různými způsoby měnit. Myslím si, že málokdo si plánuje zůstat sám. Mnohé studie zabývající se partnerským soužitím prokazují, že lidé žijící v manželství jsou spokojenější, zdravější a dožívají se vyššího věku než lidé, kteří žijí sami.“ (Vágnerová 2007).

Pro dnešní seniory bylo v mládí nepředstavitelné, že by žili se svým partnerem „na hromádce“ a že by měli děti v programově nesezdaném svazku. Také moderní formy soužití jsou jim vzdálené a kroutí nad nimi hlavou. Tolerance vůči takto zvoleným formám soužití svých dětí bývá zpravidla formální. Senioři se proměnami rodinných forem soužití trápí a jen občas se „takticky“ vyptávají svých dospělých dcer a synů, kdy se vdají či ožení a kdy si pořídí

děti. Mezi vrstevníky pak dávají průchod své nelibosti a stýskají si, že už by se rádi starali o vnoučata. V každém případě je ale třeba zdůraznit, že když se senioři konečně dočkají, panují mezi nimi a vnoučaty vřelé citové vztahy, a to většinou v obou směrech (Haškovcová 2012).

## 4 Ztráta životního partnera

Počátek penzionování s sebou může přinášet i problémy. Mezi nejčastěji zmiňované problémy se řadí malá adaptace na odchod do důchodu, ztráta společenské prestiže, pokles ekonomických příjmů, což může vést k poklesu životní úrovně (omezení kulturních a společenských aktivit, cestování), ale také obava ze ztráty soběstačnosti, projevy ageismu apod. Senioři často uvádějí strach z osamělosti, opuštěnosti, z pocitu nepotřebnosti a zátěže pro rodinu. Musí čelit tzv. generační osamělosti, smiřovat se se smrtí svých vrstevníků a životních partnerů. V souvislosti s uvedeným se u některých seniorů vyskytuje tzv. handicap sociální integrace, který lze chápat jako znevýhodnění či omezení možností účasti seniora na obvyklých sociálních vztazích. Jedná se o důsledek úbytku sociálních schopností, kdy se senioři často uzavírají před okolím. Výsledkem jsou poté problémy s navazováním nových přátelských a partnerských vztahů. V tomto období bývá pro seniory nejtěžší ztráta životního partnera, která zvyšuje pocit prázdnoty a osamělosti. Zde pak rodina sehrává velmi důležitou roli, prověřují se rodinné vztahy, děti a vnoučata seniora se stávají zdrojem emocionální satisfakce. Tento proces se označuje jako vertikalizace sociálních vztahů (Příbyl 2015). Rodina má pro seniora zásadní význam. V seniu se člověk musí vyrovnat s mnohými změnami (nemoc, snižování soběstačnosti, ale také např. ztráta životního partnera). Percepce potřeby jistoty, bezpečí, pocitu, že není na své problémy sám, je pro seniora významnější než pro člověka mladšího věku, který může spoléhat sám na sebe. V ideálním případě je fungující rodina možností, jak mít zajištěnu potřebnou pomoc a podporu.

Dnes je stres chápán nejen v tomto biomedicínském pojetí, ale z psychologického hlediska je stres vyjádřením mimořádně silné, životně významné frustrace. Jde o obecnou odezvu na nadměrnou tělesnou či duševní zátěž, která je doprovázena těmito znaky: neovlivnitelnost situace, nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace, subjektivně nepřiměřené, přehnané nároky, životní změna vyžadující značné přizpůsobení, subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty. Za stresovou situaci lze právem považovat i ztrátu někoho blízkého (Příbyl 2015).

Z již realizovaných výzkumů (např. Kuchařová, 2002; Kotrusová a Dobiášová, 2012; Kalmus, 2012) je známo, že lidé starší 60 let žijí nejčastěji ve dvoučlenných domácnostech se svým partnerem. S přibývajícím věkem stoupá počet jednočlenných domácností, zpravidla vdov, což je s ohledem na demografickou strukturu zcela pochopitelné (77,4 % domácností starobních důchodců jednotlivců tvoří ženy). Kubičková (2001) uvádí, že pokud nečekaně zemřel blízký partner, pozůstalí hluboce truchlili, plakali, trpěli silnými pocity viny a celkově byli vzdáleni normálnímu životu. Studie poukazují na prokazatelně intenzivnější emocionální

reakce u mladých vdov a vdovců, jejichž partner zemřel náhle a nečekaně, oproti těm ovdovělým, kteří ztrátu partnera anticipovali.

#### 4.1 Úmrtí

Na téma smrti nelze pohlížet pouze jako na tragický moment života. Smrt je, či může být, rovněž iniciační zkušeností. Vědomí vlastní smrti nás nutí žít autenticky, vědomí vlastní smrti může náš život obohatit v tom smyslu, že prožijeme v přítomném okamžiku neskonale úžas, vděčnost a radost, že existujeme, že vůbec něco okolo nás může být. Smrt je základní lidské téma. Každá kultura, každá doba se s ním vyrovnává jinak, každá hledá jeho smysl. V podstatě u jakéhokoliv náboženství můžeme najít dvě základní otázky: „odkud jdeme?“ a „kam se vracíme?“. Úzkost ze smrti a existence utrpení jsou matkou všech náboženských a spirituálních nauk, jež se pokoušejí muka naší konečnosti mírnit. Nadměrná úzkost ze smrti se velmi často maskuje právě jako absence smyslu v životě. Jinak řečeno, absence smyslu v životě prohlubuje úzkost ze smrti. Na povrchní úrovni by se dalo očekávat, že nespokojení a zklamání lidé by mohli uvítat odpočinek, který smrt přinese. Opak je pravdou. Pocit naplnění, že člověk život prožil dobře, že jeho život měl smysl, zmírňuje děsivost smrti. Člověk nedokáže čelit vyhlídce na nevyhnutelnou smrt, dokud nepoznal plný život (Yalom, 2008).

Za posledních 15 let výrazně vzrostl zájem o témata umírání a smrti. Vznikla thanatologie jako interdisciplinární vědní obor o smrti a souvisejících fenoménech (Haškovcová 2000) se širokým záběrem téměř všech lékařských oborů, dále pak filozofie, psychologie, sociologie, práva a jiných disciplín.

Technicky orientovaná civilizace, ve které žijeme, se snaží smrt si podrobit, zvítězit nad ní, získat nad ní kontrolu. Konzumní mentalita degraduje smrt na ztrátu možnosti užívat si. Kult mládí, výkonnosti a krásy se odvrací od stárání, smrti a ošklivosti. Smrt jako by nepatřila k lidem, jejichž zásadní motivací je bavit se a užívat si bez ohledu na následky. Pěstování optimismu za každou cenu odmítá myšlenku na možné utrpení a smrt. Převládá názor, že zabývat se smrtí je morbidní. Kdo tak činí, není v pořádku (Ariés, 2000). Huxley (2011) popisuje degradaci a bagatelizaci smrti ve světě zkonstruovaném inženýry štěstí. Život je pečlivě naplněn prací a dětinskými zábavami, lidé jsou vedeni k tomu, aby se chovali celý život stejně. Lékařská péče účinně brzdí vnější projevy stárnutí. Umírání je rychlé a témata smrti, utrpení, tragédie a smyslu jsou dokonale podrobena cenzuře. U širší laické i odborné veřejnosti převládá mínění, že zabývat se smrtí je nepatřičné, či dokonce patologické. Prostě divné. Dle tohoto názoru je třeba od ní odvracet pozornost pacientů, zdravých dospělých a samozřejmě hlavně dětí. Když se nám pak toto téma jednou otevře, má podobu strachu či děsu, před kterým jsme bezbranní (Haškovcová, 2010).



Rození i umírání bylo v poměrně ještě nedávné minulosti mnohem spíše chápáno jako přirozená součást životního cyklu. Stálo v centru pozornosti, bylo více na očích. Děti se seznamovaly s rozením i umíráním přímo (Říčan, 2004). Dnes je smrt i narození člověka zpravidla odsunuto do nějaké instituce mimo okruh rodiny. Dříve se musela rodina postarat o mnoho věcí. Počtem členů byla velká, vícegenerační. Rodina byla rovněž společenstvím, ve kterém probíhala tvorba. Dnes je rodina považována spíše za společenstvo konzumní (Sobotková, 2007).

Raban (2008) i Haškovcová (2010) konstatují, že v minulosti se člověk setkával s umíráním častěji. Tato osobní konfrontace je nyní méně zřetelná. Je to způsobeno tím, že většina lidí umírá v nějakém lékařském zařízení a často bez rozloučení s nejbližšími a bez jejich účasti. Řada podstatných skutečností, které se smrtí souvisí, je vinou tohoto faktu předmětem tabu, což brání osvojit si alespoň základní znalosti potřeb těžce nemocných a umírajících lidí.

Postman (2010) uvádí, že dnešní lékařská věda tabuizovala smrt. Smrt se do našeho pojetí života v euroamerické kultuře dá začlenit obtížně. Pro dnešního člověka je samozřejmostí žít dlouho, úspěšně a šťastně. Bez znalosti problematiky je pak konkrétní pomoc obtížná, až nemožná. Současná ustálená představa je taková, že smrt by měla přijít nejen na konci dlouhé a řekněme úspěšné cesty životem, ale také optimálním způsobem: rychle, bezbolestně a s pomocí profesionálů, kteří vědí, co mají udělat (Haškovcová, 2007).

Erlangsen a kol. (2004) ve své studii hodnotili problematiku sebevraždy spojené se ztrátou partnera. Určitá malá část nejstarších starých lidí, kteří spáchali sebevraždu, zažila nedávné úmrtí. U této skupiny existuje významné zvýšení rizika sebevraždy během prvního roku po úmrtí, zejména u mužů zjistili až patnáctkrát vyšší riziko. Nicméně, zvýšené riziko sebevraždy u ovdovělých mužů lze vysvětlit pouze částečně ztrátou partnera.

Navrátilová (2004) se zabývá smrtí z pohledu pojetí v lidové kultuře. Tato problematika je v lidových svazcích poměrně hodně pestrá a zajímavá. Vymezený čas a prostor života od nepaměti podněcovaly člověka k hledání odpovědí na nesamozřejmost jeho existence. S rostoucí emancipací od přírodních sil a pověrečné bázně se před ním, jako vědomou bytostí, stále zřetelněji vynořovaly otázky po důvodech jeho smrtelného bytí, vznikání a zanikání života. Modernímu člověku jsou již někdy vzdáleny způsoby, jakými naši předkové prožívali narození a smrt – mezní okamžiky svého života. Jsou mu nesrozumitelné některé úkony a obyčeje, vyhlížející někdy až poštile a snad i teatrálně. Obřady a obyčeje spjaté s narozením a smrtí nesporně orientovaly člověka v jeho vztazích k přírodě, k druhým lidem i k sobě samému, k blízkému světu domova i k cizím.

## 4.2 Truchlení

Úmrtí životního partnera je v souvislosti s přibývajícím věkem, zmenšujícím se okruhem blízkých lidí a zhoršující se schopností adaptability na nové situace událostí, která klade velké nároky na schopnost zvládat zátěž. Zkušenost se ztrátou takto blízkého člověka je bolestná a pro mnoho lidí natolik trýznivá, že se s ní někteří nedokážou vyrovnat.

Kubíčková (2001) k teoretickému hledisku truchlení uvádí, že velké množství psychologických, všechny psychoanalytické a většina psychiatrických i sociologických teorií truchlení se opírá o práci Sigmunda Freuda „Truchlení a melancholie“ („Trau-er und Melancholie“). Tento krátký esej Freud napsal v roce 1915 a vydán byl v roce 1917. Mnoho současných teorií zármutku a žalu má povahu interpretace tohoto textu. Truchlení je podle Freuda „reakcí na ztrátu nějaké milované osoby nebo nějakého abstraktního jsoucna, které zaujímalo její místo, jako je vlast, svoboda, nějaký ideál atd. Symptomatologie normálního zármutku je velmi obsáhlá. Kdokoliv chce ovšem pracovat v oblasti poradenství nebo terapie truchlících, měl by se s ní podrobně seznámit. Je to nevyhnutelné pro pochopení nejen psychického ale i fyzického stavu pozůstalých, pro odlišení normální a patologické reakce na ztrátu a pro zvolení účinné formy pomoci s ohledem na aktuální potřeby a zájmy pozůstalých.

Novější přístupy v truchlení již berou na zřetel vztahové a osobnostní aspekty života jednotlivce. Shodují se zejména ve skepsi vůči předpověditelnosti emočních trajektorií vedoucích od psychické nerovnováhy k přizpůsobení. Kladou důraz na jedinečnost každého člověka včetně kulturních zvyklostí, rodinného a sociálního kontextu pro prožívání zármutku, všímají si také kognitivních procesů v procesu truchlení (Pauknerová a Čermák 2013)

Truchlení můžeme popsat jako proces, který má několik fází. V odborné literatuře panuje určitá nejednotnost, většinou se rozděluje na tři až čtyři fáze. Brown a kol. (1992) rozlišují čtyři fáze:

1. Otupělost. Tato fáze nastupuje bezprostředně po bolestné ztrátě. Pozůstalí si připadají zmatení, otupělí, omráčení. Často reagují zautomatizovaně, nevěřicně.
2. Touha a hledání. Pozůstalí touží po návratu blízkého člověka, stále se pokoušejí popřít definitivnost ztráty. Obzvláště důležitou roli v této fázi hraje hněv a vztek.
3. Dezorganizace. Pozůstalí jsou zoufalí, zmatení, mohou se vyskytnout problémy při plnění domácích a pracovních povinností.
4. Reorganizace/reintegrace. Pozůstalí získávají zpět svoji dříve ztracenou kontrolu nad sebou samými a svým životem.

Pozůstalí mají podle Haškovcové (2000) šest až osm týdnů právo na otevřený žal a ostatní by to měli respektovat. Když ostatní pozůstalému říkají: „*Nesmíš si to tak brát*“,

„Přestaň se už trápit“, „Musíš víc chodit mezi lidi“, vyjadřují tím ve skutečnosti své vlastní potřeby – nikoli potřeby truchlícího. To oni potřebují, aby pozůstalý žil dál, aby už přestal truchlit a chodil s nimi víc ven mezi lidi. Pozůstalým však nějakou dobu trvá, než se se ztrátou milovaného člověka vyrovnají. Délka této doby může být různá. Poradce pro pozůstalé to ví, proto poskytuje pozůstalým pro truchlení prostor a čas a vhodným způsobem podporuje ventilaci jejich emocí (Špatenková 2013).

V době pohřbu je základní akceptace ztráty realitou a začíná období truchlení, v němž pozůstalý nejen oplakává zemřelého, ale hledá také tzv. novou identitu, tedy způsob života, z něhož jeden podstatný člověk odešel. Truchlení je namáhavé a někteří lidé ho nemohou zvládnout bez pomoci. Proto se rozvíjí speciální poradenství, které pomáhá udržet proces zármutku a žalu v normě (Haškovcová 2007).

Worden (1997) uvádí, že potřebné respektovat individualitu v truchlení. Nemůžeme očekávat, že všichni pozůstalí budou truchlit stejným způsobem. Jen je to pro ostatní členy rodiny někdy obtížně pochopitelné. Jsou znepokojeni, když se jeden z nich chová jinak než ostatní. Stává se také, že tomu členu rodiny, který cítí něco jiného než zbytek rodiny, dělá jeho vlastní prožívání a chování starosti. Důraz na respektování individuálního prožitku v procesu truchlení může napomáhat v poradenské a psychoterapeutické praxi. Zde by odborník mohl brát na zřetel způsob, kterým klient své truchlení komunikuje, jaký význam mu přikládá a jaký má pro daný způsob komunikace motiv (Pauknerová a Čermák 2013).

Úkolem poradce pro pozůstalé je vybudovat dobrý vztah s klientem, dát mu povolení k truchlení a poskytnout mu podporu, aby mohl truchlit. Worden (1997) doporučuje sestavit poradenský kontrakt s klientem na časově omezený počet setkání, obvykle ne více než na deset setkání. Tento kontrakt je možné prodloužit, pokud se během poradenství objeví nějaké další problémy, které by měly být „ošetřeny“. Je obtížné stanovit nějaký konkrétní konec truchlení, vdovy obvykle popisují několik „bodů zlomu“ – to jsou události spojené s revizí jejich citů, názorů, chování. Bodem zlomu může být např. změna interiéru domu, odjezd na dovolenou, první schůzka s mužem po smrti manžela apod. Tyto zlomy podle nich představují odklon od starých zvyků a způsobu života a myšlení. Vdova dává všem najevo a dokazuje sobě i druhým, že smyslem jejího života není vzpomínání na mrtvého manžela (Parkes 1996)

Chybějící zármutek podle Špatenkové (2013) může, také poukazovat na to, že vztah k člověku, který zemřel, ve skutečnosti skončil již dávno před jeho smrtí. Není tak proč – pro koho – truchlit. Reakce na ztrátu se odvíjejí od intenzity vztahu k zemřelému člověku, čím byl pro nás důležitější, tím jsou reakce delší a intenzivnější a naopak. Kubíčková (2001) popisuje, že truchlit neznamená jen cítit smutek. Je to specifický psychologický proces, během něhož

truchlíci nabývají schopnosti oprostít se od některých citů, které vztahovali k člověku, jenž už neexistuje, a přenést svou lásku na živé lidi. Truchlení je náročná citová práce. Znamená to, že se soustředíme na své vzpomínky a necháme se dojímat pocity, které s sebou přinášejí. Je to boj s pocitem viny, že jsme toho mohli vykonat více a se zlostí, že jsme zůstali sami. Znamená to, že uchopíme zpřetrhaná vlákna svého života a pokusíme se z nich utkat nový vzor.

Truchlení a s ním spojený smutek jsou prožitky a stavy, které se dostávají u pozůstalých po ztrátě blízké osoby. V současné společnosti, ve které stále přetrvává tabuizace smrti a pro truchlení neexistuje dostatek vhodných sociálních rituálů, je mnoho pozůstalých nejistých a zmatených v projevech svého zármutku. Mohou se domnívat, že jejich žal, případně smutek jejich blízkých je určitá slabost nebo dokonce nemoc. Snaží se proto svůj zármutek potlačit, skrývat nebo ignorovat. Velmi často s tím jde ruku v ruce přesvědčení, že dát průchod zármutku je „morbidní“ a „nezdravé“ a že psychickou rovnováhu, která je samozřejmě v procesu truchlení narušena, je možné nejrychleji obnovit jedině odvrácením pozornosti od tragické události a snahou být znovu co nejvíce aktivní. Cílená aktivita u truchlících potlačit symptomy zármutku, nezpracovaný a neprožitý zármutek se však může v jiné formě (např. jako psychosomatický symptom) projevit mnohem později (Gorer 1987). Špaténková a Nytra (2018) uvádějí, že pro lepší zvládnutí procesu truchlení je vhodnější se podělit o pocity se svými sourozenci než se o ně dělit s dětmi. V tomto náročném období se chtějí ovdovělí lidé podělit o svůj zármutek a hledat emoční podporu spíše od svých sourozenců než od svých dětí, které také truchlí nad ztrátou svého rodiče. Ovdovělí lidé tak spíše očekávají, že jim jejich sourozenci nabídnou pomocnou ruku v této situaci.

Mezi charakteristiku vyzrálé osobnosti považuje Křivohlavý (2011) mimo jiné i schopnost truchlit a rmoutit se nad ztrátami, které v životě utrpěl, aniž by ho to zlomilo.

### **4.3 Vdovství**

Vodáková a kol. (1996) konstatuje, že vdovství je rodinný stav vzniklý úmrtím jednoho z manželů, zakládající specifickou sociální situaci, odlišnou od situace po rozvodu či jiném zániku manželství. Jedná se o významnou životní událost, která s sebou přináší většinou radikální změnu životního způsobu, často i změnu sociálního postavení, životní úrovně, případně i prestiže, omezení sociálních kontaktů a nutnost socializace v nové životní roli – roli vdovy a vdovce. Důležité je, v jakém věku k ovdovění dojde a zda tato událost zakládá krátkodobý, dlouhodobý či trvalý stav. Zmiňované sociální důsledky ovdovění mohou být totiž eliminovány opětovným sňatkem. K případnému dalšímu sňatku však zpravidla dochází především u osob v produktivním věku – nikoliv v postproduktivním.

Velmi podrobně se vdovami (ale i vdovci) zabývá např. Parkes (Parkes 1996; Parkes a Brown, 1972; Parkes a Weiss, 1983). Pozůstalá matka může být i po smrti otce integrujícím prvkem celé rodiny. Dospělé děti se mohou i se svými dětmi scházet u ní nebo je ona sama často navštěvuje. Právě tento integrující element po smrti matky dospělé děti často citelně postrádají. Vdova už není dále manželkou, je vdovou. Partnerství se rozpadlo, rozhodnutí musí učinit sama, nikoliv ve dvou. V případě, že je žena matkou a stará se o nezaopatřené děti, nabývá pojem rodina redukované podoby: matka a děti. Ženy se snaží udržet fungování rodinného systému tím, že přebírají původně otcovy role. Role, které vdova musí převzít, jsou podle Parkese následující: hlavní živitel rodiny, správce a manažer rodiny a disciplinární instance pro děti.

Sýkorová a kol. (2005) uvádí, že statisticky je sedmkrát pravděpodobnější, že se muž – vdovec ožení, než že se žena – vdova provdá. V důsledku „mužské nadúmrtnosti“ se ženy dožívají oproti mužům vyššího věku. V naší populaci je tak mnohem více vdov než vdovců. Jednoznačná převaha žen v seniorské populaci pak značně redukuje jejich šance na vytvoření nového partnerského vztahu. V případě seniorů tak může být vdovství již stavem trvalým, doživotním stavem.

Pro ženy vdovy je úmrtí manžela velice pravděpodobná životní ztráta, protože podle statistik se dožívají vyššího věku než muži. Vdovství je tak fenomén více se vyskytující u žen. Přestože ženy mohou do určité míry předpokládat, že ovdoví, nejsou na tento životní stav dostatečně připravené, a to jak po psychické, sociální, tak i materiální stránce. Tato nepřipravenost ženě-vdově může způsobit mnoho sekundárních stresů. Vdova oproti vdovci často musí řešit kromě jiných problémů, které jí situace přináší, především existenční záležitosti (Kubičková 2001).

Špatenková a kol. (2014) uvádí, že muži vdovci vnímají ztrátu své manželky jako silné vytržení z rodinného zázemí, manželku vnímají jako součást svého domova a sebe samého. Smrtí manželky je toto pojetí muže o sobě samém narušeno. Vdovci se obtížně vyrovnávají s novou životní situací a se zařizováním si nového života. Sociální okolí má větší tendenci poskytnout pomoc vdovcům než vdovám, protože se předpokládá jejich větší bezmoc v běžném životě po ztrátě manželky. Řada studií, které srovnávaly vdovy a vdovce s lidmi žijícími v manželství, prokázala, že větší riziko patologických reakcí hrozí mužům jako vdovcům.

Neřídkým jevem může být i nalezení nové partnerky do roka po ovdovění. Nová partnerka pak převezme role, které dříve vykonávala manželka. Muži považují nový vztah za jediný způsob, jak se dostat z osamělosti. Mohou ale na prázdné rolové obsazení rezignovat a

zařít si život bez nich. To má však mnohdy za následek volbu neadekvátních obranných mechanismů, jako je např. alkoholismus (Kratochvíl 2005).

Bez ohledu na individuální rozdíly u ovdovělých, mohou mít účinky této zátěže přímý dopad na imunitní, endokrinní a nervový systém (Křivohlavý 2001). Pro velkou část pozůstalých z toho vyplývají vážné zdravotní důsledky, včetně zvýšené míry úmrtnosti. U ovdovělých je větší pravděpodobnost, že zemřou v prvních šesti měsících po partnerově smrti než v jinou dobu (Seligman 2013).

Podle Navrátilové (2004) je vdova často spojována v lidových zvycích s majetkovým a dědickým uspořádáním po úmrtí svého manžela. Mnohdy podle chování vdovy při pohřbu se usuzovalo, zdali brzo zapomene a zdali se znovu vdá. Byly případy, že se vdova den před pohřbem někde v ústraní učila nářku, aby neplakala u hrobu. Která to neuměla, požádala některou známou, aby za ni nařkala.

Genderovými souvislostmi stárnutí obyvatelstva v českém prostředí se zabývala Dudová (2015). Poukazuje na heterogenitu populace starších lidí a zdůrazňuje odlišnosti mezi stárnoucími muži a ženami. Ženy nejenže v této věkové skupině převažují, zároveň častěji, než muži čelí samotě, jelikož se častěji stávají vdovami (dožívají se vyššího věku než jejich partneři) a žijí v domácnostech jednotlivců. Vzhledem k předchozím nižším příjmům a kratší době pojištění jsou jejich důchody nižší, navíc jejich ekonomická aktivita v důchodovém věku je také nižší než u mužů. Dostávají se tak do obtížnější ekonomické situace.

#### **4.4 Sociální pomoc a podpora při ztrátě partnera**

Jedním ze základních principů pomoci pozůstalému je jeho podpora v návratu do života, tedy i v návratu k normálnímu sociálnímu fungování – v návratu do sociálních vztahů, případně rozvíjení a posilování stávajících vztahů.

Worden (1997) se domnívá, že pomoc a podpora je zvlášť důležité především po smrti partnera. Nesmíme však zaměňovat „zapojování do sociálních vztahů“ s „nalezením nového vztahu“, to by bylo značné zjednodušení této složité situace. Zapojení do sociálních vztahů zahrnuje celé spektrum sociálních vazeb, což například znamená, že ovdovělý nemusí nutně vyhledávat jiného partnera, ale může se emocionálně realizovat též v jiných mezilidských (třeba i stávajících) vztazích, například vdova se může realizovat jako matka vůči svým dětem, jako babička vůči vnoučatům, jako dobrovolnice v nějaké nestátní neziskové organizaci.

Poradci pro pozůstalé si musí uvědomovat dynamiku poradenství a poradenského vztahu a také dopad, který tento vztah má na klienta i na ně samotné. Musí při výkonu své činnosti reflektovat principy, specifika, možnosti a limity poradenství pro pozůstalé. Základní principy poradenství pro pozůstalé vymežil Worden (1997) takto:

- Pomoci pozůstalým v akceptaci jejich ztráty.
- Pomoci pozůstalým identifikovat své pocity a vyjádřit je.
- Pomoci pozůstalým žít dál bez zemřelého.
- Podporovat pozůstalé v emocionálním odpoutávání od zemřelého.
- Poskytnout pozůstalým prostorám a čas pro truchlení.
- Interpretovat „normální“ reakce na ztrátu.
- Respektovat individuální rozdíly v truchlení.
- Poskytovat pozůstalým kontinuální podporu.
- Prozkoumat obranné mechanismy a copingové strategie pozůstalých.
- Identifikovat potíže a doporučit adekvátní pomoc.

Kopřiva (1997) poukazuje, že poradenství pro pozůstalé vychází z principu návaznosti psychosociální pomoci a z principu profesionalizace a specializace. Poradce pro pozůstalé musí včas rozeznat, kdy je nutné předat pozůstalé do péče kompetentního odborníka, ať už lékaře, psychiatra, psychoterapeuta nebo specialisty na terapii pozůstalých. Nejen poradci pro pozůstalé, ale všichni pracovníci v pomáhajících profesích by si měli být vědomi svých limitů a vědět, kdy je vhodné nebo dokonce nutné delegovat klienta k jinému odborníkovi.

Velmi efektivní formu pomoci pozůstalým mohou představovat svépomocné skupiny. Zjištění, že i jiní lidé prožili podobnou ztrátu a dokázali ji nějakým způsobem zvládnout, dává pozůstalým naději, že i oni jednou dospějí do takové fáze. Svépomocné skupiny nabízejí pozůstalým cenné rolové modely pro identifikaci a socializaci v pozdějších fázích procesu truchlení. Kromě toho pozůstalí získávají ve svépomocné skupině podpurnou empatii od těch, kdo „vědí“, protože si tím sami prošli a prožili intrapsychický zmatek akutního zármutku. Vyměňování si zkušeností a vzájemná pomoc a podpora pomáhají pozůstalým překonávat pocity izolovanosti, osamělosti a zoufalství. Zatímco v zahraničí představují svépomocné skupiny vyhledávanou formu pomoci pozůstalým, u nás zatím nejsou příliš rozšířené (Špatenková 2013).

Parkes (1996) popisuje skutečnost, že každý musí na něco zemřít, pak je jedním z pozitivních aspektů nemoci, jako je například rakovina, skutečnost, že nám umožňují předem stanovit přibližný čas smrti daného člověka. To poskytuje jak pacientovi, tak jeho rodině čas k přípravě. Negativní ovšem je to, že rodina většinou tuto příležitost promarní. Existuje mnoho důkazů, že lidé, kteří o nějaké ztrátě věděli v předstihu a započali proces emoční podpory (někdy nazývaný také jako „anticipační truchlení“), se s následnou ztrátou vyrovnávali mnohem lépe než lidé, kteří takovou přípravu nepodstoupili. Šok způsobený ztrátou je pak mnohem méně traumatizující a u takto „připravených“ osob je menší pravděpodobnost, že je budou

pronásledovat bolestivé vzpomínky a výčitky než u těch, kteří utrpěli nějakou ztrátu nečekaně. Měli bychom proto udělat vše, co je v našich silách, aby byli lidé, jejichž život bude zasažen něčí smrtí, varováni před možnými nebezpečími a byla jim poskytnuta emoční opora, kterou potřebují k tomu, aby se s touto ztrátou mohli vyrovnat (Parkes a kol. 2007).

Podpora pro rodinu po smrti blízkého člověka by měla být poskytována lidmi, které pozůstali již znají. Podpora, kterou truchlící lidé potřebují, se může postupem času lišit. Období po úmrtí někoho blízkého můžeme rozdělit do dvou fází:

1. úvodní fáze, náraz, trvá od okamžiku úmrtí člena rodiny do chvíle, než pomine počáteční ochromení. Je již po pohřbu a rodina, která se doposud pravidelně scházela, se opět rozptýlí – tato fáze trvá obvykle tři týdny;

2. přizpůsobovací fáze, pokračuje po celý první rok i déle – v závislosti na typu ztráty. Poradenství je nejčastěji zapotřebí právě v této fázi.

Ve skutečnosti má jen málo lidí představu, co jim vlastně poradenství nebo podpora pro pozůstalé může dát. Studie o službách pro pozůstalé v různých hospicích ukázala, že většina lidí kontakt vítá, ale někteří z nich zpočátku nevědí, jak tuto podporu využít (Relf 1994).

Detailně se problematikou poradenství zabývají Raphael (1986) a Hodgkinson a Stewarta (1991). Pokud jsou poradenské služby poskytnuty včas, jejich působení v oblastech katastrof bude možné dříve ukončit. Poradenství lze obvykle postupně ukončit v průběhu druhého nebo třetího roku po katastrofě, kdy lze případné problémy uspokojit v rámci obvyklých sociálních a psychologických služeb. Ty, kdo se podílejí na poskytování poradenství po katastrofě, tato zkušenost změní a nemusí být vždy ochotni vrátit se do rolí, které před touto událostí zastávali. Jejich zkušenosti jsou však neobyčejně cenné pro další oběti traumat a ztráty někoho blízkého a měla by jim, proto být poskytnuta maximální podpora k tomu, aby svých dovedností mohli využít.



## EMPIRICKÁ ČÁST

## **5 Metodologický rámec výzkumu**

Častým jevem následujícím po smrti partnera jsou například deprese, úzkostné stavy, somatická onemocnění a nezřídka také úmrtí, následující několik měsíců po partnerově smrti, tzv. vdovský syndrom. Počet starších osob narůstá a zvyšuje se i délka života. Seniorské období přináší mnoho výrazných změn, jako je změna postavení ve společnosti, odchod do důchodu a s tím související změna ekonomické situace a životního tempa. Starší člověk se již obtížněji přizpůsobuje a vyrovnává se změnami, které právě starší věk nese. Demografická statistika seniorů uvádí, že ženy výrazněji začínají ztrácet muže již ve věku 60-64 let. O pět let starší ženy jsou vdovami již ve čtvrtině případů. Ve stáří 80-84 letech je to již 71 % žen. U mužů je situace jiná. Více než polovina mužů je ve věku 55-89 let ženatých. Problematika ztráty životního partnera v seniorském období je předmětem zájmu řady odborných a vědeckých studií doma i v zahraničí. Jedná se především o oblasti psychologie, psychiatrie, sociologie a gerontologie. Studium příslušných poznatků, zaměřených na uvedenou problematiku, pocházejících především z kvalitativně zaměřených výzkumů, je patrné, že publikované studie se soustředí na symptomatologii úmrtí, zármutku, truchlení a vypořádávání s nastalou situací. Využití interakčního přístupu v teorii zvládání stresu, podporují adaptivní copingové strategie následující faktory: sociální opora, nalezení smyslu v zátěžové situaci, efektivní rozptýlení pozornosti a udržování aktivity. Znalost specifických projevů spojených se ztrátou životního partnera v seniorském období může přispět ke zvládnutí tohoto nelehkého období v životě seniorů.

Primární snahou je poznání, případně rozšíření poznatků souvisejících se ztrátou partnera v seniorském období a přispět tak k dosavadním zjištěním a možnostem, jak ztrátu překonat. Získané poznatky je pak třeba souhrnně vyhodnotit, následně navrhnout na co se zaměřit, případně zlepšit.

### **5.1 Cíl výzkumu a formulace výzkumných okruhů**

Hlavním cílem předkládané diplomové práce je porozumět fenoménu prožívání ztráty životního partnera v seniorském období. Klíčovou snahou je náležitě prozkoumat, jak se ovdovělí senioři s nastalou, pro ně mnohdy nelehkou situací, vypořádávají. Jak tito lidé zvládají žal a jak probíhal proces truchlení a kdo nebo co jim pomohlo tuto situaci překonat. Záměrem je sledování variability a interpretace zjištěných poznatků ve vztahu ke své zkušenosti a jaké zdroje a možnosti využili k zvládnutí této situace. Tento výzkum, může nabídnout participantům i možnost retrospektivního pohledu na ztrátu svého partnera a tím zhodnocení

svých vlastních zkušeností. Zvolené výzkumné období umožňuje popis a analýzu jednotlivých životních příběhů zvolených participantů.

Na základě teoretického poznání, výsledků některých empirických sledování a cílů prezentovaného výzkumu jsem si stanovil následující výzkumné okruhy:

**Obecné otázky** tvořily první skupinu výzkumného okruhu. Konkrétní dotazy směřovaly ke stručnému představení osobního života daného participanta. Tyto otázky mi pomohly získat základní vhled do jeho života a umožnily mi pokusit se navázat vhodné podmínky pro rozhovor.

Jméno, věk, vzdělání.

Děti, současná rodina.

Způsob bydlení.

Délka rozhovoru.

**Charakteristika partnerského vztahu** tvořila druhou skupinu výzkumných okruhů. Zvolené otázky směřovaly k hlubšímu obeznámení se s průběhem celého partnerského vztahu. Pokusit se zmínit i významné životní okamžiky společného soužití.

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem?

Jak dlouho jste spolu byli?

Jak jste bydleli?

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah?

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la?

Kolik společného času jste spolu trávili a jak?

**Ztráta životního partnera** tvořila třetí skupinu výzkumného okruhu. Otázky jsem směřoval ke konkrétnímu okamžiku úmrtí životního partnera.

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera?

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku?

**Prožívání zármutku a proces truchlení** tvořil čtvrtou skupinu výzkumného okruhu. Připravené dotazy byly směřovány k období bezprostředně po úmrtí partnera.

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit?

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/la?

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku?

**Vyrovnání se se ztrátou partnera.** Tyto otázky představovaly patou skupinu výzkumných dotazů. Položené otázky se snaží reflektovat již konkrétní situaci po odchodu životního partnera. Toto období je u každého participanta různě dlouhé a rozmanité. V tomto období lze předpokládat velký vliv individuality, jak se s odchodem partnera participant vyrovnal.

Popište mi váš současný život bez partnera?

Kdo nebo co Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak??

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte?

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku uctíváte nějak jeho památku/pietu?

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň?

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera?

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera?

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat?

## **5.2 Aplikovaná metodika**

K okolnostem výzkumného problému byl k jeho řešení a při stanovení odpovědi na uvedené výzkumné otázky zvolen *kvalitativní přístup*, který svým zaměřením umožňuje v průběhu vyhodnocení soustředění se na hloubkové a detailní poznání zkoumaného fenoménu v jeho přirozených podmínkách, a to v celkovém kontextu. Při popisu, analýze a interpretaci získaných poznatků je důraz kladen na jedinečnost, neopakovatelnost a dynamiku v procesu vývoje jednotlivých případů (Hendl, 2005; Miovský, 2006).

## **5.3 Metoda získávání dat**

V rámci šetření jsem pro sběr dat použil metodu polostrukturovaného rozhovoru (interview), která umožňuje osobní kontakt mezi tazatelem a dotazovaným a tímto dává výzkumníkovi možnost proniknout hlouběji do prožitku a postojů participanta. Otázky byly koncipovány tak, aby na sebe přirozeně a nenásilně navazovaly, umožnily tak vytvořit neformální atmosféru mezi mnou a participantem. Výzkumník může během takto koncipovaného rozhovoru sledovat, jaká témata se v jeho průběhu objevují a co je pro participanta důležité. Cenným přínosem jsou momenty, kdy se v rozhovoru objeví zcela nové aspekty vnímané z pohledu participanta. Rozkryjí se tak témata, o kterých jsme v přípravné fázi rozhovoru nepřemýšleli, protože nás ani nenapadla. A právě tato další rozkrytá témata jsou užitečná tím, že přinášejí nové souvislosti, které mohou přispět k lepšímu porozumění zkoumaného problému. Vedle tohoto přínosu popsáný způsob interview zároveň poskytuje možnost průběžně rozhovor usměrňovat tak, aby nedocházelo k odchýlení od tématu. Poskytuje prostor pro případné doptávání se a rozvíjení otázek v kontextu situace, což přispívá k bohatosti a odkrývání dalších významů získaných dat.

Kutnohorská (2009) uvádí, že rozhovor je ucelená soustava ústního jednání mezi tazatelem a participantem, v němž výzkumník získává informace prostřednictvím otázek, směřujících ke zjištění skutečností, vztahujících se ke zkoumané společenské realitě. Rozhovor je možno definovat jako systém verbálního kontaktu mezi tazatelem a dotazovaným, s cílem získat informace prostřednictvím otázek, které klade tazatel. Nároky na zvládnutí situace rozhovoru se liší podle tématu, kterému je věnováno, podle požadované hloubky informačního záměru, typu nástrojů a pomůcek a také podle typu participantů. Rozhovor je taková technika terénního sběru informací, při které jsou potřebné informace od zkoumaných osob získávány prostřednictvím záměrně cílených otázek kladených participantovi v rozhovoru vedeném tváří v tvář (face to face). Vyžadované informace jsou získávány v přímé interakci s participantem. Obdobně uvádějí i Strauss a Corbinová (1999), že výzkum formou rozhovoru, nevyžaduje statistické procedury pro dosažení cíle. Slouží tak, ke zkoumání lidských příběhů, jejich chování apod.

#### **5.4 Metoda zpracování dat**

Kvalitativní data, získaná z jednotlivých rozhovorů (interview) jsem zpracoval způsobem, který Miovský (2006) označuje jako „data management“. Jde o způsob zacházení s kvalitativními daty, tj. dílčí úkony a procedury propojující fázi získávání dat a fázi analýzy dat. Hovoříme tedy o technickém zpracování dat a jejich přípravě pro analýzu. Součástí tohoto procesu je uchování dat a navazující technické úkony a nezbytné úpravy jako např. redukce, třídění, popisování, znovu vyhledávání, systematizace apod.

Získaná data jsem doslovně přepsal. Přičemž u některých participantů jsem musel celý proces opakovat s časovým odstupem, z důvodu kontroly obsahu a tím vyloučení chybovosti. To mně pomohlo lépe pochopit ty části rozhovorů, které byly při prvním poslechu nesrozumitelné nebo nejasné. Během přepisu jsem vypustil pouze počáteční konverzace, ve které jsem představil sebe i smysl výzkumu. Cílem bylo také navodit přátelskou a neformální atmosféru s cílem, aby participant odpovídal pravdivě. Poslední fází v rámci přípravy dat byla jejich systematizace. V této fázi jsem upravil data do podoby vhodné k zahájení kvalitativní analýzy. Data byla tříděna podle kritérií korespondujících se stanovenými výzkumnými otázkami.

#### **5.5 Organizace a průběh výzkumného šetření**

Celkový sběr dat probíhal v období od září roku 2020 do února roku 2021. Se souhlasem participantů jsem si jejich výpovědi nahrával na diktafon. Délka rozhovorů zaznamenaných na

záznamník byla v intervalu 40–90 minut. S konkrétní přípravou výzkumných otázek a výběrem vhodných participantů jsem započal na jaře roku 2020. Prvotní představa o počtu rozhovorů byla kolem dvaceti participantů. Později, vzhledem k okolnostem a aktuální pandemické situaci, jsem byl nucen svou představu zredukovat na polovinu. I tak musím konstatovat, že sehnat deset participantů byl velice obtížný úkol.

Z celkového počtu deseti participantů jsem jich pět oslovil sám napřímo. Další tři jsem získal prostřednictvím doporučení od lidí, se kterými se setkávám na bohoslužbách. Zbylé dva participanty jsem získal za pomoci rodinných příslušníků. Termín a čas samotného rozhovoru jsem pak upřesnil telefonicky. Vlastní rozhovory probíhaly u pěti participantů formou osobní setkání. Za využití elektronických prostředků, Skype aplikací probíhalo šetření u dvou participantů a dva participanté mně poskytli rozhovor pomocí telefonického interview. Na počátku samotné přípravy jsem byl přesvědčen, že skutečným všichni rozhovory formou osobní setkání, to je přímým kontaktem. Proto i pro mě je nová zkušenost, vedení rozhovoru např. za využití on-line komunikace, tzv. distanční forma. Osobní rozhovory vzhledem k pandemické situaci, mně participanté umožnili jen proto, že s participanty jsem v pravidelném kontaktu a máme k sobě vzájemnou důvěru.

V jednom případě byla možnost provést rozhovor formou e-mailové korespondence na přání participanta. Tento způsob výzkumu jsem odmítl. Písemná podoba již není klasický rozhovor za využití lidského hlasu. Dále bych přišel o možnost vyčíst z lidského hlasu i emoční rozpoložení participanta.

Z uvedeného popisu je zřejmé, že celý výzkum byl značně ovlivněn situací kolem koronavirové infekce. Participanté vnímali tuto netypickou situaci intenzivně a mnohdy bylo cítit, že mají obavy.

## **5.6 Etické problémy výzkumného šetření a vliv COVID - 19**

S ohledem na velmi osobní povahu výzkumného šetření jsem se snažil vždy pečlivě promyslet možné souvislosti této výzkumné práce. Všichni participanté byli vždy ujištěni, že sběr dat bude anonymní a nikde nebude zveřejněna jejich skutečná identita. V této souvislosti byla jména participantů pozměněna. Každý participant byl seznámen i s možností, že kdykoliv, bez udání důvodů, může s rozhovorem skončit. Během rozhovoru jsem se vždy snažil o navození příjemné atmosféry, čímž byla snaha zajistit autentičnost projevu. U žádného z participantů jsem nezaznamenal jakoukoliv negativní reakci, která by vyžadovala, případnou následnou odbornou pomoc.

Vzhledem k současné krizi, spojenou s onemocněním COVID - 19, se mě někteří senioři báli vpustit do svých domovů, takže jsem se s nimi sešel na neutrálním místě jako například sakristie v kostele nebo městský park. Část seniorů se velmi obávala osobního setkání, takže jsem se s nimi spojil např. prostřednictvím Skype, nebo jsem s nimi uskutečnil telefonický rozhovor. Dále zmiňuji, že byl dosti velký problém sehnat deset participantů pro moje výzkumné šetření, protože mnoho z nich účast na rozhovoru odmítlo. Obava z nákazy koronavirem SARS CoV-2 a následně onemocněním COVID - 19 měla negativní dopad na počet rozhovorů, kterých jsem původně plánoval až dvacet.

#### 5.7 Charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkumným vzorkem pro moji diplomovou práci byli senioři ve věkovém rozmezí od šedesáti do devadesáti tří let. Výzkumný vzorek se skládal z devíti žen a jednoho muže. Původně jsem měl v záloze připravených více mužů, ale mnoho z nich odmítlo účast na mém výzkumném šetření. Celkově jsem oslovil dvacet participantů, z toho pouze deset z nich bylo ochotno poskytnout odpovědi na mé výzkumné otázky.

Za účastníky výzkumu jsem vybral relativně zdravé a normálně komunikující seniory. Výběr participantů byl tedy záměrný.

## 6 Výsledky výzkumného šetření

### Ztráta životního partnera

Okruhy :

Charakteristika partnerského vztahu

Okamžik ztráty životního partnera

Prožívání smutku a truchlení

Vyrovňávání se se smrtí

Kategorie:

-seznámení se  
-délka vztahu a počet dětí  
-způsob spolužití a charakteristika vztahu  
-čeho si nejvíce vážili na partnerovi  
  
- způsob a kvantita trávení společného času

-způsob úmrtí  
-proces umírání, rozloučení se

-dostatečné rozloučení  
-pocity po partnerově smrti  
-vývoj intenzity smutku

-současný život, způsob vyrovnávání se se ztrátou  
-oblast, ve které nejvíce chybí  
-myšlenky, uctívání si památky  
-změna sociálního statusu/úrovně, nové zkušenosti  
-úvaha o novém vztahu a budoucnu



## 6.1 Charakteristika partnerského vztahu

Tematický okruh této kapitoly se zaměřuje na partnerský vztah, jejich spolužití a celkovou charakteristiku a vývoj vztahu dotazovaných osob. Charakteristika partnerského vztahu tvořila druhou skupinu výzkumných otázek. Tyto otázky směřovaly k hlubšímu obeznámení se s průběhem celého partnerského vztahu. Pokusil jsem se zmínit i významné životní okamžiky společného soužití.

V tomto okruhu se budu zabývat podkategoriemi jako seznámení se s partnerem, první setkání, dále délkou vztahu, způsob spolužití a celková charakteristika vztahu, čeho si nejvíce cenili na partnerovi a v poslední řadě způsob a kvalita trávení času společně a zároveň množství tohoto času.

### 6.1.1 Proces seznámení se

Proces seznámení může znamenat vznik nového dlouhotrvajícího vztahu. Jelikož jsem se dotazoval lidí, v průměru starších sedmdesáti let, proces seznámení s partnerem byl odlišný oproti dnešnímu seznamování a navazování vztahů. Většinou se jednalo o seznámení se prostřednictvím rodinného příslušníka, na pracovišti nebo na zábavě nebo směs několika okolností, tak jako například u paní Aleny, která se seznámila se svým mužem prostřednictvím její sestry na zábavě v Teteticích. „No já jsem se s mým mužem seznámila na zábavě, to byla zábava, že spíš pro nás chodili kluci a ta hospoda byla malá v Teteticích a on se ke mně nemohl dostat, ale on byl s mojí sestrou ve škole, tím pádem tu moju sestru znal, no, a tak jsme se seznámili, na zábavě.“

Stejně i paní Jana se seznámila se svým manželem prostřednictvím švagrové, protože pracovali na stejném pracovišti. „S manželem jsme se seznámili prostřednictvím mé švagrové, pracovali totiž na stejném pracovišti.“

Paní Věra potkala svého budoucího manžela díky pracovnímu umístění ve Valašských Kloboukách, kde se seznámili v jídelně, kterou oba navštěvovali. „Ale pět roků jsem ještě vytrvávala v tom přesvědčení, že půjdu do toho kláštera. Po pěti letech se můj manžel vrátil z vojny a začal učit v Kloboukách a chodili jsme spolu do závodní jídelny, a tak jsem se tam zamilovala, a tak jsme spolem chodili a potom jsme se vzali.“

Samozřejmě mezi dotazovanými se našly i různé jiné neočekávané formy seznámení, tak jako například paní Božena přes telefon. „S manželem jsme se seznámili v roce 1967 nečekaně přes telefon.“

Nebo paní Hedvika, která se seznámila s manželem z vedlejší vesnice, když spolu chodívali pravidelně z vlakového nádraží domů ze studií. „Byli jsme první a poslední láska, seznámili jsme se, když mně bylo patnáct a Drahoslavovi osmnáct. Byla to láska na první pohled. Manžel studoval průmyslovku v Olomouci a já jsem studovala pedagogickou školu v Brně. Pocházel ze sousední vesnice. Každou sobotu jsme se vraceli vlakem domů, já z Brna a on z Olomouce.“

Zajímavý příběh měl pan Jiří, který se seznámil se svou manželkou na poutním místě. „No, a tak já jsem tam byl s kamarádem, a ještě před kostelem jsme se šli projít a tam u cesty, byla tam hromada štěrku, nebo co, tak tam svačily dvě holky. No, a tak mě napadlo, jestli jim něco nezbuďe z té svačiny. Tak oni že ne, ale tak slovo dalo slovo, tak jsme se tam zastavili, no a jak dojedli, tak jim říkám pojďte se projít. No, a tak jsme se rozešli a ta jedna, budoucí manželka říkala, že v Holešově je nějaká tancovačka nebo nějaké čaje, za totality na zámku, jestli nechcu přijet. Tak ten večer jsem jel do Holešova, tam jsme byli chvíli na tom zámku, na té tancovačce, no a pak jsem ju odvedl domů, bydlela tam v té Sušilově ulici.“

### **6.1.2 Délka vztahu a počet dětí**

Dále bych se chtěl v mém výzkumném šetření zaměřit na délku vztahů a počet dětí u dotazovaných participantů. Počet společně strávených let se liší od 31 až do 63 let, všichni dotazovaní bydleli spolu v manželském svazku až do smrti kromě paní Hedviky, která se se svým manželem rozvedla, ale navzdory tomu u ní bydlel až do konce svého života, kvůli nedostatku finančních prostředků: „No my jsme spolu byli sezdáni třicet osm roků, pak jsme se rozvedli, ale manžel u mě bydlel i po rozvodu, jako spolubydlicí, až do své smrti v roce 2017.“

Počet dětí se moc neliší, participantů měli převážně dvě děti nebo jedno, až na paní Milenu, která měla děti čtyři. „To víš, starali jsme se o čtyři děti až do jejich osamostatnění. No a taky s námi žila stará teta, o kterou jsem se starala dvaadvacet roků.“

### **6.1.3 Způsob soužití, bydlení a charakteristika vztahu**

Většina párů žila v rodinném domě, který si většinou samy zhodnotily či postavily. Tyto páry měly šťastný vztah. Jsou však i případy, kdy manželé své bydlení sdíleli se svými dospělými dětmi či rodiči. Například paní Jana: „No tak my jsme bydleli v rodinném domku s mými rodiči, jak jsem vám to celé říkala.“ Nebo paní Olga, která bydlela s rodiči a následně se svým dospělým dítětem: „Tož po svajbě jsme bydleli v mém starším rodném domku, to byla dřív ta hospoda a bydleli jsme tam s maminko, s nemocným otcem, které už enem ležel a taky tam s nama bydlel brácha se svojó rodinó. Tož a později jsme si ten domek celé opravili a

zvětšili, narodily se nám dvě dcery a celé život jsme bydleli v tem rodinném domku. Jedna dcera se po svajbě odstěhovala a s druhó dceró a s její rodinó jsme bydleli společně.“

Jediná z dotazovaných, která bydlela v bytě 1+1 a podělila se o své zkušenosti, byla paní Božena: „No my jsme patnáct roků bydleli v 1+1, takže jsme tam byli všichni namačkaní, ale tak přežili jsme to. To dneska chce mít každej svůj pokoj a kuchyň. To my jsme byli rádi, že vůbec nějak bydlíme.“

Každý z párů měl jiný život, jiné životní situace, rozdílné finanční prostředky a postavení. Paní Vlasta s manželem se přestěhovali kvůli práci na horskou chatku, kterou později odkoupili: „No když jsme sa vzali, tož jsme šli bydlet na takovou horskou chatu, kde manžel dělal zásobování. My jsme tam dostali přidělenou takovou malou místnůstku no a tam jsme několik roků bydleli. Potom jsme si našli tady tuto chaloupku a koupili jsme to a přestěhovali jsme se sem. Toto nám dohodil jeden kamarád. My totiž pocházíme od Luhačovic a tady jsme se přestěhovali do úplně neznámého prostředí. Ale postupně jsme si tento domek opravili a už tu bydlím asi šedesát roků.“

Jak bylo výše zmíněno, většina participantů hodnotí svůj vztah jako harmonický a poklidný. Samozřejmě, že se vyskytly nějaké hádky, ale nic závažného, co by se nedalo vyřešit. Kromě paní Boženy ani jeden ze vztahů nevybočuje z harmonie a vzájemné lásky. Paní Božena vypověděla, jelikož její muž měl dědičné deprese, že život s ním nebyl jednoduchý, protože kvůli svému onemocnění dokonce přestal pracovat. A tak, bohužel i jeho charakteristika není moc pozitivní. „No víte, můj muž pocházel z rodiny, kde byly dědičné deprese, takže se to projevílo i u něj. O děti se sice staral, ale něco vyřídit, tak to bylo nad jeho síly. To já jsem pravej opak, takže mně to nevadilo. Ale když jsme si k sobě vzali jeho matku, která měla ty deprese, tak se to nějak všechno otočilo. Manžel přestal chodit do práce, protože mu maminka nechávala celý důchod, a tak to dopadlo tak, že nemohl být s ní, ale bez ní taky ne. Já jsem s tchyní vycházela dobře, ale pak to začalo v manželství skřípat. Já jsem pracovala s vozičkáři a on na ně žárlil, že se věnuju víc jim než jemu. No, a to už jsem si začala uvědomovat, že sice deprese má, ale že se za ně rád schovává. Potom jeho maminka umřela a místo ní jsme si k sobě vzali moji maminku. Manžela štválo, že mu nedávala svůj důchod. Já jsem v padesáti letech šla pracovat do armády spásy. To se manželovi taky nelíbilo a vyčítal mi, že se starám o bezdomovce, a ne o něho. A pořád mi vyčítal peníze a tady mi došlo, že pomáhat se sice má, ale ne podporovat lenocha. No nakonec dostal důchod a nějak jsme si peníze rozdělili. Pak jsme se nehádali a bydleli jsme každý v jednom pokoji. Já jsem v té době měla hodně přátel, jezdila jsem s vozičkáři k moři, ale muž nikoho neměl a jednou všechno vyvrcholilo tím, že napadl moji mamku. Bylo to tenkrát hodně zlé, dokonce na něj doktor podal trestní oznámení pro ublížení

na zdraví. Pak mu přišlo, že má zaplatit 150000 za vyšetření ledvin a on to nechtěl zaplatit, protože on přece nic neudělal, tak nám hrozila exekuce, takže jsem to musela zaplatit. Pak odešla mamka do pečovatelského domu a já jsem to chtěla všechno zachránit, ale manžel pořád jenom pil a bral léky, a nakonec požádal sám o rozvod. Ale i po rozvodu jsme bydleli pořád spolu, až do jeho smrti.“

Všechny páry měli svatbu v kostele i přesto, že to nebylo akceptováno tehdejší socialistickou společností a církevní sňatky se oficiálně neuznávaly a tím pádem museli mít druhý obřad na úřadě. Výjimkou je paní Olga s manželem, který byl evangelík, a proto svatba v kostele nepřipadala v úvahu: „Tož náš manželské vztah byl harmonické, nikdy mezi nama nebyly žádné rozepře, nebo tak něco. To ne jako dneska se všeci rozvádijó kvůli maličkostem. Manžel bel evangelík a já su katolička, ale vždycky jsme si rozuměli. Svajbu jsme měli v padesátých letech na úřadě. Tenkrát nepřipadal kostel v úvahu, to by nás oba zavřeli, to byla ta nétéžší doba ty padesáté roky.“

#### **6.1.4 Nejcennější vlastnosti u partnera**

Za nejoceňovanější vlastnosti považovali participanti zejména pracovitost, přívětivost, péči o rodinu a děti. Toto jsou vlastnosti, které u partnera pozůstali obdivovali nejvíce, jako například paní Alena, která nejvíce oceňovala manželovu pracovitost. „No on jezdil nákladním autem a dost jezdil aji po světě, nebo on dělal na státním statku v Hulíně, třeba když byly žňa, tak jezdil i na tři týdni do Čech viš a když nebyla sezóna, tak jezdil v Bystřici pod Hostýnem je školka, co vozijó stromky, tak on ty stromky vozil po republice.“

Avšak například paní Jitka si nejvíce cenila manželovy moudrosti, strategii, diplomatické vystupování, chladnou hlavu, tolerantnost, když řekla: „Byl to charakterní člověk, narodil se jako diplomat, taktik a stratég a byl to moudrý člověk. Jeho otec jednou povídal: „Já se celej život učím tomu, s čím se můj syn narodil.“ Můj muž byl moudrý, byl velkorysý, tolerantní, prostě opravdu charakter. Oproti tomu jeho bratr, tvůj děda byl úplně jinej. O mým mužovi jednou řekl jeden jeho nadřízenej: „Sláva neskočí v kožuchu do rybníka. No zkrátka byl takovej klidnej a s každým uměl vyjít.“

Pan Jiří si na své ženě vážil toho, že si ho vzala, i když už měl třicet let, a proto se cítil na tu dobu už starý: „Tož já jsem si jí vážil za to, že si mě vůbec všimla na tom Hostýně. Já už jsem měl skoro třicet roků, takže už jsem byl v letech, tehdy sa totiž ogaři ženili mladí.“

Nejméně vřelou reakci na svého manžela měla paní Božena, kvůli zdravotním potížím, se kterými se manžel potýkal, tak jak je zmíněno výše, avšak na svém manželovi si nejvíce cenila toho, že měl dobrý vztah ke svým dětem i přes svoje deprese, kterých byly děti občas

svědci. „No, jak říkám, on byl hodnej na naše děti, ale ty deprese všechno narušovaly, takže toho moc nebylo, za co bych si ho mohla vážit. Je to smutné, ale je to prostě tak.“

#### 6.1.5 Způsob a kvantita společně stráveného času

Způsob trávení volného času u většiny participantů byl podobný. Hodně času trávili doma, kde se starali o statek (hospodářství), o děti, domácnost, aby mohli fungovat jako rodina. Můžeme dedukovat, že v té době lidé často zůstávali doma, protože měli majetek, případně dobytek, o který museli pečovat. Většina zároveň odpověděla, že spolu hodně času netrávili, protože oba měli velmi mnoho povinností, případně jiných zálib. Například Paní Alena: „No jak každá rodina, doma, měli jsme dvě děcka, Ivu a Fanulu, no, takže jsme hodně pracovali doma měli jsme malé hospodářství, králíky, slípky, nějaké to prase, a tak no.“

Avšak například paní Jana s manželem trávili veškerý volný čas spolu na horách a túrách: „My jsme spolu trávili veškerý volný čas, pokud to aspoň trochu šlo. Jezdili jsme na dovolené do hor, podnikali jsme náročné túry, hodně jsme spali pod stanem. Vždycky jsme si udělali táborák, s kytarou, do dneška na to naše děti velice rády vzpomínají. Jezdily s náma až do svých skoro dvaceti dvou let.“

Oproti tomu paní Milena trávila všechn svůj volný čas s manželem na tancovačkách a zábavách, protože milovali tanec: „No my jsme spolu hodně tancovali, hodně jsme doma zpívali, manžel byl sklenář a nejprve dojížděl do Bzence a po revoluci si zařídil živnost, takže podnikal doma. No a to víš, že po práci jsme společně trávili hodně času. Chodili jsme na různé fašaňky, zábavy a tancovačky.“

Dále všichni participanté odpověděli, že v mládí nebylo možné trávit s partnerem mnoho společného času, ale v důchodu se to zlepšilo. Tak chodili společně na výlety a dovolené, převážně po České republice, i s dětmi nebo vnoučaty, jako například paní Vlasta s manželem: „No tak manžel tady pracoval jako lesník, dělal v lese, takže byl kolikrát pryč od rána až do večera, ale tak my jsme měli hospodářství, slepice, husy, prasata a tak, tož toto jsme dycky obhospodařovali společně, a taky s děckama, a pak s vnoučatama. Dokud manžel ještě mohl, chodili jsme na různé procházky nebo na různé výlety třeba vlakem, takže určitě v důchodu jsme společně byli dost času.“

## 6.2 Okamžik ztráty životního partnera

Tento okruh otázek prezentuje okamžik velmi smutné události, kde se ptáme na vnitřní prožívání pozůstalých partnerů. Zároveň nás zajímá jejich mentální rozpoložení, případně i fyzický stav. Ptáme se na to, jakým způsobem jejich partneři zemřeli a zda se vůbec rozloučili,

pokud ano, tak jakým způsobem. Tyto okamžiky jsou velmi bolestivé a záleží na tom, s jakým časovým odstupem se ptáme na tyto zkoumané aspekty.

### 6.2.1 Způsob úmrtí

Jelikož jsem se dotazoval relativně starších lidí, většina z jejich partnerů trpěla nějakou nemocí, či zdravotními problémy, které přímo nebo nepřímo způsobily smrt. Zároveň u některých konstatujeme, vzhledem k vysokému věku, soubor více faktorů způsobujících smrt. Podle mnou získaných informací se pohybuje věk zesnulých životních partnerů seniorů v pásmu od 57 do 88 let, což představuje relativně velké věkové rozpětí. Příčinou úmrtí partnerů participantů byly různé důvody. Například paní Alena, zmínila zánět plic ve věku 76 let, kterému podlehl její manžel v nemocnici *„Tak druhého ledna už to byly čtyři roky, co manžel zemřel, tak to utíká. On už měl sedmdesát šest roků, byl v nemocnici a dostal zápal plic a do tédňa zemřel.“*

Další, vícekrát zmíněná příčina byla rakovina. Jako u padesát sedm ročního manžela paní Jany, který už v mladším věku měl nález a deset let na to mu podlehl: *„Když měl můj muž čtyřicet sedm let, objevil si na krku bulku, pak se následně podrobil operaci štítné žlázy a podle histologického nálezu mu bylo řečeno, že se tam objevili rakovinotvorné buňky, které se podařilo naštěstí odstranit. I tak se každý rok podroboval hormonální léčbě a byl pod lékařským dohledem. Tak šel na magnetickou rezonanci a tam zjistili, že se u něho objevil v oblasti malého mozku nádor, který byl později označený za agresivní. Tak se pak manžel podrobil operaci, která mu byla vřele doporučována lékaři. No měl velký strach, že už nebude nikdy v dobré psychické formě, nebo že může ochrnout. No víte, zákrok se bohužel nepodařil, zůstal dva měsíce ve vegetativním stavu, až do své smrti.“*

Velmi častá příčina smrti je taktéž infarkt či mrtvice, které mohou být způsobené i špatnou životosprávou, tak jak vzpomíná paní Jitka: *„No muž zemřel náhle, zemřel na infarkt, zdravej nebyl, dneska bych to možná líp chápala, ale on si nikdy nepostěžoval. On nebyl ten typ, který by si ztěžoval. Ale ten infarkt, na kterej umřel, už byl třetí.“*

Jednou z dalších příčin byla i Crohnova nemoc, která postihla manželku pana Jiřího, který vypověděl: *„No představte si, že letos to bude, teď šestého března, už patnáct roků, co manželka zemřela. No moju paní trápil žaludek, oni jí diagnostikovali tu Crohnovu nemoc. No ale tak to se léčila s tím. No a právě, když jsme se přistěhovali zpátky do toho domku v té Sušilově ulici, který sa tři měsíce rekonstruoval, tak nějakou nešťastnou náhodou chytla bércák do nohy. No a nakonec ju ty bércáky začaly zlobit, tak už k ní začali chodit z charity, obvazovali*

ji to. No a pak jí poradila jedna paní, že je nějaký dobrý doktor v Hodoníně. No tak jsme ji to tam zařídili a byla tam. Tam byla týdeň, no aji tam zemřela.“

## **6.2.2 Způsob umírání a rozloučení se s partnerem**

V tomto náročném okamžiku, je důležité, aby rodina byla při umírajícím a tento člověk se cítil milovaný. Tak tomu bylo u většiny mých participantů, kteří byli nablízku při posledním výdechu svého partnera / partnerky. Většina dotazovaných navštěvovala pravidelně nemocnice, kde byli jejich partneři. Například paní Jana byla při umírání svého manžela i s celou svou rodinou a knězem, měli dostatek času rozloučit se s umírajícím manželem: „Tak já jsem za manželem chodila téměř denně, navštěvovala ho rodina a přátelé, my jsme věřili, že bude všechno dobré, že se nám vrátí domů. No ale jeho stav se nelepšil a lékaři mě upozorňovali, že to nemá naději na uzdravení. Tak jsem na doporučení kněze, který ho taky často navštěvoval a který mu před operací udělil svátost smíření, tehdy jsem pozvala svou sedmaosmdesátiletou maminku, aby se s ním přišla rozloučit. Do té doby jsem se před ní o jeho stavu vyjadřovala vyhýbavě. Tento kněz mi řekl, že jedna věc je tělo, druhá věc je duše a ta se touží rozloučit. Pozvěte i svou maminku, ať se s ním rozloučí a požehná mu. Bylo to pro ni velice bolestné, protože ho měla velice ráda a byla o třicet let starší, ale nakonec tu bolest překonala a seděla u něj celé odpoledne. Často jsem ji doma zastihla, jak se modlí růženec. No a já jsem denně seděla u jeho lůžka, někdy až do noci a domů jsem chodila velice vyčerpaná. Modlila jsem se za zázrak k otci Janu Pavlu II., tehdy byl blahorečený a čekalo se na zázrak k jeho svatořečení, ale já jsem viděla, že se nic neděje a že se ten jeho stav nelepší. A tak jsem ho asi tři dny před smrtí svěřila pánu Bohu, děkovala jsem za něj, že mi dal nejdražší poklad mého života řekla jsem, že mu ho předávám jako drahocennou perlu do jeho království. No a pak manžel zemřel dvacátého šestého srpna v půl sedmé ráno, když byl obklopený celou rodinou, kterou jsem stihla brzo ráno svolat, taky přišel i kněz, který se mu v posledních měsících tolik věnoval a který se často se mnou u jeho lůžka modlil růženec a zaopatřil ho.“

Bohužel mezi dotazovanými participanty umírali někteří jejich partneři i zcela sami, bez rozloučení například manžel paní Jitky: „Ne, nebyla jsem s ním, umřel sám. Umřel na té planině navrchu, kde měl taky hospodářství a byl tam sám.“

I přesto, že paní Božena byla se svým manželem rozvedená, nechala ho bydlet ve vedlejším pokoji, kde i skončil a kde ho i našla, no bohužel až na druhý den ráno, to znamená, že přímo při umírání nebyla: „Ano, byla jsem v sousedním pokoji, když manžel zemřel. Ráno jsem ho tam našla ležet.“

## 6.3 Prožívání smutku a truchlení

V této části jsem pozoroval a ptal jsem se zde na prožívání zármutku a proces truchlení. Začal jsem otázkou, zda měli participanti dostatek času na rozloučení se se svým partnerem a zda na to byli psychicky připraveni. Dále jsem se ptal na pocity a jejich prožívání po úmrtí partnera, a jestli se mění jejich intenzita uplynutím určitého času, zda se zármutek a jeho intenzita vyvíjí.

### 6.3.1 Dostatečné rozloučení

Otázka dostatečného rozloučení je velmi zásadní. Zároveň si uvědomuji, že tahle otázka, může zcitlivět a rozladit člověka. Podle odpovědí participantů vidím, že většina z nich se stačila dostatečně rozloučit, i když to nikdy není zcela dostačující a velmi to bolí, protože většina odpověděla podobně jako paní Alena: *„No tož já jsem nevěděla, že tak brzo umře. Eště na Nové rok jsme tam byli za ním, tak jsme mu popřáli, dala jsem mu pusu a když umřel, tak jsem mu dala pusu v rakvi. Takže nějakým způsobem jsem se s ním určitě rozloučila.“* Je nám jasné, že asi nikdy to není dostatečné, jsou věci, na které se jednoduše připravit nedá.

Samozřejmě, že byly i případy, kdy se partneři nestihli rozloučit jako například paní Olga, která stále doufala v zázrak uzdravení svého manžela, nakolik byl v nemocnici a svěřila ho do rukou lékařů: *„Tož rozloučit jsem se s ním nestihla, ale pořád jsem dávala, že mu v nemocnici pomozó a že se vrátí domů. Po oznámení, že zemřel jsem vedle sebe hned pocítila velké prázdno a velikó samoto.“*

Nejvíce neočekávané toto bylo u paní Jitky, kdy ještě těsně před smrtí byli spolu na oslavě u své dcery v rodinném kruhu. Právě v tom čase paní Jitka svému manželovi říkala, že musí začít o sebe dbát, protože vypadá špatně. Bohužel pár dní na to manžel zemřel úplně sám, na farmě, kde pracoval, kde ho následně našli až jeho spolupracovníci: *„Tak si chlapi mysleli, že starej spí. Tak se tam dostali okýnkem a vidí ho tam, jak tam leží. Tak šli vyhnat dobytek a můj muž nikde. Tak že se dívali, že tam pořád leží, tak tam vlezli takovým okýnkem přes záchod, a když vešli do vnitřku, tak viděli, že je to špatný, tak hned volali doktory a policajty. Tak doktorka pak říkala, že měl povyhrnutý pyžamo a že mu praskla aorta. A tak mně to syn všechno říkal a povídal mi: „Mamo, co budeš dělat.“ Já říkám: „No co budu dělat, no pojedu zařídít pohřeb.“*



### 6.3.2 Pocity po partnerově smrti

V této otázce jsem se dotazoval na přímé pocity participantů, po zjištění, že jejich životní partner skonal. Je samozřejmé, že tento moment způsobuje velkou bolest a je velmi smutný. Většina mých participantů odpověděla, že pokud měl partner dlouhodobé bolesti, byli velmi rádi, že se tak ukončilo jejich trápení. Cítili oporu u blízkých, rodiny a svého okolí. Pocity byly podobné u všech. Jedna z participantek říká, že je to pro ni stále neuvěřitelné: *„Jak, já jsem tomu nevěřila. Budeš se divit, já jsem tomu nevěřila. Vždycky když zazvonil zvonek, tak mě prvně napadlo, že přišel Sláva. Schovávala jsem jeho věci a furt jsem čekala, kdy se objeví.“*

Dále se objevilo i potěšení z toho, že na pohřbu bylo mnoho lidí, což znamenalo, že partner byl milován a hodně lidem bude chybět. Z čehož usuzuji, že manžel byl oblíbený i mezi svými žáky, protože byl učitelem, proto Vlasta vypověděla: *„Bylo to nenadálé, byla jsem z toho nešťastná velice, ale těšilo mě, že na první pátek byl zaopatřený a že mu kněz posloužil těmi svátostmi. A čtrnáctého na povýšení svatého kříže měl pohřeb a velice slavný, hodně lidí tam bylo. On totiž učil tady na ekonomce v Kroměříži a ty třídy všechny přišly, aji z Bučovic přijeli, měli ho rádi.“*

### 6.3.3 Vývoj intenzity smutku

V této části jsem se ptal participantů, jaký byl jejich vývoj smutku, respektive zda se s odstupem času změnila intenzita zármutku.

Většina participantů uvedla, že nějaký smutek stále pociťují, ale jeho intenzita je mnohem menší. Tvrdí, že zármutek odezněl, samozřejmě intenzita prožívání vyplývá i z množství uplynutého času po partnerově úmrtí. Překonat tuto smutnou skutečnost pomáhá participantům okolí a rodina. Ve většině případů je stále přítomna láska vůči zesnulému partnerovi, většina participantů na něj myslí často. Vidíme příklad u paní Jany: *„No jak mně pomáhala rodina, přátelé a kolegové, cítila jsem se být obklopená láskou a blízkostí lidí, kterým na mně záleží, takže zármutek časem opadl, ale to víte, že i po těch více než deseti letech to pořád bolí a jen tak nepřebolí.“*

Například paní Věra byla spíše šokována a nevěděla, jak zpracovat tuto zprávu, proto ani neplakala: *„A děti plakaly nad ztrátou dědečka a já jsem byla jakási v šoku a od synovce manželka, že málo bečím. No já jsem byla z toho taková šokovaná.“*

Výjimkou je i paní Božena, která neměla se svým (bývalým) partnerem dobrý vztah. Pociťovala sice částečný smutek, ale hlavně úlevu, že už to má za sebou: *„Jak říkám, my jsme“*

spolu neměli náš vztah kdovíjaký, takže ano, zármutek časem pominul, ale spíš jsem cítila jakousi úlevu, že už je to za mnou.“

## **6.4 Vyrovnávání se se smrtí a ztrátou partnera**

V poslední části výzkumu jsem se zabýval životem pozůstalých/ovdovělých participantů po této smutné události. To znamená, proces přijetí samoty a vyrovnávání se se ztrátou partnera. Ptal jsem se kdo, případně co jim pomáhá vyrovnat se s partnerovou smrtí. Druhou otázkou jsem zjišťoval, v jaké oblasti svého partnera nejvíce postrádají. Třetí otázka byla, jakým způsobem a zda vůbec uctívají památku zesnulého. Dále jsem se ptal, zda se změnil společenský status, případně úroveň pozůstalých vdov a vdovce. A následujícími otázkami jsem sledoval plány do budoucna, případně výhled na nový partnerský život a nové dovednosti, které museli participanté nabýt po této ztrátě.

### **6.4.1 Současný život a kdo případně co vám pomáhá vyrovnat se se smrtí**

V této části rozebírám současný život pozůstalých, jak se vyvíjí, jak se nadále vyrovnávají se smrtí partnera a jaké mají pocity. Zároveň zjišťuji, co jim pomáhá se přes tuto nelehkou životní situaci přenést. Ve většině případů participanté odpověděli, že jim pomáhá víra, přátelé a rodina, okolí či zahrada. Mnoho výpovědí participantů obsahovalo pocity osamělosti, ale zároveň participanté vyjadřovali spokojenost se svojí rodinou, tak jako například paní Alena: „Tak nejprve jsem se cítila taková osamělá, ale já tady byvám s Famulou a já jezdím nakopit do Kroměříže, jezdím tam dvakrát týdně, abych šla mezi lidi.“

Mezi výpověďmi participantů se našli i tací, kteří se potřebovali zaměstnávat, aby na "to" nemysleli jako například paní Jana, která se zaměstnala jako účetní a vedoucí farní pokladny. Žije pro druhé a neustále vzpomíná na ty nejkrásnější vzpomínky, které má se svým manželem: „No tak já se snažím žít pro druhé, téměř denně chodím na mši, moje posila je hlavně v eucharistii a vztahu k panně Marii. Pracuju nezištně pro dvě farnosti, zpracovávám účetní doklady, žádáme o dotace a taky vedu farní pokladnu. Ale i tak musím přiznat, že i po těch deseti letech je mi dost smutno, můžu vám říct, že jeden rok je málo, aby člověk všechno přijal, ale osamělá se necítím. S mým manželem to byl pro mě nejkrásnější úsek mého života a ráda na něj vzpomínám, no vlastně žiju hodně ze vzpomínek, ale zároveň z radosti z vnoučat a taky z toho, že jsem se dožila důchodu a užívám si každého dne. No pořád bydlím v tom stejném domě a nechci se nikam stěhovat. Děti už bydlí jinde, ale často a rádi se ke mně vracejí. Milují náš dům a čerpají z našeho manželství i do svých vlastních vztahů.“

Někteří participanti po vyrovnání se se ztrátou partnera začínají znovu žít aktivním, společenským životem, vyplňují své dny kulturou a zábavou s přáteli, jako například paní Hedvika: „V době manželovy nemoci jsem našla přítelkyni, které také umíral manžel. A po smrti našich mužů se z nás staly dobré přítelkyně. Začaly jsme spolu chodit na procházky, koncerty, do divadla, na turistické výšlapy. Jezdili jsme spolu na zájezdy k moři a na poznávací zájezdy do Evropy. Nová přítelkyně pro mě byla malou náplastí na velkou ránu. Velkou oporou mně jsou obě mé dcery. Starší dcera, která je lékařka, je se mnou denně v telefonickém kontaktu, mladší dcera dojíždí do Kroměříže a pomáhá mi. V obou dcerách mám velkou morální oporu.“

Je zde popsán jeden případ, že se paní Božena znovu vdala, hlavně z toho důvodu, že s bývalým manželem neměli dobrý vztah a nezvládala to ani po finanční stránce utáhnout: „V lednu 2017 jsem zavolala našemu společnému známému, kterého znám 45 let, jestli by se mnou nešel bydlet, abych to finančně utáhla. On se v březnu nastěhoval, přátelství i v našem věku se přehouplo v úplně něco jiného. V říjnu byla svatba.“

Pan Jiří si našel záliby, kterými si vyplňuje čas. Luští pravidelně křížovky nebo píše vzpomínkovou knížku, kde si zapisuje všechny vzpomínky, což mu pomáhá smířit se s manželčinou smrtí: „No tož já žiju s tím synem na faře, mám tam psa, kterého chodím venčit, každý den chodím do kostela a ke zpovědi, modlím se růžence. Taky hodně čtu, syn mi nosí křížovky, které luštím. Taky mně daly děcka k narozeninám takovú vzpomínkovú knížku Dědečku vyprávěj no a já do té knihy píšu svoje vzpomínky, dávám tam svoje fotografie a tím se bavím.“

#### **6.4.2 Oblast, ve které vám partner nejvíce chybí**

Při této otázce, v čem a kdy Vám nejvíce chybí partner, se odpovědi různily. Avšak pochopitelně nejvíce chybí přítomnost a čas strávený společně s partnerem, případně diskuse a snášení každodenních problémů. Hodně z participantů zmínilo právě rozhovory s partnerem, které jim neskutečně chybí, dále i společné vtipky a smích nebo vaření. Jako například řekla paní Jitka: „Nejvíce mi manžel chybí, protože jsem se s ním vždycky nasmála a byla s ním legrace. Ráda bych si s ním popovídala.“

Paní Alena vzpomněla, že svého manžela nejvíce postrádá právě na Vánoce, kdy se potkává celá rodina nebo během svátků a také na něj velmi myslí při výročí jeho úmrtí. „Tak vzpomínám si kolikrát na něho, kolikrát se mi o nim aji zdá ve smu a vzpomínám na něho pořád, ve Vánoce, nebo teď když má to výročí úmrtí, vzpomínám na něho pořád no.“

Další participanti hovořili o společných diskusích s partnerem například o přijetí a řešení špatných zpráv či problémů "ve dvojici se to lépe snáší", není tak velká samota, jak řekla

paní Olga: „Tož névic mi chybí, když přindó nějaké životní problémy, nebo když se přihlásí nemoc. To víš, tož na to nésmé dva, a tak se to hůř snáší. Vzpomínám, jak manželá bavilo vaření, dycky ovařil nějaké dobré jídlo a že uměl vařit mnohem líp než já.“

V jednom ojedinělém případě, kdy paní Božena řekla, že jí její manžel až tak nechybí, protože má partnera, se kterým si rozumí: „Já manželá nijak zvlášť nepostrádám, protože ted mám manželá druhého, který je velice hodný a máme si spolu pořád co říct.“

### **6.4.3 Myšlenky na zesnulého partnera a uctívání jeho památky**

Přirozeně to jsou pozůstalí, protože jim umřel životní partner, tudíž na něj neustále myslí a připomínají si ho. Všichni na něj buď vzpomínají, mají fotografii nebo chodí zapálit svíčku na hřbitov, hlavně na výročí úmrtí. Dokonce paní Věra si s fotografií svého manžela v ložnici i vypráví: „Škoda, že ti nemůžu ukázat fotku, kterou Jeník nechal zvětšit, ta fotka je tak metr krát šedesát a mám ji postavenou v ložnici na křesle a tož se na ni dívám a povídám si s ní a každý den chodím s tou jednou vdovou na hřbitov.“

V rozhovorech nenajdeme velké rozdíly mezi odpověďmi.

### **6.4.4 Změna životní situace a úrovně**

Změna společenského statusu může být ovlivněna smrtí partnera, proto jsem se ptal na tento faktor a zároveň také změny v každodenním životě. Většina dotazovaných uvedla, že pociťují změnu především po finanční stránce a také jsou nyní na všechno sami. Paní Alena zmínila i změnu ve využívání dopravních prostředků. Auto vyměnila za autobus, protože nemá řidičský průkaz a jezdí tak na návštěvy ke svým kamarádkám: „No tak dřív jsem jezdila s manželem autem všady. A řidičák nemám, tak ted jezdím všady autobusem. A tak mám kamarádky, ve Zlíně mám kamarádku, já jsem dělala za svobodna ve Zlíně víš? Jedno nebo dvakrát za rok za tó kamarádkó jedu do Zlína, pak mám kamarádku z Počenic v Kroměřížu na Slovaně, za tó chodívám taky často do Kroměříža, tak mezi lidi, aby člověk chodil víš?“

Paní Jana či Hedvika, které vypověděly, že to není jednoduché, protože s manželem měli rozdělené úkoly a teď to, co dělal on, musí ona zvládat bez něj, jako například zvládnout různé technické věci, což mnohokrát není vůbec snadné: „No po manželově smrti jsem se musela naučit spoustu nových věcí, o které jsem se dřív nemusela vůbec zajímat. Pečovat o technické zázemí domu, sehnat si opraváře, kominíka, jezdit s autem do servisu a další různé jiné věci. Můj muž dělal spoustu věcí sám, byl šikovný, byl vyučený opravář elektrozařízení a pak vystudoval elektroprůmyslovku a často se na něj obraceli lidé o radu a o pomoc. Dovedl si poradit i se zedničinou a snažil se všechno naučit i naše syny. Po té stránce jsem se nemusela

o nic starat. No teď je to jiné, ale synové mně s mnoha věcmi pomůžou, hlavně podle svých časových možností.“

Také i někteří další participanti pociťují změnu a potíže ve finanční oblasti tak, jako paní Božena a Milena. Paní Božena nebyla schopna pokrýt ani základní výdaje na domácnost, proto si pozvala spolubydliciho, z něhož vznikl nový vztah: „No právě proto jsem nabídla teď už mojemu manželovi, jestli by se ke mně nechtěl nastěhovat, protože sama jsem na tom byla po finanční stránce dost špatně, takže bych sama nevládala platit nájem a energie. No, a když žiju s manželem, tak si finančně vystačíme.“

Byly i participanti, kteří řekli, že se jim v životě nic nezměnilo. Mezi ně patří i paní Věra: „Nic nepociťuju, protože jednak jsem dostala po něm vdovský důchod a jednak nám přidali po pětadesátém roce tisíc korun, mám všeho dost. Ještě jsem Jeníkovi posílávala, ale po smrti manžela si prodal garáž, prodal vinohrad s chatkou, takže je finančně zabezpečený. A já ještě ušetřím, to ne že bych šetřila schválně, ale já su skromná, já už tolik ani nepojím, koupím si co potřebuju, ale nic zbytečného nekupuju.“

Až na to, že se participanti museli naučit vyplnit si čas odlišným způsobem oproti času, který trávili společně s manželem či péčí o něj. Toto potvrzuje výpověď paní Vlasty, která na tuto otázku odpověděla:

„No asi nic tak zásadního. Akorát jsem se musela naučit jinak trávit svůj čas, protože před tím jsem se o manžela starala, vykládala si s ním a teď si třeba čtu, nebo poslouchám rádio, nebo televizi, taky teď víc můžu chodit na návštěvu za synem, když už se nemusím starat o manžela.“ Největší změna asi nastala pro paní Milenu, která dokonce převzala jeho živnost a pracuje namísto něj i navzdory tomu, že mu předtím pomáhala, představuje to pro ni určitou změnu a odpovědnost: „No ty domácí ženské aji ty mužské práce jsem se učila doma už od mládí, takže nebyl problém v tom pokračovat. Po mužovi jsem převzala tu jeho živnost a zasklivala jsem okna. Už dřív jsem s ním zasklivala, takže mně to nedělalo žádný problém.“

#### **6.4.5 Úvaha nad novým životním partnerem a vize do budoucna**

Většina participantů na tuto otázku odpověděla s rozhodným ne, kvůli jejich náboženskému přesvědčení a vysokému věku jako paní Olga: „Tož to vůbec ne. Jednak manžela nikdo nemože nahradit a pak v méch letech ož be to bel nesmysl a hazard.“ Kromě dvou dotazovaných, a to paní Mileny a Boženy, které si se svou novou známostí užívají důchod: „Po nějaké době jsem si našla přítele, se kterým si spokojeně užívám důchodu.“ Jejich vize do budoucna jsou víceméně jasné, přejí si dobré a pevné zdraví pro ně samotné a hlavně jejich

rodině a co nejvíce času stráveného s vnoučaty a pravnoučaty, tak jako vypověděla paní Milena: „No tož v mojem věku už je hlavní to zdravičko, takže si hlavně přeju být zdravá a abych se ještě dlouho mohla radovat se svým přítelem, který je moc milý a ke mně pozorný. No a taky když budou děti a vnoučata spokojení, tak to mně bude naprosto stačit. Ale jak říkám, zdraví musí být především.“

Například pan Jiří se modlí za svou šťastnou smrt, nemá žádné plány, protože i navzdory tomu, že si našel kamarádku po manželčině smrti, bohužel i ona skonala a tedy i toto přátelství skončilo: „Ne, nepřemýšlel jsem o nikom druhém. Akorát jednou jsem potkal v Holešově bývalou kamarádku, kterou jsem znal ještě ze Slavkova, kde jsem dřív bydlel. Ona byla taky vdova, jí umřel manžel v březnu a moje manželka vlastně taky v březnu. Tak jsme se potkali a slovo dalo slovo, tak jsme si občas zavolali. No a pak já jsem měl tenkrát malé auto, tak jsem za ňou přijel a párkrát jsem ju zavezl aji na ten Hostýn. Ona byla taky věřící, jenomže její manžel byl evangelik. Tak celý život nějak nechodila do kostela, on taky nechodil do kostela. Ona od té víry nějak odpadla, její maminka byla velice zbožná, ta chodila do kostela. No my jsme se znali ještě z té doby, když jsem byl svobodný, aji jsme tenkrát spolu zašli do kina a chodili jsme pěšky do Bílavska do kostela. Taky jsme měli společné zájmy, já jsem byl na tom cvičení, na vojně jsem byl dlouho, no a ona byla u té protiletecké ochrany. Tak jsme si měli co povídat o vojně. Tak jsme se po tych padesáti letech potkali a už jsme byli oba vdovci. A ona mi říká: „No já ti nemožu čoveče s tebou nejak kamarádit, nechodim do kostela, u zpovědi jsem nebyla dlouho.“ No a já jí říkám: „No to se dá všecko zařídit.“ Tak my jsme měli známýho kaplana, tak jsme to domluvili, že ju tam nekdy dovezu. Tak jsme tam byli, dala si to do pořádku. Ona měla totiž už diagnostikovaní rakovinu, tych ženských orgánů. Tak pak už čekala na ten ortel, kdy to přinde. Ze začátku chodila na to ozařování, no a pak už to bylo beznadějně, tak zemřela v nemocnici. No a tak naše přátelství skončilo.“

## **6.5 Portfolio výzkumníka**

Zdrojem mé inspirace byly dialogy, respektive dotazník s desíti participanty. Vícenásobné přečtení problematiky a materiálů mě vedlo k lepšímu pochopení fenoménu ztráty životního partnera. Vyhodnocování dotazníku kvalitativně by mělo zaručit objektivnost výzkumu, avšak nemohu zaručit stoprocentní objektivnost, protože se jedná o zpracování jednou osobou. Výzkumné otázky byly pro všechny stejné a stejně naformulované. Bohužel kvůli Covid-krizi nebylo možné dodržet srovnatelné podmínky při realizaci rozhovorů. To znamená, že některé rozhovory se odehrávaly online, jiné osobně, či telefonicky. Při vyhodnocování, aby byla zachována co největší objektivita, jsem vždy vybral základní údaje z

každého okruhu a následně je citoval v kvalitativním hodnocení tak, aby byla dodržena autenticita výpovědí a reálná hodnota výzkumu.

## 7 Diskuse

Ze zjištěných výsledků je možné vysledovat některé poznatky, které mohu popsat a následně interpretovat. Smyslem mého výzkumu bylo zjistit a popsat situaci, když dojde k úmrtí partnera se zaměřením na seniory. Hlavní část této práce byla zaměřena na období seniora po úmrtí jeho životního partnera a na období které je spojené s jeho odchodem. Dále jsem se zaměřil na pochopení, jakým způsobem se senior se ztrátou vyrovnává. Toto období je nezvratné a neměnné u lidí v partnerském vztahu. Se ztrátou blízké osoby se musí v životě vyrovnat každý z nás. Pro pochopení tohoto období jsem vytvořil výzkumné otázky, které citlivou formou, tak aby u seniorů nevyvolaly nepříjemné pocity, mapují období ztráty životního partnera. V rámci diskuse se pokusím získané výsledky komentovat s teoretickými poznatky.

Rodina má pro seniora zásadní význam. Senior se musí vyrovnat s mnohými změnami (nemoc, snižování soběstačnosti, ale také např. ztráta životního partnera). Percepce potřeby jistoty, bezpečí, pocitu, že není na své problémy sám, je pro seniora významnější než pro člověka mladšího věku. V ideálním případě je fungující rodina možností, jak mít zajištěnu potřebnou pomoc a podporu v době ztráty partnera (Příbyl 2015). Obdobné zjištění je i v mém výzkumném vzorku, kde dokonce devět participantů z deseti uvedlo, že pomoc rodiny byla v době ztráty partnera důležitá. Tato skutečnost se dala předpokládat, pokud má senior funkční rodinné zázemí.

Kubíčková (2001) uvádí, že pokud nečekaně zemřel blízký partner, pozůstali hluboce truchlili, plakali, trpěli silnými pocity viny a celkově byli vzdáleni normálnímu životu. Studie poukazují na prokazatelně intenzivnější emocionální reakce u mladých vdov a vdovců, jejichž partner zemřel náhle a nečekaně, oproti těm ovdovělým, kteří ztrátu partnera anticipovali. Z mého zjištění plyne obdobné zjištění. U vztahů, které trvaly kratší dobu, byla ztráta partnera vždy složitější, protože druhý z partnerů neočekával a nepřipouštěl si, že může partnera ztratit. Senioři, kteří ve vztahu setrvali více než padesát let, byli na odchod svého partnera lépe připraveni vzhledem ke svému vysokému věku. Žádný z mnou dotazovaných participantů nepřipouštěl pocit viny ze ztráty partnera.

Rozloučení se s partnerem mělo možnost osm z deseti participantů. Většinou k tomu docházelo ve zdravotnických zařízeních. Senioři považují rozloučení s partnerem za velmi důležité. Obdobné postoje k otázce smrti zaujímají i autoři, Raban (2008) a Haškovcová (2010) a konstatují, že v minulosti se člověk setkával s umíráním častěji. Tato osobní konfrontace je nyní méně zřetelná. Je to způsobeno tím, že většina lidí umírá v nějakém lékařském zařízení a



často bez rozloučení s nejbližšími a bez jejich účasti. Řada podstatných skutečností, které se smrtí souvisí, je vinou tohoto faktu předmětem tabu, což brání osvojit si alespoň základní znalosti potřeb těžce nemocných a umírajících lidí. U širší laické i odborné veřejnosti převládá mínění, že zabývat se smrtí je nepatřičné, či dokonce patologické. Dle tohoto názoru je třeba od ní odvracet pozornost pacientů, zdravých dospělých a samozřejmě hlavně dětí. Když se nám pak toto téma jednou otevře, má podobu strachu či děsu, před kterým jsme bezbranní (Haškovcová, 2010). Tento postoj může vést k tomu, že když jeden partner zemře, tak pro něj tato ztráta může být výrazně složitější. U mých participantů jsem vyzoroval, že vzhledem ke svému věku a životním zkušenostem, je pro ně smrt již něco, co je více samozřejmé než u mladších lidí.

U mnou sledovaných participantů, si po ztrátě partnera, již znovu nevybudovalo trvalý partnerský vztah většina z dotazovaných. Obdobně uvádí i Vodáková a kol. (1996), že je důležité, v jakém věku k ovdovění dojde a zda tato událost zakládá krátkodobý, dlouhodobý či trvalý stav. Zmiňované sociální důsledky ovdovění mohou být totiž eliminovány opětovným sňatkem. K případnému dalšímu sňatku však zpravidla dochází především u osob v produktivním věku – nikoliv v postproduktivním.

Sýkorová a kol. (2005) uvádí, že v důsledku „mužské nadúmrtosti“ se ženy dožívají oproti mužům vyššího věku a v naší populaci je tak mnohem více vdov než vdovců. Jednoznačná převaha žen v seniorské populaci pak značně redukuje jejich šance na vytvoření nového partnerského vztahu. V případě seniorů tak může být vdovství již stavem trvalým, doživotním. To částečně potvrzuje i mé zjištění, kdy do výzkumu se zapojilo devět žen a jeden muž.

Vdovy nejsou na tento životní stav mnohdy dostatečně připravené, a to jak po psychické, sociální, tak i materiální stránce. Tato nepřipravenost ženě-vdově může způsobit mnoho sekundárních stresů. Vdova oproti vdovci často musí řešit kromě jiných problémů, které jí situace přináší, především existenční záležitosti (Kubíčková 2001, Dudová 2015). Tento názor mohu v rámci svého výzkumného šetření podpořit, protože některé participantky se musely po smrti partnera uskromnit a některé uváděly, že technické záležitosti zajišťoval partner.

Novější přístupy v truchlení již berou na zřetel vztahové a osobnostní aspekty života jednotlivce. Shodují se zejména ve skepsi vůči předpověditelnosti emočních trajektorií vedoucích od psychické nerovnováhy k přizpůsobení. Kladou důraz na jedinečnost každého člověka, včetně kulturních zvyklostí, rodinného a sociálního kontextu pro prožívání zármutku, všímají si také kognitivních procesů v procesu truchlení (Pauknerová a Čermák 2013). V jednom případě participantka netruchlila, protože úmrtí jejího partnera bylo pro ni vlastně

úlevou. Senioři se jednoznačně shodovali, že žal a smutek jsou více intenzivnější, pokud se nacházeli ve fungujícím vztahu. Sedm participantů uvedlo, že smutek pozvolna odezněl. Z daného plyne, že je třeba vnímat individualitu truchlení každého jedince, obdobně uvádí i Worden (1997), Kubičková (2001), Špaténková a Nytra (2018).

## 7.1 Limity práce a výzkumu

K limitům práce patří i relativně malý vzorek, který nejde zcela zobecnit, což však v podstatě nevádí, protože se jedná o kvalitativní výzkum, který v této práci plní svůj účel – mapuje hlavní charakteristiky vypořádávání se se ztrátou partnera v seniorském věku.

Značná převaha žen 9 z 10, z čehož vyplývá, že tento výzkum nepřináší výsledky o copingových strategiích mužů, což by bylo téma pro další práci. Téměř všichni participanti, jsou z mého okolí a některé mně zprostředkovali mí přátelé. U nevěřících participantů se dá očekávat, že se se ztrátou partnera mohou vyrovnávat jinak než vazbou na víru. Vzhledem k průměrné délce rozhovorů je pravděpodobné, že participanti měli dostatečný čas a prostor se vyjádřit a vše podstatné sdělili.

Při zpracování mé práce jsem se výrazně potýkal s mým zrakovým handicapem. Vzhledem k nemožnosti si např. jednotlivé rozhovory vytisknout v černo tisku a provádět jejich analýzu prostřednictvím zrakové kontroly, mně způsobovalo velké obtíže ve vyhodnocování a interpretaci získaných poznatků. Hlasový výstup na počítači mi umožňuje jen chronologické předčítání textu lineárně, což neumožňuje se kdykoliv operativně vrátit do kteréhokoliv rozhovoru zpětně nebo souběžně. Vždy jsem musel mít otevřený jeden konkrétní dokument a do druhého dokumentu jsem se musel vždy přepnout. Po otevření třetího dokumentu jsem musel vždy jeden dokument ukončit. Tento proces je časově velmi náročný a extrémně složitý na pozornost. Tento způsob zpracování dat zcela neumožnil plné využití možnosti kvalitativního zpracování dat. Jsem si vědom, že v určitém rozsahu mně to limitovalo a některá vyhodnocení mohou mít prvky kvantitativního hodnocení a mohou být povrchnější. Tento výzkum mně umožnil přispět k poznání, že forma kvantitativního vyhodnocení by byla vzhledem k mým zdravotním okolnostem vhodnější.

## 8 Závěr

V této kapitole, formou strukturovaného přehledu, budu prezentovat zásadní zjištění výzkumného šetření na téma ztráta životního partnera v seniorském období. Tyto závěry vznikly na základě teoretického studia literatury a mého výzkumného šetření. Takto získané poznatky vychází z odpovědí deseti participantů, kteří se účastnili mého výzkumného šetření. Poznatky můžeme sumarizovat následovně:

- Ve výzkumném vzorku převažovaly ženy. Důvodem je jejich otevřenost a ochota se podělit o tak citlivé téma, jako je ztráta životního partnera. Bylo zřejmé, že muži o tomto tématu tolik hovořit nechtěli.
- Senioři, kteří s partnerem žili v harmonickém vztahu, prožívali jeho odchod intenzivněji.
- Partneři, kteří se ve vztahu necítili spokojeně (např. alkoholismus), po odchodu partnera pociťovali méně intenzivní zármutek, popřípadě i pocit úlevy.
- Ti partneři, kteří se nestihli rozloučit se svým partnerem v době umírání, nepociťovali negativní dopad na proces truchlení.
- Participant, kteří se svým partnerem setrvali v dlouholetém vztahu, prožívali ztrátu partneru intenzivněji.
- S délkou partnerského vztahu se zvyšovala míra připravenosti partnera na možnost jeho úmrtí. Zatímco kratší partnerské vztahy byly odchodem partnera neočekávány.
- Prožívání ztráty životního partnera ovlivňuje především kvalita a délka vztahu partnerů.
- S odstupem času se intenzita zármutku ze ztráty partnera snižuje.
- Nejčastější pomoc při ztrátě partnera je rodina. Mezi další faktory lze zařadit přátele, víru a aktivní trávení času.
- Většina participantů si na svého partnera vzpomene a někteří i dosti často.
- Většina participantů byla se svými partnery spokojena a neuvažovala, že by si našli nové partnery i vzhledem k vyššímu věku.
- Ženy v mém výzkumu uváděly, že po odchodu partnera měly určité potíže s technickými dovednostmi.
- Většina participantů si přeje především zdraví pro sebe i své blízké.

Tato práce mi umožnila vhlédnout do problematiky osob po ztrátě životního partnera. Ztráta partnera negativně zasahuje do mnohých oblastí života. Často dochází k narušení

sociálních vztahů, což může vést až k izolaci jedince. Z daných zjištění vyplývá, že každý si musel najít cestu a způsob, jak se se ztrátou vyrovnat. Diplomová práce ukazuje, v jaké situaci se participantů nacházeli, co bylo důležité při vyrovnání se se ztrátou partnera, jaké zdravotní problémy je sužují, jaké pocity prožívají a co a jak jim bylo oporou. Velkou roli sehrává doba trvání od ztráty partnera. U některých seniorů významnou roli sehrála i otázka víry, kterou považovali jako nezastupitelnou část svého života.

Z daného výzkumného šetření bych pro praxi doporučil, aby se po ztrátě životního partnera více procouvalo s ovdovělými seniory, zvláště u těch, co nemají rodinné zázemí. Reálně hrozí sociální izolace a s tím spojené potíže. Významnou roli zde sehrává funkční rodinná síť. Zapojení rodiny nebo blízkých osob, je významný faktor, který pomáhá překonat a tlumit negativa ze ztráty partnera. Zapojení rodiny může významně ovlivnit proces truchlení a zamezení pocitu osamění. U těch seniorů, kteří již nemají své blízké, je důležitá přítomnost osob z okolí, např. sociálních pracovníků, známých apod. Tato tematika není dle mého mínění zcela doceněna a existuje poměrně velký prostor pro zlepšování.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Ariés, P. 2000a. *Dějiny smrti I. Doba ležících*. Praha: Argo, 358 s., ISBN 80-7203-286-0.
- Atchley, R. C. 1989. *A Continuity Theory of Normal Aging*. *The Gerontologist* 99, 2: 183–190.
- Attias-Donfut, D., Ogg, J., Wolff, F. 2005. *European patterns of intergenerational financial and time transfers*. *European Journal of Ageing*, 2, s. 161–173, ISSN 1613-9372.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. 1990. *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (p. 1–34). Cambridge University Press.
- Bracke, P., Christiaens W., Wauterickx N. 2008. *The Pivotal Role of Women in Informal Care*. *Journal of Family Issues*, 29 (10): 1348–1378.
- Brown, T. M., Pullen, I. M. – Scott, A. I. 1992. *Emergentní psychiatrie*. 1. vyd., Praha, Psychoanalytické nakladatelství, 160 s., ISBN 83-7164-167-2.
- Carstensen, L. L. 1992. *Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory*. *Psychology of Aging*.
- Carstensen, L. L. 1995. *Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity*. *Current Directions in Psychological Science*, 4, s. 151–156, ISSN 0963-7214.
- Cole, T. R., Holstein, M. 1996. *Ethics and Aging*. In Binstock, R. H, George, L. K. (eds.), *Handbook of Aging and the Social Science*. London: Academic Press, p. 480–497.
- De Jong Gierveld, J. 2004. *Remarriage, unmarried cohabitation, living apart together: Partner relationships following bereavement or divorce*. *Journal of marriage and family*, 66(1), 236–243.
- Dudová, P. 2015. *Postarat se ve stáří – Rodina a zajištění péče o seniory*. Sociologické nakladatelství (SLON), 199 s., ISBN 978-80-7419-182-4.

Dworkin, G. 1998. *The Theory and Practice of Autonomy*. Cambridge: Cambridge University Press.

Erlangsen, A., Jeune, B., Bill-Brahe, U., Vaupel, J.W. 2004. *Loss of partner and suicide risks among oldest old: a population-based register study*. *Age and Ageing* 2004; 33: 378–383, ISSN 0002-0729.

Fromm, E. 1994. *Umění být*. Praha: Naše vojsko, 124 s., ISBN 80-206-0225-9.

Gierveld, J. J. 2011. *Pocit osamělosti samostatně žijících seniorů v západní Evropě*. *Demografie, revue pro výzkum populačního vývoje*, 2011, 53: 129–139, ISSN 0011-8265.

Gierveld, J. J., Tilburg, T. V., Dykstra, P. A. 2006. *Loneliness and social isolation*. In A. Vangelisti – D. Perlman (Eds.). *Cambridge handbook of personal relationships*, s. 485–500). Cambridge: Cambridge University Press.

Gorer, G. 1987. *Death, grief and mourning in contemporary Britain*. London: Cresset Press, 184 s., ISBN 9780405095719.

Gruss, P. 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha, Portál, 224 s., ISBN 978-80-7367-605-6.

Hartl P., Hartlová, H. 2009. *Psychologický slovník*, 2. vydání. Portál, 267 s., ISBN 978-80-7367-569-1.

Haškovcová, H. 1990. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 407 s., ISBN 80-7038-158-2.

Haškovcová, H. 2000. *Thanatologie. Nauka o umírání a smrti*. Galén, Praha, 191 s., SBN 80-7262-034-7.

Haškovcová, H. 2007. *Thanatologie*. Praha: Galén, 244 s., ISBN 978-80-7262-471-3.

Haškovcová, H. 2010. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 365 s., ISBN 978-80-87109-19-9.

Haškovcová, H. 2012. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*. Galén, 194 s., ISBN 978-80-7262-900-8.

Heathcote, G. 2000. *Autonomy, Health and Aging: Transnational Perspectives*. Health Education Research, 15, 1: 13–24.

Hendl, J. 2005. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Portál, 408 s., ISBN 978-80-7367-485-4 .

Hodgkinson, P. E., Stewart, M. 1991. *Coping with Catastrophe*. London: Routledge. 240s., ISBN 0-415-04098-1.

Horney, K. 2000. *Neuróza a lidský růst: zápas o seberealizaci*. Praha: Triton, 343 s., ISBN 80-7205-715-4.

Holmerová, I., Jurašková, B., Müllerová, D., Vidovičová, L., Habrcetlová, L., Matoulek, M., Suchá, J., Šimůnková, M. 2014. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*, Mladá fronta, ISBN: 978-90-204-3119-6.

Huxley, A. 2011. *Konec civilizace*. Praha: Maťa, 200 s., ISBN 978-80-7287-150-6.

Chaloupková, J. (ed.), Hamplová, D., Mitchell, E., Vítečková, M. 2010. *Proměny rodinných a profesních startů*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 167 s., ISBN 978-80-7330-185-9.

Jandourek, J. 2012. *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grada, 264 s., ISBN: 978-80-247-3679-2.

Kalvach, Z. a kol. 1997. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium*. Díl 1, Gerontologie obecná i aplikovaná. 1. vydání. Karolinum, 193 s., ISBN: 80-7184-366-0.

Kalvach, Z., Zadák, Z., Jirák, R., Zavázalová, H., Sucharda, P. a kol. 2004. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd., Grada, 864 s., ISBN 80-247-0548-6.

Kalvach, Z. – Zadák, Z. – Jirák, R. a kol. 2008. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha, Grada, 336 s., ISBN 8024724904.

Kalvach, Z., Čeledová, L., Jirák, R., Zavázalová, H., Wija, P. a kol. 2011. *Křehký pacient a primární péče*. GRADA, 400 s., ISBN: 978-80-247-4026-3.

Kelley, H. H. 1979. *Personal relationships: Their Structures and Processes*. Lawrence erlbaum associates, New Jersey, 192 s.

Klevetová, D., Dlabalová, I. 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vydání. Grada, 208 s., ISBN: 978-80-247-2169-9.

Kopřiva, K. 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha, Portál, 147 s., ISBN 80-7178-150-9.

Kratochvíl, S. 2005. *Manželská terapie*. Praha: Portál, 255 s., ISBN 80-7367-048-8.

Křivohlavý, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 279 s., ISBN80-7178-551-2.

Křivohlavý, J. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Grada, 191 s. ,ISBN 978-80-247-3604-4.

Kubíčková, N. 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV, 267 s., ISBN

Kutnohorská, J. 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Grada Publishing. 176 s., ISBN: 978-80-247-6654-6.80-85866-82-X.

Kupka, M. 2014. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Grada Publishing. 216 s., ISBN 978-80-247-4650-0.



Labouvie-Vief, G. 1999. *Emotions in Adulthood*. In Bengtson, V. L., Schaie, K. W. (eds.), *Handbook of Theories of Aging*. New York: Springer, p. 253– 267.

Malíková, E. 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Grada Publishing, 1. vyd., 328 s., ISBN 978-80-247-3148-3.

Mc Cubbin, H. I., Dahl, B. B. 1985. *Marriage and family: individuals and lifecycles*. New York: Macmillan, 450 s., ISBN-13: 978-0471098287.

Miovský, M. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing, 332 s., ISBN 80-247-1362-4.

Navrátilová, A. 2004. *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Vyšehrad, 414 s., ISBN 80-7021-397-3.

Ondrušová, J. 2011. *Stáří a smysl života*. Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova v Praze, 168 s., ISBN 978-80-246-1997-2.

Parkes, C. M. 1996. *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*, 3rd ed. London: Routledge, 271 s., ISSN 0192-4788.

Parkes, C. M. – Brown, R. 1972. *Health After Bereavement: A Controlled Study of Young Boston Widows and Widowers*. *Psychosomatic Medicine*, Sep-Oct 1972;34(5):449-61.

Parkes, C. M., Weiss, R.S. 1983. *Recovery from Bereavement*. New York: Basic, 329 s., ISBN 978-0465068685.

Parkes, C. M., Parkes, Relfová, M., Couldricková, A. 2007. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 180 s., ISBN 978-80-87029-23-7.

Pauknerová, L., Čermák, I. 2013. *Prožitek vdovství u starších lidí*. Přehledová studie. *Československá psychologie* 2013 / ročník LVII/ číslo 2, 122-133 s., ISSN 0009-062X.

Perlman, D. – Peplau, L. A. 1981. *Toward a social psychology of loneliness*. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships 3: personal relationships in disorder* (s. 31–56). London: Academic Press.

Postman, N. 2010. *Ubavit se k smrti*. Praha: Mladá fronta, 160 s., ISBN 80-204-0747-2.

Příbyl, H. 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Maxdorf s. r. o., 2015, Praha, 96 s. ISBN 978-80-7345-437-1.

Raban, M. 2008. *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Praha: Vyšehrad, 394 s., ISBN 978-80-7021-933-1.

Rabušic, L. 1998b. *Jsou čeští senioři chudí?* Sociologický časopis 34, 3: 303–320, ISSN 0038-0288.

Rabušic, L. 2001. *Kde ty všechny děti jsou?* Praha: SLON, 2001. 261 s., ISBN 80-86429-01-6.

Rabušic, L. 2004. *Why Are They All So Eager to Retire?* (On the Transition to Retirement in the Czech Republic). Sociologický časopis 40, 3: 319–342, ISSN 0038-0288.

Raphael, B. 1986. *When Disaster Strikes*. New York: Basic Books, 342 s., ISBN-10 0044457847.

Reis, H. T. 1995. Close relationships. In: A. S. R. Manstead, & M. Hewstone (Eds.). *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Oxford: Blackwell Publishers.

Relf, M. 1994. *The effectiveness of volunteer bereavement support: reflections from the Sobell House Bereavement Study*. Paper read at the Fourth International Conference on Grief and Bereavement in Contemporary Society, Stockholm, 12–16 June. Abstracts available from Swedish National Association for Mental Health, Stockholm.

Rogers, C. R. 1998. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 292 s., ISBN 8071782335.

- Říčan, P. 2004. *Cesta životem*. Praha: Portál, 390 s., ISBN. 80-7367-124-7.
- Seligman, M. E. P. 2013. *Naučený optimismus*. Praha: Beta - Dobrovský, 512 s., ISBN 978-80-7306-534-8.
- Sobotková, I. 2007. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 176 s., ISBN 978-80-7367-250-8.
- Soukup, V. 2004. *Dějiny antropologie*. Praha: Karolinum, 670 s., ISBN 80-246-0337-3.
- Stark, A. 2005. *Warm Hands in Cold Age – On the Need of a New World Order of Care*. *Feminist Economics*, 11 (2): 7–36, ISSN: 1466-4372.
- Strauss, A., Corbin, J.: *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Albert, 1999, 196 s., ISBN: 80-85834-60-X.
- Sýkorová, D.: *Autonomie ve stáří*. Kapitoly z gerontosociologie. 1. vydání. Sociologické nakladatelství (SLON), 2007, 284 s., ISBN:978-80-86429-62-5.
- Sýkorová, D., Šimek, D., Dvořáková, M. 2005. *Třetí věk trojí optikou*. Univerzita Palackého. 187 s., ISBN: 80-244-1006-0.
- Sýkorová, D., Chytil, O. 2004. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. 1. vyd., Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 323 s. ISBN 80-7326-026-3.
- Šlosiar, J. Palenčár, M. 2014. *Osamelosť jako filozofický problém*. Belianum, 129 s., ISBN 978-80-557-0702-0.
- Špatenková, N., Nytra, G. A. 2018. *Significant loss in old age: sibling as a source of social support*. *5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences & Arts SGEM*, 723 – 727 s., <https://doi.org/10.5593/sgemsocial2018/3.3>.
- Tišanská, L., Kožený, J. 2004. *Osobnost, anticipovaná sociální opora a adaptace seniorek na stárnutí: Test modelu životní spokojenosti*. *Československá psychologie XLVIII*, 1: 27–37, ISSN 0009-062X.

- Topinková, E. 2005. *Geriatric pro praxi*. Praha, Galén 2005, 270 s., ISBN 80-7262-365-6.
- Topinková, E, Neuwirth, J. 1995. *Geriatric pro praktického lékaře*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 299 s., ISBN 80-7169-099-6.
- Tornstam, L. 1994. Gero-Transcendence: A Theoretical and Empirical Exploration. In Thomas, L. E., Eisenhandler, S. (eds.), *Aging and the Religious Experience*&. Westport (CT): Greenwood Press, p. 203–225.
- Tota, M. 2016. *Senior aneb Ještě mě tu máte*. Nová forma, 106 s., ISBN 978-80-7453-666-3
- Tošnerová, T. 2011. *Zamyšlení nad sexualitou ve stáří*. Med. Praxe 2011, 8(4): 151, ISSN 1214-8687.
- Tvrdoň, J. 2019. *Osamělost seniorů v pobytových službách*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta, Katedra křesťanské sociální práce, 50 s. Vedoucí práce: PhDr. Jan Vančura, Ph.D.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-308-0.
- Vágnerová, M. 2007. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*. 1. vydání, Karolinum, 461 s., ISBN 978-80-246-1318-5.
- Vodáková, A., Petrušek, M., Linhart, J. 1996. *Velký sociologický slovník*. Karolinum, 1627 s., ISBN 80-7184-311-3.
- Výrost, J., Baumgartner, R, F. 2001. *Sociální opora a osamělost*, In: Výrost, j., Slaměnik, I. (ed.), *Aplikovaná sociální psychologie*, 1. vyd., Praha: Grada, 113-128, ISBN 80-247-0180-4.
- Výrost, J. Slaměnik, I. (Eds.) 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2. přepracované a rozšířené vydání, 408 s., ISBN 978-80-247-1428-8.

Worden, W. J. 1997. *Grief Counselling and Grief Therapy*. London, Routledge, 328 s., ISBN13 9780415559997.

Yalom, I. D. 2006. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 527 s., ISBN 80-7367-147-6.

Yalom, I. D. 2008. *Pohled do slunce: O překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 208 s., ISBN 978-80-262-0740-5.

Zavázalová, H. a kol. 2001. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 97 s., ISBN 80-246-0326-8.

## SEZNAM PŘÍLOH

### Rozhovor s paní Alenou

Paní Alenu znám z naší vesnice, je to sousedka, která bydlí naproti našeho domu. Dost často se s ní potkávám, občas k ní chodím na návštěvu, a proto jsem neváhal a požádal ji, jestli by byla tak hodná a pomohla mi s mým výzkumným šetřením. Paní Alena nejprve trochu váhala, vzhledem k pandemické situaci se jí nejprve do rozhovoru moc nechtělo, ale nakonec s osobním setkáním souhlasila. Když jsem k ní přišel, přivítala mě domácím cukrovím a k pití mi nabídla čaj z bylinek, které sama suší. Po celou dobu výzkumu odpovídala na otázky ihned, rozhodně, bez jakéhokoliv zaváhání, ani smutek ze ztráty manžela, který jí nedávno zemřel, jsem z ní nepociťoval. Coby starší paní smrt považuje za něco přirozeného a byla tím pádem nijak zvlášť rozrušená. Je to možná také tím, že jejího manžela jsem znal a prý to byl v mládí docela prudký člověk, který nešel pro ránu daleko a s alkoholem byl také dosti kamarád, takže jsem z jejího hlasu pociťoval i určitou úlevu.

#### Obecné otázky:

Jméno: Alena

Věk: 80 let, vzdělání: „Tož za nás byla devítiletka, Moja sestra byla o dva roky starší, tak ta byla ještě v té devítiletce a za rok po mně byla sestřenica a to už bylo, kdo chtěl a kdo nechtěl ještě tu devátou třídu dělat rozumíš. A za můj ročník čtyřicáté už to nebylo. Už byla enem osmiletka, rozumíš. A já jsem chtěla jít do školy študovat, sestra byla učitelkou v mateřské školce a tenkrát byla taková doba, že začalo JZD. A můj tata měl třicet měřic pola a on do toho JZD nechtěl vstoupit. Tak ta obec mě nechtěla propustit, nechtěla mu dat podpis, že nevstoupil do toho JZD. Takže já jsem ten podpis od obce nedostala, tak jsem na tu školu nemohla jít. Byli jsme tři děcka, já jsem byla prostřední, v prosinci jsem měla patnáct roků a tata co se mnó, měl známého kamaráda na mrakodrapu ve Zlíně, tak tam se mnó jel a tenkrát nás vzali zrovna pracovat, rozumíš. Takže mě od těch patnácti vzali zrovna pracovat k Baťovi. Museli jsme si udělat závodní školu a tož tam jsem pracovala až do dvacetijedna roků, než jsem se vdala. V tom Zlíně jsem bydlela na internátě. A pak jsem šla na mateřskou a pak jsem pracovala v Hulíně v Šohaju, tam se šilo. Tož šily se tam různé trenky, košile a tak. No a tam jsem pracovala až do důchodu. Já jsem šla v pětapadesáti do důchodu. Taky to utíká, to je hrozný.“

Děti: „No já mám dvě děti Ivu a Fanulu., současná rodina No a taky mám dvě vnučky, ty só už dospělé a už mají vyštudované školy a jedna pracuje v bance ve Vídni a druhá je v Praze.“

Způsob bydlení: Paní Alena bydlí se svým svobodným synem v domku.

Délka rozhovoru: 40 minut

#### Charakteristika partnerského vztahu:

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „No já jsem se s mým mužem seznámila na zábavě, to byla zábava, že spíš pro nás chodili kluci a ta hospoda byla malá v Teteticích a on se ke mně nemohl dostat, ale on byl s mojím sestrou ve škole, tím pádem tu moju sestru znal, no a tak jsme se seznámili, na zábavě.“

Jak dlouho jste spolu byli? „No, byli jsme společně pětadesát let.“ Kolik máte dětí? „No máme dceru a syna, se kterým tady žiju.“

Jak jste bydleli? „My jsme bydleli tady v tom domku, to byl původně výminek po jeho rodičích a tož my jsme si to opravili a bydleli jsme tady.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Tak já si myslím, že dobrý, šlo to. To víš, že jsme se někdy pohádali, ale tak to je asi všude. Jináč my jsme se brali nejdřív na národním výboře, a pak jsme měli obřad v kostele u panenky Marie v Kroměříži. Já tam k té Panence Marii chodím pořád.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „No on jezdil nákladním autem a dost jezdil aji po světě. Nebo on dělal na státním statku v Hulíně, třeba když byly žna, tak jezdil i na tři týdny do Čech víš a když nebyla sezóna, tak jezdil v Bystřici pod Hostýnem, tam je školka, co vozí stromky, tak on ty stromky rozvážel po republice.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „Jak každá rodina, doma. Měli jsme dvě děcka, Ivu a Fanulu, takže jsme hodně pracovali a doma jsme měli malé hospodářství, králéky, slépký, nějaké to prase, a tak no.“

#### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „Tak druhýho ledna už to byly čtyři roky, co manžel zemřel, tak to utíká. Tož on už měl sedmdesát šest let, byl v nemocnici a dostal zápal plic a do tédňa zemřel.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Manžel byl v nemocnici v Kroměříži, tak dcera tam chodila každé deň, o dvě hodiny ho tam navštěvovala, on tam šel

před svátkama, den před štědrým dnem. Dcera tam chodila odpoledne a my s Fanuló jsme tam chodili tak o čtyřech hodinách každé den. No ale umřel v pondělí ráno o jedenácti hodinách, to jsem tam nebyla.“

### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „Já jsem nevěděla, že tak brzo umře. Eště na Nové rok jsme tam byli za ním, tak jsme mu popřáli, dala jsem mu pusu, a když umřel, tak jsem mu dala pusu v rakvi. Takže nějakým způsobem jsem se s ním určitě rozlúčila.“

Jak se po partnerově úmrtí cítíte? „Ty, na jednu stranu jsem byla ráda, že to pro něho bylo vysvobození, protože on před tím, rozumíš, on moc kóřil a mu před tym uřezali nohu po koleno. No tak on už byl na tym vozéku, no a jak dostal zápal plic, tak on už nemohl ani mluvit, jenom sípal, tak já jsem říkala, to už bylo pro něho vysvobození víš, to už bylo jináč jenom trápení.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „Tož to víš, že časem to trochu odeznělo, ale tak tolik roků jsme spolem byli, takže na něho často myslím. No ale rozumíš, prácó na to zapomeneš, pořád něco musíš dělat, abys na to nemyslel, rozumíš. Tak v zahrádce je práca, tady máme králíky, tam důle máme slípky, tak pořád něco musíš dělat, abys na to zapomněl. To víš, že na Vánoce si vzpomenu, já chodím na ten hřbitov, tady po té cyklostezce, tak já tam skoro každé tédeň chodím na ten hřbitov rožnót svíčku.“

### Vyrovnaní se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „Tak nejprve jsem se cítila taková osamělá, ale já tady bévám s Fanulou a já jezdím nakópit do Kroměříža, jezdím tam dvakrát týdně, abych šla mezi lidi, rozumíš. Protože co tady, nebo jsem šla za Anežkó k vám si pohrát s ňó, od malička tady k nám chodívala, dycky sem vozila kolečka z hlínó a ona si na ty kolečka chtěla sednót, pak je chtěla vézt, no sranda s ňó.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „Tož určitě je to víra, tady do kostela do Hradiska málo chodím, ale když jedu do Kroměříža, jedu o osmi autobusem, v pátek, tak tam je u té panny Marie mša, tak já se tam dycky stavím u té panny Marie. A včil jsem tam byla na Vánoce, ty mše musely být nahlášený že? No oni mě na tu devátó nevzali a pré pak bude další mša, ale odpoledňa od dvó hodin do pěti hodin byly u



Mořica a u panny Marie otevřené pro děcka ty jesličky. Tak jsem šla k dceři a Iva říkala, pojď se dívat, oni to natáčijó o té půl desáté. Tak jsme se na tu mšu dívali na tym internetu, tam to od té panny Marie vysílali. No ale lidi neukazovali, jenom kněza, tak jsme celó tu mšu sledovali na televizi. No a potom jsme poobědvali a pak jsme šli s Ivó a s vnučkama se podívat na ty jesličky k panně Marii a k temu Mořicovi. No tož a taky mám rodinu, dcera byla za mnó o Vánocách aji s vnučkama, tož mě navštívili. Bydlím s Fanuló, takže pořád se mám s kým bavit.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Tak vzpomínám si kolikrát na něho, kolikrát se mi o nim aji zdá ve snu a vzpomínám na něho pořád, ve Vánoce nebo teď, když má to výročí úmrtí. Vzpomínám na něho pořád, no.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „No jak jsem říkala, furt na něho myslím, na hřbitov chodím skoro každé tédeň zapálit svíčku, když je rozumně, chodím po té cyklostezce, to je pro mě procházka. Je to tak kilometr a půl, takže tam jdu, rožnu tam svíčku a teď na Vánoce jsem tam dávala vánoční ozdobu. Když je rozumně, tak tam chodím v nedělu a když teď fóká větr, tak jsem tam byla v úterý, esli ty kytice neodletěly. Každé tédeň tam chodím, na ten hrob.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „Tak dřív jsem jezdila s manželem autem všady. A řidičák nemám, tak teď jezdím všady autobusem. A tak mám kamarádky, ve Zlíně mám kamarádku, já jsem dělala za svobodna ve Zlíně, víš? Jedno nebo dvakrát za rok za tó kamarádkó jedu do Zlína. Pak mám kamarádku z Počenic, v Kroměřížu na Slovaně, za tó chodívám taky často, tak mezi lidi, aby člověk chodil, víš?“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Ty, tož nic nového jsem se neučila. Už mám tolik roků, tož co bych se učila. Čtu a na televizu se dívám, teď na Vánoce mně Iva dala knížku, tak to čtu, je to takový zamilovaný a o válce a tak. Je to tlustá ta knížka, už mám půlku přečtenó.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Né, v žádným případě, v mojejch rokách, na co by mně byl druhé chlap prosím tě.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „No hlavně zdraví, hlavně ať jsme zdraví, co jináč. No hlavně ať jsme zdraví, to je nejdůležitější.“

## **Rozhovor s paní Janou**

S paní Janou jsem se seznámil v podstatě čistou náhodou, protože jsem urgentně sháněl participanty do mého výzkumu. Vzhledem k situaci s Covidem nebylo vůbec lehké sehnat lidi do mého výzkumu. Mnoho z nich rozhovor odmítlo, protože se obávali nákazy při osobním setkání. Také mnoho seniorů nemělo internet, takže jsme rozhovor nemohli uskutečnit online. Proto jsem byl rád, když jsem jednoho rána po mši v kostele, který pravidelně navštěvuji, potkal paní, která mně pomáhala dostat se na tramvaj. Dali jsme se do řeči a já jsem jí vyjevil svůj problém ohledně shánění participantů. Paní se mně nabídla, že mi rozhovor poskytne, ale že se bojí k sobě domů kohokoliv pouštět, aby ji neohrozil koronavirem. Paní Věře jsem tedy nabídl, že se náš rozhovor může uskutečnit v kostelní sakristii, s čímž nakonec souhlasila. Já jsem si to domluvil s knězem a setkání se tak mohlo uskutečnit. Paní Jana se mně na začátku rozhovoru svěřila, že je pro ni úmrtí manžela pořád velice bolestná ztráta a je pro ni těžké o daném tématu mluvit, ale že se o to pokusí. Po celou dobu rozhovoru byla paní Jana zakřiknutá, na některé otázky odpovídala váhavě a občas se jí zlomil hlas a domnívám se, že měla v očích slzy. Nicméně rozhovor jsme zdárně dokončili a já jsem jí nesmírně vděčný, že k rozhovoru svolila, protože mnoho mých potencionálních participantů mě odmítlo s tím, že je to pro ně velice bolestné téma a že se k němu již nechtějí vracet a otvírat tak staré rány.

### Obecné otázky:

Jméno: Jana, věk: „No tak já mám šedesát šest roků“, vzdělání: „Já mám úplné střední odborné, mám gymnázium, a pak mám nástavbu obor ekonomika a zemědělství.“

Děti: „Já mám dva syny, ten starší má dvě děti, je ženatý, no a ten mladší syn, kterému je osmatřicet, je ještě svobodný.“

Způsob bydlení: „Tak já žiju v rodinném domku.“

Délka rozhovoru: 40 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „S manželem jsme se seznámili prostřednictvím mé švagrové, pracovali totiž na stejném pracovišti. Já jsem ji tam párkrát navštívila, a tak vzniklo naše přátelství, které se postupně vyvinulo v láskyplný vztah. My jsme se brali po půlroční známosti v srpnu roku 1979 a náš vztah trval až do úmrtí manžela v srpnu 2010. Takže jsme spolu byli 31 let. Měli jsme dva syny, starší má čtyřicet a ten mladší třicet osm roků. Mám dva vnuky, holku a kluka. Bydleli jsme, a já tam stále bydlím, v mém rodném

domě, je to dvougenerační dům. V horním poschodí bydleli mí rodiče a my jsme bydleli v přízemí, které jsme si asi tři roky opravovali. Dřív tam bydlela moje babička, no a když umřela, tak se tam muselo všechno radikálně obnovit, a to včetně nové elektroinstalace, ústředního topení, vody, odpadů, výměna všech oken, vyvločkování komínu, no prostě hodně dalších věcí, jako nová koupelna. Dokonce jsme museli všude osekát staré omítky a nahradit je novými, a to byla hodně náročná dřina. No a než byly stavební úpravy hotové, bydleli jsme s rodiči v tom horním patře. Pro moje rodiče to nebylo úplně jednoduché, protože se museli kvůli mojí rozrůstající rodině hodně omezovat. To víte, trvalo to tři roky, než jsme si to spravili, protože se všechno dělalo po pracovní době, pouze s pomocí pár příbuzných a šikovných známých.“

Jak dlouho jste spolu byli? „My jsme spolu byli třicet jedna roků. „Jak jste bydleli? „No tak my jsme bydleli v rodinném domku s mými rodiči, jak jsem vám to celé říkala.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Náš vztah byl krásný, přátelský, plný lásky a důvěry. Můj manžel pocházel z vlídné rodiny, kde byl obklopený láskou rodičů a sourozenců. Byl to nekonfliktní člověk, všechny nás vroucně miloval. Já pocházím z věřící rodiny a celý můj život je, jak se říká, spjatý s vírou v trojjediného Boha. Můj manžel byl sice pokřtěný, ale jeho tatínek byl bývalý komunista a do kostela vůbec nechodili. Ale jak říkám, byli to poctiví a skromní lidé a měli jsme se vzájemně velice rádi. Já jsem chtěla svatbu v kostele, a protože můj muž mě velice miloval, tak se nezalekl žádných překážek a chodil na přípravu k panu faráři a nic se mu pro mě nezdálo obtížné. No a pak jsme měli svatby dvě. Na úřadu, protože tenkrát stát neuznával církevní sňatek a pak o několik hodin později jsme měli obřad v kostele svaté Barbory. Tam jsme si nechali později křtít naše dva syny a jsme s touto farností spjatí dodneška.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „Tak já jsem si manžela vážila za to, jak byl milý a obětavý. Nikdy se nerozčiloval, měl nás všechny rád a pro každého by se rozdál. Takový člověk se narodí jednou za sto let.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „My jsme spolu trávili veškerý volný čas, pokud to aspoň trochu šlo. Jezdili jsme na dovolené do hor, podnikali jsme náročné túry, hodně jsme spali pod stanem, vždycky jsme si udělali táborák s kytarou. Dodneška na to naše děti velice rády vzpomínají, jezdily s náma až do svých skoro dvaceti dvou let. Oba synové tímto způsobem, i v této době, tráví svůj volný čas v přírodě. Starší syn jezdí se svými dětmi do hor a do lesů a učí je poznávat krásy přírody. No a ten mladší syn jezdí se svou dívkou hlavně na

kole, cyklokros, podnikají pěší náročné túry po horách. Já jsem moc ráda, že nezpohodlněli a že ani v této náročné době se nezřekli svých ideálů a toho, co jsme do nich s manželem vložili.“

### Ztráta životního partnera – okolnosti

Byl/a Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „No, tak tedy, no, jak začít. Když měl můj muž čtyřicet sedm let, objevil si na krku bulku, pak se následně podrobil operaci štítné žlázy a podle histologického nálezu mu bylo řečené, že se tam objevili rakovinotvorné buňky, které se podařilo naštěstí odstranit. I tak se každý rok podroboval hormonální léčbě a byl pod lékařským dohledem. Víte, těžko se mně o tom mluví, chvílku počkejte, já si to v sobě musím urovnat. No tak asi po deseti letech se u něho začaly projevovat bolesti hlavy, byl velice unavený, začal ztrácet rovnováhu. Tak šel na magnetickou rezonanci a tam zjistili, že se u něho objevil v oblasti malého mozku nádor, který byl později označený za agresivní. Tak se pak manžel podrobil operaci, která mu byla vřele doporučována lékaři. Měl velký strach, že už nebude nikdy v dobré psychické formě nebo, že může ochrnout. No víte, zákrok se bohužel nepodařil, zůstal dva měsíce ve vegetativním stavu, až do své smrti. Víte, to že by mohl umřít mně popravdě ani moc nenapadlo, protože v té době se několik našich celebrit podrobilo operaci mozku a všichni byli po operacích v dobré kondici. Takže jsem měla velkou naději a důvěřovala jsem v dobrý konec.“

jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Já jsem za manželem chodila téměř denně, navštěvovala ho rodina a přátelé. Věřili jsme, že bude všechno dobré, že se nám vrátí domů. No ale jeho stav se nelepšil a lékaři mě upozorňovali, že nemá naději na uzdravení. Tak jsem na doporučení kněze, který ho taky často navštěvoval a který mu před operací udělil svátost smíření, pozvala tehdy svou sedmaosmdesátiletou maminku, aby se s ním přišla rozloučit. Do té doby jsem se před ní o jeho stavu vyjadřovala vyhýbavě. Tento kněz mi řekl, že jedna věc je tělo, druhá věc je duše a ta se touží rozloučit. Pozvěte i svou maminku, ať se s ním rozloučí a požehná mu. Bylo to pro ni velice bolestné, protože ho měla velice ráda a byla o třicet let starší, ale nakonec tu bolest překonala a seděla u něj celé odpoledne. Často jsem ji doma zastihla, jak se modlí růženec. No a já jsem denně seděla u jeho lůžka, někdy až do noci a domů jsem chodila velice vyčerpaná. Modlila jsem se za zázrak k otci Janu Pavlu II., tehdy byl blahorečený a čekalo se na zázrak k jeho svatořečení, ale já jsem viděla, že se nic neděje a že se ten jeho stav nelepší. A tak jsem ho asi tři dny před smrtí svěřila pánu Bohu, děkovala jsem mu za něj, že mi dal nejdražší poklad mého života a řekla jsem, že mu ho předávám jako drahocennou perlu do jeho království. No a pak manžel zemřel dvacátého šestého srpna v půl

sedmé ráno, když byl obklopený celou rodinou, kterou jsem stihla brzo ráno celou svolat. Taky přišel i kněz, který se mu v posledních měsících tolik věnoval a který se často se mnou u jeho lůžka modlil růženec a zaopatřil ho. Vlastně mně zemřel v náručí, držela jsem ho po celou tu dobu za ruku a v uších mi zněl žalm, který jsem si pořád v duchu zpívala. A to je žalm, že u Hospodina je slitování, hojné u něho je vykoupení. V ten den církev slavila sto let od narození matky Terezy, a jak jsem se později dověděla, byl i svátek panny Marie Čenstochovské.

### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „No, i když mi pán dal jakýsi čas na rozloučenou s manželem, tak můžu odpovědně říct, že na to nikdy není člověk dost připravený. Je to nesmírný žal. Ztráta to pro mě byla veliká, měli jsme krásný vztah a každý nesoulad jsme se vždycky snažili přenášet na humor, vyhýbali jsme se hádkám a snažili jsme se vždycky požádat o prominutí a odpuštění.

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/la? Po jeho smrti jsem nebrala žádné ty utišující prášky, všechno jsem chtěla prožít, jak se říká na dřevě, dát Bohu celou mou bolest a nechat se utěšovat drobnými pozornostmi, které mi moje okolí projevovalo. Lidé ho měli moc rádi, na pohřeb se sjelo obrovské množství lidí příbuzných, jeho kolegů a přátel. Moji synové se kolem mě semknuli, stali se mými rytíři a snažili se mi všechno ulehčit, byli ke mně velice pozorní, i když měli sami se sebou co dělat. Byla to doba drobných ohleduplností a pozorností víte. Taky přátelé a kolegové z práce mně velice pomáhali.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „No jak mně pomáhala rodina, přátelé a kolegové, cítila jsem se být obklopená láskou a blízkostí lidí, kterým na mně záleží, takže zármutek časem opadl, ale to víte, že i po těch více než deseti letech to pořád bolí a jen tak nepřebolí.“

### Vyrovnání se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „No tak já se snažím žít pro druhé, téměř denně chodím na mši, moje posila je hlavně v eucharistii a vztahu k panně Marii. Pracuju nezištně pro dvě farnosti, zpracovávám účetní doklady, žádáme o dotace a taky vedu farní pokladnu. Ale i tak musím přiznat, že i po těch deseti letech je mi dost smutno. Můžu vám říct, že jeden rok je málo, aby člověk všechno přijal, ale osamělá se necítím. S mým manželem to byl pro mě nejkrásnější úsek mého života a ráda na něj vzpomínám, no vlastně žiju hodně ze vzpomínek, ale zároveň z radosti z vnoučat a taky z toho, že jsem se dožila důchodu a užívám

si každého dne. Pořád bydlím v tom stejném domě a nechci se nikam stěhovat. Děti už bydlí jinde, ale často a rády se ke mně vracejí. Milují náš dům a čerpají z našeho manželství i do svých vlastních vztahů.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „Jak jsem vám říkala, pán Bůh mně velice pomáhá toto zvládnout a taky mě drží nad vodou rodina, vnoučata a mí přátelé.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „No já manžela postrádám naprosto ve všem, my jsme se vzájemně doplňovali a všechno jsme dělali spolu a měli jsme toho hodně společného.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Já na manžela myslím každý den, se syny chodíme na blízký hřbitov, kde vedle mého manžela odpočívají i mí rodiče. Vzpomínáme na dobu, kdy nám syny pomáhali vychovávat dědeček s babičkou. Myslím si, že i přes různé neshody a nepochopení je krásné, když vedle sebe žijí tři generace. Je to podle mě požehnání pro rodinu. I manželovi rodiče se taky zapojovali do výchovy našich dětí, byli mimořádně laskaví.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň „Tak mám důchod, občas mně něco synové přispějí, ale tím, že si i teď ještě přivydělávám, není moje situace vůbec špatná. Já nejsem nějaká vybíravá, spokojím se s málem, takže jsem šťastná, že se mám, tak jak se mám a vůbec si neztěžuju.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Po manželově smrti jsem se musela naučit spoustu nových věcí, o které jsem se dřív nemusela vůbec zajímat. Pečovat o technické zázemí domu, sehnat si opraváře, kominíka, jezdit s autem do servisu a další různé jiné věci. Můj muž dělal spoustu věcí sám, byl šikovný, byl vyučený opravář elektrozařízení a pak vystudoval elektroprůmyslovku a často se na něj obraceli lidé o radu a o pomoc. Dovedl si poradit i se zedničinou a snažil se všechno naučit i naše syny. Po té stránce jsem se nemusela o nic starat. No teď je to jiné, ale synové mně s mnoha věcmi pomůžou, podle hlavně svých časových možností.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „No já netoužím po žádném jiném vztahu, při vzpomínce na svého milovaného manžela si nedovedu nikoho jiného po svém boku představit. Žiju své vdovství s pokorou a pokud možno statečně a spravedlivě. Vždyť i Bůh má ve své mimořádné péči především vdovy.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „Já spoléhám na boží prozřetelnost, a co má přijít, to taky přijde a jedině s Bohem můžu čelit novým životním událostem. Hlavní je, abych byla zdravá a abych mohla sloužit druhým a potřebným lidem, hlavně mojí rodině.“

## **Rozhovor s paní Jitkou**

Paní Jitku znám od svého narození, protože to byla manželka zesnulého bratra mého dědy. Je pravda, že jsem o ní, dlouho coby o participantce pro můj výzkum vůbec neuvažoval, protože jsme se moc nestýkali a málo jsme se navštěvovali. Vždy jsem jí potkal na nějaké velké rodinné oslavě, kde nebyl dostatek prostoru si pořádně povykládat. Ale před nějakým časem jsem paní Jitku potkal ve městě a ona mě pozvala k sobě do svého domku. Pozvání jsem mile rád přijal a příjemné jsem spojil s užitečným. Během našeho setkání jsem jí položil výzkumné otázky a paní Jitka mně je zodpověděla. Z počátku jsem měl obavy, jak bude reagovat, ale obával jsem se zcela zbytečně. I vzhledem ke svému věku je paní Jitka velmi aktivní, na všechny otázky mi odpovídala bez rozpaků a z daných odpovědí bylo zřejmé, že má v sobě vše srovnané a že o odpovědích dost přemýšlí.

### Obecné otázky:

Jméno: Jitka

Věk: „No tak si představ, že mně bude letos osmdesát let. To je doba, co tady na tom světě straším. Z tvého pohledu je to asi nepředstavitelné že? Ty jsi na začátku života a já jsem takřka na konci.“

Vzdělání: „Tak já mám úplné středoškolské vzdělání s maturitou. A pak mám ještě pomaturitní studiu, no zkrátka celý život študování, ale žádný dokončení, nikdy z toho nic nebylo. Vždycky byly jenom zkoušky.“

Děti: „Já mám dvě děti, syna a dceru. No já říkám děti, ale už jim je přes padesát, takže už to jsou lidi v zralém věku.“  
Současná rodina: „No vnoučata mám dvě a pravnoučata mám tři.“

Způsob bydlení: „Tož já bydlím tady v domku, který jsem si koupila rok před manželovou smrtí a celý jsem si ho opravila. Ale už jsem si podala žádost do domova s pečovatelskou službou, takže časem tento domek prodám, protože z děcek ani vnuků by tu nikdo nebydlel, takže jim aspoň rozdám peníze.“

Délka rozhovoru: 60 minut

### Charakteristika partnerského vztahu



Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? Jak jsem se seznámila s mým mužem? „Ježíškote víš co, to je strašně složitý. Já ti to řeknu. Šel můj muž se svým kamarádem po Prostějově. A my jsme měli v Prostějově tetu a ta měla dceru, moju sestřenicí. A druhá sestřenice z Přerova za ňou jela na návštěvu na mopedu, tehdy. A teďka se vraceli z toho Prostějova, že pojedou do Přerova, tož ujela kousek a ten moped jí přestal jed. No a Sláva jako můj muž šel s tím kamarádem a povídá tomu kamarádovi, který všechno umí: „Ty, té holce ten moped nejede, nechceš se jí na to podívat?“ Došli k ní a můj muž promluvil. No můj muž byl hodně malej a ta moja sestřenice je vysoká asi sto sedmdesát pět centimetrů. Tak můj muž jí povídá: „Slečno, vám to nejede.“ A ona smutně povídá: „No, nejede.“ A ten manželův kámoš povídá té slečně: „A máte klíček?“ a ona otevře peněženku a vytáhne klíček od dozického zámku od domu a povídá: „Ano mám, ale jenom takovej malej.“ On na ňu kouká a povídá: „Já jsem myslel klíček od svíčky.“ Tak nakonec ten klíč na svíčku našel v brašně, která byla na tom mopedu, tak vytáhl svíčku, profoukal ju, pročistil, nastartoval moped a jel to projet. A ta sestřenice říkala: „No já jsem držela Slávu a Sláva jí povídá: „Slečno, nebojte se, on vám s tím neodjede, on to jede jenom projet.“ Tím to skončilo. Ale za týden, nebo tak nějak byla Přerovská rokle a oni tam s tím kamarádem šli a ta sestřenice tam byla taky. A ten Sláva, který si ju pamatoval, řekl tomu svému kamarádovi: „Ty Fano, to je ta holka, které spravovals ten moped, běž ju pozdravit.“ A Fana nechtěl. No to už nebyli žádní mladíci, tenkrát měli sedmadvacet roků. No nic. Pak byla Benátská noc na plumlovské přehradě. Ta Anička tam znovu byla s tou svou sestřenicí. A zas tam byli Fana se Slávou. A Sláva zase říkal: „Ty Fano, tady je ta holka, cos jí spravovals ten moped, běž pro ňu a zatančete si.“ To už bylo třetí setkání. No a Fana váhal, ale nakonec s ňou šel, i když byla vyšší než on. Tak Fana s ňou tancoval a dali si rande. No a tak začali spolu chodit. Chodili spolu nějakýj měsíc a pak jsme se setkali, čtyři sestřenice v tom Prostějově, a šli jsme tančit Ke třem králům. A Anička chtěla seznámit se Slávou tu další sestřenicu z toho Přerova. No a když viděla Slávu, tak ten se jí nelíbil. No a my jsme tam seděli a nudili jsme se celkem. Až přišel Sláva, tak jsme se bavili, ale on netančil. Bylo s ním fajn, ale nic víc. Na druhý den jsme šli do kina a ten Sláva nám oboum holkám koupil cukroví. No ale byla strašná zima, byl únor, my jsme po tym kině hned valili dom. Ale večer já jedu vlakem na Olomouc a na nádraží se s kým nepotkáme – se Slávou. Já se k němu hrnu, směju se a povídám mu: „no pane, my jsme si mysleli, jak nám ukážete krásy Prostějova a vy jste se ztratil.“ A on povídá: „Dyť to není pravda, vy jste spěchali, že je vám zima, já jsem vás nechtěl zdržovat.“ No tak to skončilo. No a uplynul nějakýj měsíc a Anička napsala, že pojedou do Jeseníků, že pojedou s Fanou a že s něma pojedou i Sláva. No já jsem se nechala zlákat do toho Jeseníku, neváhala jsem, tak jsme tam jeli a ten zájezd byl docela pěkný. Já jsem na vážnou známost se

Slávou teda nepomejšlela. No až už jsem byla několik let vdaná, tak ta Anička řekla, že to bylo domluvený, že se ten Sláva chtěl se mnou seznámit, že pojedem konečně na dovolenou. No a za tejdén po tom výletu byla zemědělská výstava v Přerově, no a my jsme se se Slávou domluvili, že tam půjdeme. Já když jsem viděla, jak je on nadšenej zemědělec a odborník, já jsem vždycky fandila tomu zemědělství a zeměděla jsem chtěla. Tak jsem s ním procházela po té výstavě a řekla jsem si, že tohohle kluka se budu držet, toho já už tak rychle nepustím. A už jsem ho nepustila. Tak to bylo.

Jak dlouho jste spolu byli? „No, my jsme spolu chodili něco přes rok a půl no a pak jsme se vzali a jak dlouho jsme spolu byli? No, brali jsme se v roce třiašedesát, takže spolu jsme byli osmatřicet let, než můj muž zemřel. Brali jsme se na Václava a vždycky jsem na výročí dostala kytku.“

Jak jste bydleli? „Po svatbě jsme bydleli šest týdnů u Frýbortů jako u Slávových rodičů, no a pak už jsme bydleli sami. Bydleli jsme v takovém statku, kde byla latrina na dvoře, když jsme se chtěli okoupat, museli jsme zatopit v kamnech. No, měli jsme zvířata a všecko a ten statek jsme si koupili i s těma nájemníkama, co tam byli. Zadlužili jsme se, ale měli jsme svoje.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „No tak náš vztah byl dobrý, svatbu jsme měli v kostele, ale v první řadě jsme věřili sami sobě. Do kostela jsme potom nechodili, no Slávova maminka nám to měla trochu za zlý, ale já říkám, že nevím, jestli je správnej Bůh tady ten křesťanský, ale vím, že něco je, tak tomu já věřím. Já si říkám, že jsem věřící a věřím sama sobě. A vztah jsme měli dobře, protože dobře je ti s tím, s kým se zasměješ. No my jsme se za mlada nasmáli a já su smíšek. Já jsem kolikrát byla vzteklá, rozžhavená do běla a můj muž tak klidně povídá: „Ale kocourku.“ No já jsem se vždycky začala smát. A já jsem sběratel různých přísloví, takže jsem mu říkala: „Chovej se ke mně tak jako k cizímu. Dovol si ke mně jenom to, co by sis dovolil k cizímu.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „Byl to charakterní člověk, narodil se jako diplomat, taktik a stratég a byl to moudrý člověk. Jeho otec jednou povídal: „Já se celej život učím tomu, s čím se můj syn narodil.“ Můj muž byl moudrý, byl velkorysý, tolerantní, prostě opravdu charakter. Oproti tomu jeho bratr, tvůj děda byl úplně jinej. O mým mužovi jednou řekl jeden jeho nadřízenej: „Sláva neskočí v kožuchu do rybníka. No zkrátka byl takovej klidnej a s každým uměl vyjít.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „Žili jsme s manželem spolu, mnoho jsme společného času neměli, protože můj muž dělal agronoma a dělal pak předsedu JZD, tak se věnoval práci, byl tam hodně a já jsem do práce dojížděla. No a domácnost, tak kolem toho se musí pracovat, jak jsme měli zvířata. Takže to není jak dneska, že přijdou dom a jsou spolu furt zavření. Tak u nás ta dělba práce byla úplně jiná. Bylo jasné, že on nakupovat nikdy nepůjde, že já půjdu nakoupit, vaření že je moja záležitost a když někdy pomohl s úklidem, tak jsme museli pak lítat s luxem, abychom to nezašlapali. Ale stavěli jsme dům, to zabralo spoustu času.“

### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „No manžel umřel, když mně bylo šedesát, takže to bylo devatenáct roků zpátky a letos to bude dvacet let, tak hrozně to utíká. No muž zemřel náhle, zemřel na infarkt, zdravěj nebyl, dneska bych to možná líp chápala, ale on si nikdy nepostěžoval. On nebyl ten typ, který by si ztěžoval. Ale ten infarkt, na kterej umřel, už byl třetí. On měl infarkt po novým roce, a to už byl druhěj, že už to měl zajizvený, a to bylo v roce 2000.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Ne, nebyla, umřel sám. Umřel na té planině navrchu, kde měl taky hospodářství a byl tam sám.“

### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „Ne, vůbec ne, to bylo tak náhlé. Můj muž mě učil samotářství a samostatnosti, ale když jsem potřebovala, žili jsme si každej po svém a za svoje peníze a on pomáhal synovi s podnikáním a dělal mu správce navrchu na té planině. Ještě v nedělu byl v hospodě v Krchlebech, kde jsme měli tu chaloupku a byla tam moja kamarádka a říkala, jak mu to slušelo, že vypadal dobře. V pondělí ráno mně volal, to měl můj syn narozeniny a to měl 34 a dcera měla 36 let. My jsme se s manželem viděli naposledy v sobotu a on mně šeptá: „Už nech toho uklízení a pojď si sednout.“ Dcera nás totiž pozvala na oběd a já jsem jí pomáhala a furt jsem tam něco uklízela a drhla jsem kópelnu. Tak on mě říká: „Už toho nech, já jsem ti uvařil kafe.“ Tak sedíme a pijeme to kafe, já to vidím jako dnes, v pátek jsme se tam sešli, my jsme měli důchod. No a on měl vždycky takový rituál, že ráno přišel za mnou, protože jsme spali každý zvlášť. Tak v tu sobotu za mnou přišel, a jak vstáváme, tak on se ráno oblíká a já se na ňho dívám a říkám si: „Ježiš, já se dívám na starýho člověka.“ On byl vždycky takovej mohutnej a já se najednou dívám a vidím, jak mu ty svaly povolují a

jak to tělo zestárlo. No a já ležím na té posteli a já se na něj dívám a říkám mu: „Slávo, ty tak špatně vypadáš, měl bys začít o sebe trochu dbát. Měl bys začít trošku jinou životosprávu.“ A on mně povídá „Budu.“ Tak já jsem se oblíkla, vstala jsem, teď to tam uklízím, protože jsme byli pozvaní na oběd k té dceři, no a on mně uvařil to kafe a teď sedíme a já mu povídám: „Slávo, musíš začít o sebe pečovat a on mně povídá: „No budu, budu. Já už to mám na tym vrchu všechno srovnány, že já už tam nemusím být furt. A pojedeme na dovolenou.“ A já říkám: „Slávo a ne na ledajakou dovolenou, pojedeme na Kanáry.“ No a tak jsme se bavili, šli jsme k té dceři na ty narozeniny, dostali jsme oběd, bylo to fajn. On se bavil a byly dvě hodiny pryč tak mně šeptá: „Ty, já se ztratím, oni sejou, já musím na ně dohlídnout.“ A to bylo v ten pátek toho třináctýho. No, v nedělu se zastavil v té hospodě v Krchlebech. V pondělí ráno mně volá: „Ty, Slávek má narozeniny, nezapomeň mu popřát.“ A já jsem mu řekla, že už jsem mu popřála. V úterý jsem tady na domku měla řemeslníky, oni šli na oběd a já jsem využila času a vozila jsem písek na ten dvoreček tady a pak jsem se vrátila a vidím, že mám osm nepřijatých hovorů. Tak si říkám, no kdo mě může shánět. Tak volám prvně dceři, měla obsazený, tak volám synovi a syn mně povídá: „Mami, tata je mrtvej.“ A to slovo mrtvej to byl takovej skřek. Tak já se ho ptám, co se stalo? On mlčel a pak povídá: „mami, my za půl hodiny za tebou přijedeme.“ Tak pak syn přijel a říkal mi, že když jel na ten vrch, tak mu neřekli, že Sláva nežije, ale řekli mu, že se Slávou je to špatný. To byl takový trik. On byl Sláva vždycky zvyklej, když ti chlapu přišli ráno do práce, tak on už stál na váze a vrata byly otevřený a teď nic. Tak si chlapi mysleli, že starej spí. Tak se tam dostali okýnkem a vidí ho tam, jak tam leží. Tak šli vyhnat dobytek a můj muž nikde. Tak že se dívali, že tam pořád leží, tak tam vlezli takovým okýnkem přes záchod a když vešli do vnitřku, tak viděli že je to špatný, tak hned volali doktory a policajty. Tak doktorka pak říkala, že měl povyhrnutý pyžamo, a že mu praskla aorta. A tak mně to syn všechno říkal a povídal mi: „Mamo, co budeš dělat.“ Já říkám: „No, co budu dělat, no pojedu zařídít pohřeb.“ Tak jsem jela do Bedihošť a posbírala jsem oblečení do rakve. No a ještě se syna ptám: „Co myslíš, jak by chtěl být tata pohřbenej?“ Syn i dcera, aniž by se domluvili, řekli: „No přece do hrobu.“ No a pak pohřeb měl v sobotu. A když jsem jela tím autem do toho Bedihošť a, pro ty věci do rakve, tak jsem se celou cestu modlila.“

Jak jste se po partnerově úmrtí cítila? „Jak, já jsem tomu nevěřila. Budeš se divit, já jsem tomu nevěřila. Vždycky když zazvonil zvonek, tak mě prvně napadlo, že přišel Sláva. Schovávala jsem jeho věci a furt jsem čekala, kdy se objeví.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „Ty, já ti povím, jak to bylo. Tři roky po jeho smrti, když jsem na něj vzpomínala tak jsem plakávala. Byla jsem z toho taková špatná. A

teď si představ, že přišla tady jedna moja známá a chtěla vidět, jak můj muž vypadal. Tak jsem jí donesla fotku mého muže, kterou měl aji na oběnce, ona se dívá na tu malou fotečku a povídá mi: „A proč ho nemáš tady na policiče v kuchyni?“ Já tady mám policičku, tak já jsem si tu fotku dala na tu policičku. No a jednou jsem měla zase starosti kolem domu a teď se podívám na tu fotku a povídám: „Tož ták, ty ses sbalil a šel do nebe a měs tady nechal a já mám starosti a ty se tam někde raduješ v nebi?“ Vzala jsem fotku, dala jsem ju do šuplíka a od té doby jsem nezaplakala. A říkám ne, on se má dobře a starosti mám já.“

### Vyrovnaní se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „Tak co ti budu povídat, bydlím tady v tom domečku, ktorej jsem si opravila, každej den se potkávám se svojou sestrou. Ona bydlí kousek ode mě, občas za mnou přijedou moje děti a vnuci s pravnoučatama, takže tak žiju.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak?“ Nikdo mně nepomohl. Já se v tomto na druhé nespoilím, já jsem byla od mládí zvyklá se spolehnout sama na sebe. To nás naučila naša maminka, která byla velice moudrá“.

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „No postrádám ho v tom, abych si měla s kým povykládat a s kým se zasmát. On nebyl manuálně zručnej, neuměl zatloct hřebík, to jsem dělala já, ale věděl si se všeckým rady a uměl najít řešení. Byl dobrej organizátor. Takže jak říkám, měť si s kým povykládat a s kým se zasmát.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Tak na manžela myslím často a dokud nebyla ta korona, tak jsem jezdila na hřbitov často. Ale teď už jsem v Bedihošřu nebyla víc jak rok. To víš, že si furt na něj vzpomínám. Na všecky zemřelé, ne jenom na manžela.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „Nijak, protože my jsme žili každej po svém. Já jsem měla svoje peníze, on měl svoje peníze. Já jsem pomohla dětem, on pomáhal našim dětem, on podnikal, takže co se týká finanční situace, to žádněj dopad nemělo.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Nic, já jsem vařit uměla, takže nic převratného jsem se neučila.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Tak když můj muž zemřel a byla tady za mnou moja dcera, tak mně bylo šedesát, když muž umřel, tak jsem si

postěžovala, že je mně smutno. A ona mně na to povídá: „No mamó, vždyť nemusíš být sama, ty si můžeš ještě někoho najít prosím tě.“ A já na ni koukám, cože? „Já nikoho nehledám. Tata byl tata a myslíš, že bych já chtěla se starat o někoho, aby měl víc času on pro sebe? To už jsem dělala, to já ne. A tata byl tata.“ Já vím, že bych začala blbě a já bych dělala víc, aby on mohl dělat víc. Já su samostatná jednotka, takže mně chlap nijak nechybí a aji když jsem měla možnost, tak jsem toho nevyužila. Já si říkám, co pro toho chlapa chcu udělat a já říkám že nic, čili žádnýho chlapa nechcu.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „V osmdesátce už žádný plány nemám. Akorát já su stavitel, já když vidím dvě cihle, tak už chcu stavět a budovat, ale už ne. Naštěstí mně ještě zdraví slouží, přiměřeně k mému věku. Víš co, já mám zakázaný nad tím přemýšlet. Já su zdravá, protože chcu být zdravá, musím být zdravá.“

## **Rozhovor s paní Milenou**

Paní Milenu znám již dlouhé roky, je to babička mého dobrého kamaráda. Vzpomínám si matně i na jejího manžela, který zesnul již před mnoha lety. Proto jsem se rozhodl tuto paní oslovit. Ovšem situace se trochu zkomplikovala a vzhledem k pandemii koronaviru jsem se s touto paní nemohl setkat osobně, takže jsme museli celý náš rozhovor uskutečnit prostřednictvím Skype. Musím říct, že během hovoru jsme měli dost nestabilní internetový signál, takže se nám spojení několikrát přerušilo. Nakonec jsme vše zdárně zvládli. Paní byla během rozhovoru naprosto klidná, na mnou kladené otázky odpovídala bez sebemenšího zaváhání. Bylo zřejmé, že je se ztrátou manžela vyrovnaná, a že jí nedělá problém o tomto tématu hovořit.

### Obecné otázky:

Jméno: Milena, věk: „No já už mám sedmdesát devět roků, takže už jsem stará ženská, co ti budu povídat.“ Vzdělání: „Já jsem vyučená, to víš, tenkrát nebyly peníze, nás bylo devět dětí, takže o nějaké vysoké škole jsem si mohla nechat jenom zdát.“

Děti: „S manželem jsem měla čtyři děti.“ Současná rodina: „No tak teď už mám sedm vnoučat, takže se náš tým pořádně rozrostl.“

Způsob bydlení: „No tak já bydlím v garsonce a jsem tam spokojená. I když mám sedmdesát devět let, tak pořád chodím na brigádu, protože mám velmi nízký starobní a vdovský důchod a to víš, peněz je pořád potřeba.“

Délka rozhovoru: 40 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „Tak v den mých devatenáctých narozenin jsem se seznámila se svým budoucím manželem na taneční zábavě. Mu tenkrát bylo enem o rok víc, takže jsme byli velice mladí. Ale to víš, tenkrát to tak bylo, ne jak dneska sa lidi berou až po třicítce a pak se divijou, že nemůžou mět děcka.“

Jak dlouho jste spolu byli? „S manželem jsme spolu prožili krásných 41 roků a nebýt té jeho smrti, tak jsme spolem doted'. Ale tak holt osud temu chtěl jinak.“

Jak jste bydleli? „Bydleli jsme v domě, který jsme si s manželem vlastníma rukama postavili. To tenkrát ro bylo celkem těžké, ale rodina a kamarádi nás podporovali, takže jsme

tu stavbu baráku zvládli. To víš, starali jsme se o čtyři děti až do jejich osamostatnění, No a taky s nama žila stará teta, o kterou jsem se starala dvaadvacet roků.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „No tož já pocházím z věřící rodiny, takže obřad byl církevní v kostele. Protože pocházím z kulturní rodiny, tož jsme taky hodně kulturně žili a vedli jsme k tomu i naše děti. Rádi jsme tancovali, a tak tomu bylo až do manželova odchodu.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „Určitě jsem si ho vážila nejvíc za to, jak se staral o nás všechny a jak vychovával naše děti.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „No my jsme spolu hodně tancovali, hodně jsme doma zpívali, manžel byl sklenář a nejprve dojížděl do Bzenca a po revoluci si zařídil živnost, takže podnikal doma. No a to víš, že po práci jsme spolem trávili hodně času. Chodili jsme na různé fašaňky, zábavy a tancovačky.“

#### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „Manžel mi zemřel před jednadvaceti rokama na tu hroznou, zákeřnou nemoc plic. Bylo mu padesát devět let.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „No tož manžel byl čtrnáct dní v nemocnici a já jsem za ním jezdila obdeň, takže jsem mu byla nablízku i ve chvíli skonání.“

#### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „Ano, naštěstí jsem se s manželem stihla rozloučit, protože jak jsem ti říkala obdeň jsem za ním jezdila a byla jsem tam i v deň, kdy manžel vydechl naposledy.“

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/a? „Tož co ti mám povídat, bylo to hodně bolestné a smutné, ale taky to pro ňho bylo vysvobození, protože on ke konci života dost trpěl.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „Tak to víš, že to časem trochu přebolelo, přece už je to hromada roků. Ale pořád na ňho vzpomínám s láskou a moc mi chybí.“

#### Vyrovnání se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera?



Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „Tak v tu dobu jsme měli čtyři dospívající děti a taky tři vnoučata, takže to bylo pro nás jednodušší snášet to utrpení. Po jeho odchodu jsem ještě splácela půjčku, kterou jsme si společem pořídili na stavbu našeho domu. Každopádně mně hodně pomohla víra, chodím pravidelně do kostela, a to mně hodně pomohlo vyrovnat se s tou ztrátou. No tož nebylo to nejlehčí období, ale zvládla jsem to.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Nejvíc mi manžel chybí, protože jsem se s ním vždycky nasmála a byla s ním legrace. Ráda bych si s ním popovídala.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Na mojího manžela myslím často, to víš, že mi moc chybí. Často chodím na jeho hrob a vždycky tam zapálím svíčku a pomodlím se za něho.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „No tož já jsem to pocítila hodně v té finanční stránce, protože jsem splácela tu půjčku, kterou jsme měli na náš barák, takže jsem se i v důchodu musela pořádně ohánět.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Ty domácí ženské aji ty mužské práce jsem se učila doma už od mládí, takže nebyl problém v tom pokračovat. Po mužovi jsem převzala tu jeho živnost a zasklívala jsem okna. Už dřív jsem s ním zasklívala, takže mně to nedělalo žádný problém.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Po nějaké době jsem si našla přítele, se kterým si spokojeně užívám důchodu.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „No tož v mojí věku už je hlavní to zdravíčko, takže si hlavně přeju být zdravá a abych se ještě dlouho mohla radovat se svým přítelem, který je moc milý a ke mně pozorný. No a taky když budou děti a vnoučata spokojení, tak to mně bude naprosto stačit. Ale jak říkám, zdraví musí být především.“

## Rozhovor s paní Olgou

S paní Olgou jsem se seznámil taktéž náhodou. Po jedné mši jsem se dal do řeči s paní, která chodí na bohoslužby do stejného kostela jako já a svěřil jsem se jí s obtížným sháněním participantů do mého výzkumu. Tato paní mně řekla, že kostel navštěvuje nějaká paní Olga, která je již sice značně pokročilého věku, ale myslí jí to a třeba by mohla s rozhovorem souhlasit. Počkali jsme tedy na paní Olgu a já jsem se jí zeptal, jestli by byla k rozhovoru svolná. Nejprve paní Olga dosti váhala a vyptávala se, jestli to nebude někde zveřejněné, jestli budu uvádět její pravé iniciály, ale nakonec souhlasila. Problém byl v tom, že ve studeném kostelním prostoru se paní Olze nechtělo setrvávat delší dobu a k sobě domů mě pustit nechtěla, protože se obávala nákazy Covidem. Paní Olga bohužel nemá internet, takže nakonec jsme se domluvili, že rozhovor uskutečníme prostřednictvím telefonu. Samozřejmě, že jsem paní Olze zavolał já, a tudíž jsem si celý hovor finančně uhradil. Musím říct, že to bylo dosti náročné, protože paní Olga je dosti nedoslýchavá a několikrát se nám během telefonického rozhovoru přerušilo spojení, ale nakonec jsme vše zvládli. Na některé otázky odpovídala paní Olga bez sebemenšího zaváhání, ale jak přišla na řadu sekce otázek pojednávajících o ztrátě životního partnera a o vyrovnání se s jeho ztrátou, paní Olga znejistěla a bylo slyšet, jak se jí těžko nacházejí vhodná slova. Na konci rozhovoru mně paní Olga řekla, že podruhé už by mi nejspíš žádný rozhovor na toto téma neposkytla, protože se jí o tom mluví velice těžce a je to pro ni dost citlivé téma.

### Obecné otázky:

Jméno: Olga

věk: „No tak já jsem v loňském roce oslavila devadesátiny, takže už patřím do starého železa. Ale tak zaplaťpánbůh zatím si ještě dojdou, kam potřebuju, do kostelíčka si zandou, takže si nějak nemožu ztěžovat. Tož to víte, že někdy mě všecko bolí, ale tak snažím se temu předcházet, trochu cvičím a taky se snažím být pozitivní, protože jak se říká, veselá mysl, půl zdraví.“  
Vzdělání: „No tož já mám základní vzdělání, protože tenkrát v tech padesátých letech tady byl ten komunistické teror a tata nechtěl vstópit do JZD a tož na nějaké študování jsem mohla zapomenót.“

Děti: „No tož já mám dvě vdané dcery, pak mám čtyři vnóčata a jedno pravnóčátko a ted' se mi má narodit další.“

Způsob bydlení: „Já bydlím v takovém menším rodinném domko s jednó dceró a se zet'ákem.“

Délka rozhovoru: 60 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „Tož moji rodiče měli hospodu, které provozovali. No a s mým manželem jsem se seznámila tak, že chodil do té hospody na svačiny a já jsem ho obsluhovala. On tenkrát pracoval na blízké stavbě silnice jako řidič. Tenkrát nám bylo devatenáct roků. Ne jak dneska se všeci beró až po třicítce a pak se divijó, že nemožó mít děcka.“

Jak dlouho jste spolu byli? „No to si ani nedovedeš synku představit, ale my jsme spolem vedrželi šedesát roků. Brali jsme se ve čtyřiapadesátém roku a oslavili jsme spolem diamantová svatbu. To už je dneska těžko pro nekeho představitelné.“

Jak jste bydleli? „Po svajbě jsme bydleli v mém starším rodném domko, to bela dřív ta hospoda a bydleli jsme tam s maminkó, s nemocným otcem, které už enem ležel a taky tam s nama bydlel brácha se svojó rodinó. Tož a později jsme si ten domek celé opravili a zvětšili, narodily se nám dvě dcery a celé život jsme bydleli v tem rodinném domko. Jedna dcera se po svajbě odstěhovala a s druhó dceró a s její rodinó jsme bydleli společně.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Náš vztah bel harmonické, nikdy mezi nama nebyly žádné rozepře, nebo tak něco. To ne jako dneska se všeci rozvádijó kvůli maličkostem. Manžel bel evangelík a já su katolička, ale vždycky jsme si rozuměli. Svajbu jsme měli v padesátých letech na úřadě. Tenkrát nepřipadal kostel v úvahu, to be nás oba zavřeli, to bela ta nétéžší doba ty padesáté roky.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „Já si mojeho manžela vážím za to, že bel pracovitý, čestný a všeci lidi ho měli rádi a on měl rád je. Aji v práci bel poctivý a oblíbený pracovník. Dycky oměl zabezpečit rodinu, která pro ňho bela dycky na prvním místě. Pomohl mi se postarat o mojeho tatu, které zemřel ve svých padesáti devíti letech a pak se staral i o moju mamu, která zemřela v devadesáti třech letech.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „Tož manžel pracoval na stavbách silnic a dálnic a dom dojížděl jenom na víkendy, takže času pro nás dva už moc nezbévalo, ale tím víc jsme si ho vážili. V pozdějších letech jezdil s velkema tirákama do zahraničí, to bel jeho sen, které se mu splnil, ale já jsem bela dycky ráda, když se z těchto cest vracel. V důchodu jsme si spolem více užívali a starali se o vnóčata. Dokonce jsme byli členi klubu důchodců, kde jsme připravovali různé vystópení k různým tradicám a večery s hudbó. Taky jsme spolem

prožívali rekreace od našich zaměstnavatelů. V létě jsme jezdili s dcerama na vélety pod stan po naší krásné vlasti. To ne jak dneska, pokud člověk není u moře, tož se na ňho všeci dívajó skrz prsty, přitom u nás je tolék krásných míst.“

#### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „No, tak, je to pro mě těžké o tomto mluvit, chvílu počké, až si to trochu zesumíruju. Manžel zemřel ve svých osmdesáti čtyřech letech po silném srdečním infarkto. To se stalo, když se vrátil z města autobusem až u domu na dvorko. Zeťák mu dělal tu první pomoc a pak ho odvezla záchranka do nemocnice, ale už se ho nepodařilo oživit.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Tož to víš, že jsem u teho bela a nic pěkného to nebelo. Já bech spíš řekla, že to bel hrůzné zážitek, na které nerada vzpomínám. Belo to rychlé, to je pravda, ale nečekala jsem to.“

#### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „Tož rozlóčit jsem se s ním nestihla, ale pořád jsem dófala, že mu v nemocnici pomožó, a že se vrátí domů. Po oznámení, že zemřel, jsem vedle sebe hned pocítla velké prázdno a velikó samoto.“

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/la? „Já se z teho velkého smutko nedokážo veplakat a tak to držím furt v sobě a to je horší.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „No tož protože život ide furt dál, mosela jsem tu skutečnost přijmót. Ale pořád se učím žít bez něho. Ten smutek ve mně zůstal.“

#### Vyrovnaní se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „Tož žiju, jak se v méch letech dá.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „Tož jeho ztráto mi pomáhajó snášet rodiny obó dcer. Všeci na něho vzpomínáme, na jeho příhody, na jeho vyprávění.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Névíc mi chybí, když přindó nějaké životní problémy, nebo když se přihlásí nemoc. To víš, ož na to nésme dva, a tak se to hůř snáší. Vzpomínám, jak manžela bavilo vaření, dycky ovařil nějaké dobré jídlo a že uměl vařit mnohem líp než já.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Tož často jezdíme s dcerama na hřbitov, zapálíme tam svíčko, nebo dáme kytke do vázy. I doma každé deň zapaluju svíčko u jeho fotografie a vzpomínám na něho i na ty, keří nedávno odešli.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „Po té finanční stránce, jak se říká, so zatím zabezpečená, ož nemám tolék životních potřeb jako dřív, spíš nějaké zdravotní pomůcky a léky. Ale zatym to nejak ide, tož co si bodo ztěžovat, nebo lamentovat.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Já jsem se nemosela učít nic nového, protože zeťák s dceró všecko zajistijó, co je potřeba. Akorát se mosím učít žít bez manžela a nemožu si s ním už povekládat.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Tož to vůbec ne. Jednak manžela nikdo nemože nahradit a pak v méch rokách ož be to bel nesmysl a hazard.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „V méch rokách ož žádné plány nemám, akorát bech chtěla pobýt s malým pravnoučkem, a i s tym druhým, které se má brzo narodit. Ož se moc těším. To je asi to jediné, co je v mém věko smysluplné a z čeho se možu radovat.“

## **Rozhovor s paní Věrou**

Paní Věru znám od malička, neboť je bývalou kolegyní mojí babičky z práce. Občas k ní chodím na návštěvu, takže když jsem začal s výzkumem pro moji diplomovou práci, ihned jsem si na ni vzpomněl a doufal jsem, že mně pomůže v mém výzkumném šetření. Paní Věra nebyla proti, naopak když jsem jí zavolaal a domlouval jsem si s ní termín setkání, tak mi řekla: „Určitě přijď, budu ráda, když mě navštívíš, ráda ti na všechno, na co budu znát odpověď, odpovím, hlavně když ti to pomůže.“ Paní Věra bydlí v panelákovém bytě. Když jsem za ní přišel, bylo zrovna před Vánocemi, měla napečené cukroví a hned mně ho nabídl i s výborným domácím čajem s medem. Atmosféra byla po celou dobu našeho rozhovoru velmi přátelská, trůfám si říct, že to byla vůbec jedna z mých nejlepších participantek. Paní je naprosto vyrovnaná, což je dáno určitě faktem, že je silně věřící a vše má v sobě srovnané. Denně chodí na bohoslužby a aktivně se setkává s různými duchovními, takže ani přes svůj věk se necítí osaměle a nepůsobí dojmem staré a věkem utrápené paní. Na konci našeho setkání jsem paní Věře poděkoval a bylo na ní vidět, jak je ráda, že mně mohla tímto pomoci. Na rozloučenou mi řekla, ať se za ní určitě zase zastavím, že mě opět ráda uvidí.

Obecné otázky:

Jméno: Věra

Věk: 87 let, vzdělání: „Já jsem střední zdravotnický pracovník, já jsem biochemická laborantka, jako tvoje babička.“

Děti: „Já mám jednoho syna Jendu.“ Současná rodina: „Syn bydlí v Praze, on je magister teologie a pracuje na arcibiskupství jako tajemník. Má manželku, ta učí ve školce, je magistra a mají tři děti ve věku 21, 20 a 15 let, dva kluky a jednu holku.“

Způsob bydlení: Paní Věra bydlí v panelovém bytě, který si s manželem v minulosti zakoupili.

Délka rozhovoru 45 minut

Charakteristika partnerského vztahu:

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „No já jsem byla ve Valašských Kloboukách, na umístěnku jsem se tam dostala pracovat a já jsem se nemínila vdávat, já jsem chtěla jít do kláštera, protože v šestnácti letech jsem zažila v Roštíně misie a tam mě to nějak tak chytlo, no od malička jsem chodila do kostela pravidelně, ale tam mě to nějak chytlo, tam jsem konvertovala a začala jsem být velice aktivní věřící. A že půjdu k sestřičkám křížovým a

že tam budu pracovat s něma v nemocnici. No ale musela jsem si udělat napřed kurz a potom školu a až jsem si tu školu udělala, tak mě poslali na umístěnku do těch Valašských Klobouk, od sestřiček daleko. Ale pět roků jsem ještě vytrvávala v tom přesvědčení, že půjdu do toho kláštera. Po pěti letech se můj manžel vrátil z vojny a začal učit v Klobukách a chodili jsme spolu do jídelny závodní, a tak jsem se tam zamilovala, a tak jsme společem chodili a potom jsme se vzali za rok a naši nás přitáhli do Roštína, měli jsme tam chalupu, doposud ju tam ještě máme. A tak z toho Valašska jsme oba odešli. Manžel pocházel tam z Kopanic, ze statku, bylo jich osm dětí, a dva byli učitelé, můj a ještě mladší Slávek. A protože chodili do kostela, tak je vyhodili. Tak když jsme se přestěhovali do toho Roštína, tak manžel začal pracovat v Kroměříži jako obalář v zelenině. Ale protože byl schopný a bavilo ho taky zemědělství, tak kdysi byl nábor na vysokou zemědělskou školu. Tak my jsme děti ještě neměli, tak šel studovat do Brna a po tom studiu byl zemědělský inženýr. Mezitím už měl aprobaci na národní školu, ale už si dělal aprobaci na vyšší stupeň. Už měl index a jezdil ke zkouškám do Olomouce. Tak to všecko padlo. Tak vyštudoval zemědělského provozně-ekonomického inženýra, byl umístěný do JZD do Cetechovic, jako předseda. Tam musel vytrvat tři roky, no a po těch třech letech začal šilhat po té škole zas, a tak se přihlásil do Bučovic, tam byla ekonomická zemědělská škola. A tak tam byl taky asi sedm roků a já jsem jezdila pořád do té kroměřížské nemocnice. No a my jsme neměli jedenáct roků dětí. A tak bylo to bolavé velice, ale jezdívali jsme na to Valašsko lyžovat, tam na samotě bývá manželův bratr. A švagrová si mně jednou ztěžovala, měla tři kluky, a že zas čeká dítě další. A tak mně ho prakticky nabídla. Jenomže se jim narodila holka a tu chtěli. Potom po pěti letech zase otěhotněla a prý jestli mám ještě zájem. No já jsem řekla, že ano. A tak jsme si to my holky mezi sebou domluvili a chlapi si to taky mezi sebou řekli. Měla jsem to zařízení, že bude švagrová rodit v Kroměříži. Ale švagrová měla zánět žil, a tak ležela v nemocnici ve Slavičíně. No a Jeníček se narodil, tak mně to zatelefonovala, nerozmyslela si to, takže mně ho dala. Tak my jsme si pro něj jeli. Ještě jsem musela jít pro podpis za tím švagrem, musel to ještě schválit. No a tam jsme ho nechali i pokřtít v tom Slavičíně, aji jsme si tam kmotru dovezli, no tož a třiapůlkilový chlapeček a už je takový festovní jak ty. No já odbočuju, ale to kdyžtak vymažeš že?

Jak dlouho jste spolu byli? „My jsme spolu byli čtyřiašedesát roků.“ Kolik máte dětí?  
„My máme jednoho syna Jendu.“

Jak jste bydleli? „Nejprve jsme bydleli v tom Roštíně a pak jsme se přestěhovali do bytu v Kroměříži.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Byl výborný. Samozřejmě, že jsme měli církevní obřad, totiž manželova sestra byla sestřička Cyrilometodějka a byla u pana kardinála Tomáška jako hospodyně. No a všichni byli vychovaní velice zbožně, i když manžel bydlel na Kopanicách, tak tam se šlo i hodinu do kostela, vždycky. No jinak bych si ho asi ani nebrala, kdybychom si nerozuměli. Chodili jsme do kostela, i když se nesmělo.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „No teď už je dva roky mrtvý, teď v září to byly dva roky a čím dál víc má větší svatozář. Ne že bysme se nehádali nebo nepohádali, ale nebylo to mnohdy lehké, on byl velice pracovitý, ale měl požadavky aji na mě veliké. On měl včely, on měl vinohrad, chatku si postavil, on pořád něco dělal. A teď jak jsme měli toho chlapečka, tak on nasadil kačeny, kuřata, moráky a já jsem z toho byla úplně paf. Jednak už jsem byla starší, už jsem měla pětatřicet roků a než jsem se do toho vpravila, jsem nebyla zvyklá s takovýma malinkýma dětičkama, já jsem jako zdravotní sestra v té laboratoři k tomu nepřičichla. On byl manžel strašně podnikavý. Já jsem mu jednou říkala Jeni, já to nezvládám. A on mně říká: „A jak to dělá ta, která má pět dětí.“ No měli jsme s kluka radost velikou a jak Jeník začal už chodit do školy, tak jsme si podali žádost do toho paneláku, jinak bysme tam v tom Roštíně pořád bydleli, nám se tam dobře bydlelo, pořád tam byla nějaká práce. Manžel tam měl vinohrad, měli jsme tam krb, aji jsme tam oslavovávali. I tvoje babička tam byla, jak tam chodili laborantky na oslavy a jednou manžel dal babičce košťýřem natahovat. Tak jsme slavili sami a babička to uměla natáhnout.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „No to víš, že jsme spolu byli hodně času, manžel byl na té chalupě, ale ráno odjel a večer přijel.“

#### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „Manžel umřel přirozeně na stáří, ale náhle, velice náhle, byl moc nemocný, měl od povodní polyartritidu, revmatismus, jak se tam máchal v té studené vodě, měli jsme zatopenou garáž. Takže chodil na revmatologii, měl ty ruce tak opuchlé, i já jsem měla TBC kostí a ležela jsem půl roku v Jevíčku, a tak Jeník nám pořídil mobily, abychom se mohli domlouvat, no a on to ani nemohl těma rukama ovládat. Vždycky jsem volala do Cetechovic jeho kamarádovi, to byli naši známí, oni měli pevnou linku a my taky. Ale manžel za mnou jezdil pravidelně do toho Jevíčka, měl moc včelstev. Chodila jsem s ním aji do Kojetína na cévní a už mu doktor ani ty cévy neměřil, bylo to úplně ucpané, ty cévy v nohách a on by časem přišel o nohu. A měl ischemickou chorobu srdce a měl osmdesát sedm a čtyři měsíce, to už bylo aji stáří aji nemoci a ucpané cévy, to byla hrozná věc. Ale on



při tom pořád pracoval. A ten rok bylo hodně trnek a v úterý jsme jeli do Roštína na tu chalupu, v úterý trhal trnky a povídal mi: „A v sobotu jedeme zas, to musím zpracovat napřed.“ To bylo úterý a ve čtvrtek dostal horečku, dosti vysokou, a tak jsem se vylekala a kamarádka mi říkala, zavolej pohotovost, protože to není sranda v tomto věku. Přijela pohotovost, a i s doktorem a já povídám: „Pane doktore, je to zápal plic?“ no a on říká to já nevím, to až na rentgenu. V pátek ráno jsem tam přišla, přijali ho na plicní. Už měl aji s rukama potíže, špatně mluvil, bylo mu prostě zle, velice mu bylo zle. A já říkám, odpoledne přijedu. A přijela jsem odpoledne a jedné naší kolegyně dcera je tam primářkou. Ona mě říkala, že je to lepší, já jsem říkala, že vidím, že to lepší není. A hned byl první pátek, on chodíval na první pátek ke zpovědi a teď jsem viděla, že je taková hrůza, tak jsem běžela do léčebny a jedna sestřička v té léčebně dělá, já jsem za ní běžela a říkám jí: „Sestřičko, sežeňte některého kněze.“ Ale protože byl první pátek tak všeci kněží byli ve zpovědnici. Ta sestřička obtelefonovala všechno a u panny Marie byl páter Skočovský, tak za čtvrt hodinky přiběhl, a tak manžela zaopatřil. Jak byl zaopatřený, tak mě líbal jak za mlada a sestřička ještě říká: „Však tady s ním zůstaňte.“ Já jsem viděla, jak je unavený, ráno přijede i syn Jeník ho navštívit. Tak jsem odešla dom, ale už bych s ním neměla co vykládat, už byl unavený. No a ráno telefon v sedm hodin, že v pět hodin ráno zemřel. Ale že usnul a zemřel ve spánku. Nebylo to tak zlé, když ještě v úterý trhal trnky.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Jak jsem ti říkala, stihli jsme se spolu velice dobře rozloučit. Já jsem tam byla v ten pátek a on v sobotu ráno zemřel, takže jsem s ním byla do poslední chvíle. Takže jsme se spolu rozloučili.“

#### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „Ano, naštěstí jsem to stihla, manžela kněz zaopatřil svátostmi, takže odešel duchovně posilněný.“

Jak se po partnerově úmrtí cítíte? „No byla jsem z toho vedle, ale naštěstí ráno přijel Jeník, já jsem ještě ráno šla pro věci do té nemocnice a už pak ten syn přijel z té Prahy a už jsem to všechno nechala na něm ty starosti a on říká: „Mami, jedeme na vinohrad a do Roštína.“ A tak jsme sedli do auta, a tak jsme to všechno probírali s vinohradníkama. A syn si dovezl ten tablet a tady to dával dohromady všechno, sestavil krásně to parte, jenomže se to nedalo natisknout, takže se to natiskne v pondělí, ale pak jsme to zapomněli do toho Roštína poslat, ale lidi přijeli i tak na pohřeb. Bylo to nenadálé, byla jsem z toho nešťastná velice, ale těšilo mě, že na první pátek byl zaopatřený a že mu kněz posloužil těmi svátostmi. A čtrnáctého na

povýšení svatého kříže měl pohřeb a velice slavný, hodně lidí tam bylo. On totiž učil tady na ekonomce v Kroměříži a ty třídy všechny přišly, aji z Bučovic přijeli, měli ho rádi.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „No nejhorší to bylo první Vánoce, ale přijeli naši a Jeník tu pořád jezdí, vždycky v létě přijedou všeci, když přijede pět lidí, tak je jich tady plný panelák. Jinak my jsme spojení každý den po telefonu. A děti plakaly nad ztrátou dědečka a já jsem byla jakási v šoku a od synovce manželka, že málo bečím. No já jsem byla z toho taková šokovaná.“

#### Vyrovnání se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „manžel je po smrti dva roky, takže už je to chvilka, ale pořád je to tu bez něho takové prázdné. Ale syn mně volá každý den, takže jsme spolem pořád ve spojení.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „No velice mně pomáhá pán Bůh, on se o mě stará, jedine vira mi pomáhá toto překonávat. Ten rok zemřel jedné zdravotní sestřičce manžel v lednu a my jsme spolu pracovali v jedné nemocnici. Naši kluci ministrovali a chodili jsme spolu do chrámového sboru a ona je o deset roků mladší, a tak ona má moje klíče a jsme pořád po telefoně spolu, ona má na Jeníka číslo a naproti mojeho bytu bydlí taky jedna zdravotní sestřička a když večer nerožnu, tak už mně volá. No je nás tu víc vdov, jsme tu tři vdovy na Spáčilce, tak si telefonujem, máme taky takové sezení, jedna druhou pozveme na oběd, no já už nejsu schopná vařit, jak jsem byla v tom Jevíčku, tak já neohnu tu ruku, aji už su nešikovná, no už su stará.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „No já bych se ho chtěla na ledacos zeptat, on byl velice chytrý a já teď volám Jeníkovi, protože co jsem potřebovala vědět, tak on všecko věděl, protože měl dvě vysoké školy.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Škoda, že ti nemůžu ukázat fotku, kterou Jeník nechal zvětšit, ta fotka je tak metr krát šedesát a mám ju postavenou v ložnici na křesle a tož se na ňu dívám a povídám si s ní a každý den chodím s tou jednou vdovou na hřbitov. Mám tam elektrické svíčky, protože mi dělá potíže zapalovat klasické svíčky, ale každý den jdu na hřbitov, protože od našeho jede autobus až ke hřbitovu, jsme tam tak hodinu a půl, jak nám ty autobusy jedou, my jsme na vzduchu, máme pohyb, pomodlíme se u těch hrobů, aji se nám uleví, vzpomeneme si, spojíme dobré s užitečným.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „Nic nepociťuju, protože jednak jsem dostala po něm vdovský důchod a jednak nám přidali po pětadesátém roce tisíc korun, má dost. Ještě jsem Jeníkovi posílávala, ale po smrti manžela si prodal garáž, prodal vinohrad s chatkou, takže je finančně zabezpečený. A já ještě ušetřím, to ne že bych šetřila schválně, ale já su skromná, já už tolik ani nepojím, koupím si, co potřebuju, ale nic zbytečného nekupuju.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Tak ledasco mě chybí, ale když tak Jeník přijede, ale jinak už se musím obejít, když na věc přijde.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Nikdy, nikdy, nikdy, tady mám fotku, když jsme spolu byli šedesát roků, nakonec jsme spolu byli šedesát čtyři roků a teď osmadvacátého ledna bysme byli šedesát pět roků spolem. V padesátém šestém jsme se brali. Jeník nám nechal udělat od svatého otce takový přání, no někdy se mě aji o manželovi zdá, ale čím dál má větší svatozář.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „Už žiju jenom tak pro ty děcka, a už se těším, že se tam s manželem jednou potkáme. No do domova by se mně nechtělo. Ale my jsme byli oba přihlášení tady dole u Moravy a několik roků jsme to tam měli, že kdyby jeden třeba ochrnul, abychom měli nějakou jistotu. No a oni pak udělali konec tomu zadávání, a že se máme znovu zaregistrovat. A tak já jsem se zaregistrovala na Koperníkovu ke křížovým sestřím a tam je teď takový domov důchodců. Oni to mají pro sestřičky, ale je tam aji pár civilů, tak když by bylo nejhůř, tak bych byla tam. Ale pokud můžu, tak budu tady v bytě. Jak říkám, každý den chodím do kostela, občas jdu na nějaký ten koncert, mám televizi Noe, Proglas. Totiž v tom věku už je člověk tak vyrovnaný, že jsem ani tak strašně srdcervoucně netruchlila, že bych u hrobu řvala nebo tak. Aji pan arcibiskup Graubner mně napsal kondolenci, tak mě to těšilo.“

## **Rozhovor s paní Boženou**

Paní Boženu v podstatě osobně neznám, ale je to babička jednoho mého dobrého kamaráda, který byl mým spolužákem. Jeho babička bydlí v Praze, a když jsem jel občas navštívit kamaráda do Prahy, pobýval u babičky. Vždy jsme spolu šli někam za kulturou nebo jsme si prohlíželi historické pamětihodnosti. Vzhledem k současné mimořádné situaci, která mně zkomplikovala několik osobních setkání s participanty, jsem kamaráda poprosil, jestli by mi poskytl telefonní kontakt na babičku a já bych se s ní zkusil domluvit, jestli by byla ochotná mi odpovědět na mé otázky. Zavolaal jsem jí a paní Božena byla velmi vstřícná a souhlasila s tím, že rozhovor uskutečnime přes Skype. Za krátko po našem telefonátu jsme se spolu setkali na Skype a já jsem s ní vedl interview. Paní je silně věřící, a to může být důvod, proč měla vše v sobě srovnané, odpovídala vyrovnaně a poklidně. Když jsem jí na konci našeho rozhovoru děkoval za ochotu, řekla mně: „Nemáte vůbec za co děkovat. Já jsem ráda, že jsem Vám tímto mohla pomoci a kdybyste někdy cokoliv potřeboval, neváhejte se na mě obrátit.“ Jsem proto nesmírně rád, že se toto setkání mohlo uskutečnit, a že se mně tak podařilo sehnat dalšího účastníka do mého výzkumu.

### Obecné otázky:

Jméno: Božena

Věk: „No tak mně bylo loni v dubnu sedmdesát roků, takže už jsem pamětník. Ale tak nestěžuji si, ještě mně zdravotnicko slouží a co je potřeba, to si vyřídím., vzdělání: „No tak já mám střední školu zdravotnickou, tenkrát naši neměli dost peněz, abych šla někam na vysokou a já jsem musela jít hned po škole vydělávat, abych sebe sama užívala. Nejdřív jsem pracovala s vozíčkářama a v mých padesáti letech jsem začala pracovat v Armádě spásy s bezdomovci.“

Děti: „Tak my máme tři děti, dceru a dvojčata., současná rodina: „Já mám teď několik vnoučat, pravnoučata ještě nemám, ale brzo se má vnuk ženit, tak doufám, že se jich ještě dožiju.“

Způsob bydlení: „S manželem jsme bydleli v 1+1 celých patnáct roků. Bydleli jsme tam se třema děčkama, takže si asi umíte představit, jak jsme tam byli všichni namačkaní, ale tak zvládli jsme to.“

Délka rozhovoru: 40 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „S manželem jsme se seznámili v roce 1967 nečekaně přes telefon. To nám bylo sedmnáct roků, takže jsme byli ještě hodně mladí. Ale tak brzo na to jsme se vzali, tenkrát to bylo běžné, ne jako dneska, kdy jsou spolu mladí třeba šest roků spolu a pak se vezmou a pak se za pár roků rozvedou.“

Jak dlouho jste spolu byli? „No my jsme spolu byli sezdaní třicet osm roků, pak jsme se rozvedli, ale manžel u mě bydlel i po rozvodu, jako spolubydlící, až do své smrti v roce 2017.“

Jak jste bydleli? „No my jsme patnáct roků bydleli v 1+1, takže jsme tam byli všichni namačkaní, ale tak přežili jsme to. To dneska chce mít každé svůj pokoj a kuchyň. To my jsme byli rádi, že vůbec nějak bydlíme. A potom jsme dostali větší byt a tam jsme bydleli relativně chvíli sami.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „No víte, můj muž pocházel z rodiny, kde byly dědičné deprese, takže se to projevilo i u něj. O děti se sice staral, ale něco vyřídit, tak to bylo nad jeho síly. To já jsem pravej opak, takže mně to nevadilo. Ale když jsme si k sobě vzali jeho matku, která měla ty deprese, tak se to nějak všechno otočilo. Manžel přestal chodit do práce, protože mu maminka nechávala celý důchod, a tak to dopadlo tak, že nemohl být s ní, ale bez ní taky ne. Já jsem s tchyní vycházela dobře, ale pak to začalo v manželství skřípat. Já jsem pracovala s vozičkáři a on na ně žárlil, že se věnuju víc jim než jemu. No, a to už jsem si začala uvědomovat, že sice deprese má, ale že se za ně rád schovává. Potom jeho maminka umřela a místo ní jsme si k sobě vzali moji maminku. Manžela štválo, že mu nedávala svůj důchod. Já jsem v padesáti letech šla pracovat do armády spásy. To se manželovi taky nelíbilo a vyčítal mi, že se starám o bezdomovce, a ne o něho. A pořád mi vyčítal peníze a tady mi došlo, že pomáhat se sice má, ale ne podporovat lenocha. No nakonec dostal důchod a nějak jsme si peníze rozdělili. Pak jsme se nehádali a bydleli jsme každý v jednom pokoji. Já jsem v té době měla hodně přátel, jezdila jsem s vozičkáři k moři, ale muž nikoho neměl a jednou všechno vyvrcholilo tím, že napadl moji mamku. Bylo to tenkrát hodně zlé, dokonce na něj doktor podal trestní oznámení pro ublížení na zdraví. Pak mu přišlo, že má zaplatit 150 000,- Kč za vyšetření ledvin a on to nechtěl zaplatit, protože on přece nic neudělal, tak nám hrozila exekuce, takže jsem to musela zaplatit. Pak odešla mamka do pečovatelského domu a já jsem to chtěla všechno zachránit, ale manžel pořád jenom pil a bral léky, a nakonec požádal sám o rozvod. Ale i po rozvodu jsme bydleli pořád spolu, až do jeho smrti.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „No, jak říkám, on byl hodnej na naše děti, ale ty deprese všechno narušovaly, takže toho moc nebylo, za co bych si ho mohla vážit. Je to smutné, ale je to prostě tak.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „No já jsem byla hodně aktivní v práci, jezdili jsme s vozíčkáři na různé zájezdy, měla jsem hodně přátel, ale manžel nikam chodit nechtěl, pořád seděl doma, nic nedělal a pořád mluvil o těch svojich nemocech. Takže, že bysme spolu trávili nějak hodně času se říct nedá.“

Ztráta životního partnera – okolnosti:

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „Manžel byl psychicky nemocný a jak bral pořád ty léky a k tomu pil, nebyl jeho zdravotní stav moc dobrej. Večer, než zemřel jsem zase poslouchala ty jeho nářky a ráno už nebyl, zemřel ve spánku.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Ano, byla jsem v sousedním pokoji, když manžel zemřel. Ráno jsem ho tam našla ležet.“

#### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „No abych pravdu řekla, na jednu stranu jsem to nečekala, že tak nečekaně odejde, ale na druhou stranu při jeho špatným zdravotním stavu se to dalo očekávat, takže asi tak. Samozřejmě jsem mu pak byla na pohřbu.“

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/la? „Tak víte, když manžel zemřel, tak si zpětně uvědomuju, že to vlastně bylo pro nás, pro oba, vysvobození, protože tak jsme se pořád trápili a manželovy deprese způsobovaly, že měl velké výkyvy nálad, takže úmrtí bylo skutečně vysvobození.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „Jak říkám, my jsme spolu neměli náš vztah kdovíjaký, takže ano, zármutek časem pominul, ale spíš jsem cítila jakousi úlevu, že už je to za mnou.“

#### Vyrovnění se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „V lednu 2017 jsem zavolala našemu společnému známému, které znám 45 let, jestli by se mnou nešel bydlet, abych to finančně utáhla. On se v březnu nastěhoval, přátelství i v našem věku se přehouplo v úplně něco jiného. V říjnu byla svatba.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „No tak v první řadě je to víra, protože já jsem ve dvaceti sedmi letech uvěřila v Krista a taky jak manžel zemřel, tak jsem zavolala jednomu mojemu známému. A i když je můj současný manžel dost nemocný, tak má srdce na pravém místě a taky nás spojuje naše víra.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Já manžela nijak zvlášť nepostrádám, protože teď mám manžela druhého, který je velice hodný a máme si spolu pořad co říct.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „No tak na manžela si občas vzpomenu, zajdu na jeho hrob, ale spíš se snažím se co nejvíc věnovat současnému manželovi.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „No právě proto jsem nabídla teď už mojemu manželovi, jestli by se ke mně nechtěl nastěhovat, protože sama jsem na tom byla po finanční stránce dost špatně, takže bych sama nezvládala platit nájem a energie. No, a když žiju s manželem, tak si finančně vystačíme.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Já jsem se nemusela učit vůbec nic, protože jak měl můj muž ty deprese, tak jsem všechno kolem domácnosti zařizovala já. No a pokud se přece něco objeví, s čím si nevím rady, tak můj současnej manžel mi s tím pomůže.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Já jsem o tom nikdy před tím nějak zvlášť neuvažovala, ale tak pěkně to všechno vyšlo, že jsem zavolala tomu známému, jestli se ke mně nechce nastěhovat, abych všechno finančně zvládla, on se nastěhoval a přátelství přerostlo v partnerství a za krátko jsme měli svatbu a jsme spolu doteď.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „Taková moje největší vize je, abychom byli s manželem hlavně zdraví, užívali a měli rádi jeden druhého a abychom měli radost z našich vnoučat a z vnoučat manželových. Když to tak všechno zpětně hodnotím, tak nelituju ničeho, protože máme lásku, víru a naději.“

## **Rozhovor s paní Hedvikou**

Paní Hedviku znám již od mého dětství, je to moje bývalá sousedka, která bydlela dva domy vedle nás. Musím otevřeně přiznat, že s touto paní bylo nesmírně těžké se zkontaktovat, protože jsem na ni nemohl nikde sehnat telefonní kontakt a na zazvonění u dveří paní Hedvika nereagovala. Až po nějaké době jsem na ni získal telefon od jednoho souseda, ale ten mě již předem varoval, že se s Hedvikou nejspíše nespojím, protože se velice obává Covidu 19 a málokoho si vpustí do domu. I přes toto varování jsem jí zavolaal. Jakmile paní Hedvika uslyšela můj hlas, velmi se zaradovala a řekla mně, že s rozhovorem souhlasí, avšak v této nelehké době nikoho nepouští do domu, takže jestli by mně nevadilo, kdybychom náš rozhovor uskutečnili prostřednictvím mobilního telefonu. Já jsem samozřejmě souhlasil, a tak jsme se spolu domlouvali na termínu. Ovšem ani toto neprobíhalo hladce. Několikrát se mně paní Hedvika omluvila, že jí není dobře, poté šla na povinné očkování, ale nakonec se nám společný termín podařilo najít a rozhovor jsme spolu uskutečnili. Ovšem tento náš hovor trval skoro devadesát minut a paní Hedvika byla nesmírně aktivní. Vše mně dopodrobna pověděla. I přes svůj věk je Hedvika nesmírně čilá, stále si zachovává doslova brilantní mluvu a všechny události si pamatuje do nejmenších detailů. Jakmile jsme se dostali k sekci ztráta životního partnera, Hedvika posmutněla a z jejího hlasu byl slyšet hluboký smutek, dokonce se během našeho telefonátu dvakrát rozplakala. Vždy ale vzápětí své emoce překonala a pokračovala dále v konverzaci. Jsem proto nesmírně rád a jsem paní Hedvice velice vděčný, že mě vpustila do svého soukromí a vše mně sdělila.

### Obecné otázky

Jméno: Hedvika, věk: „No mně je už osmdesát šest let, holt stárnu.“ Vzdělání: „No tak já mám středoškolské vzdělání s pedagogickým zaměřením.“

Děti, současná rodina: „Já mám dvě děti, respektive dvě dcery a pak mám čtyři vnoučata.“

Způsob bydlení: „Já bydlím sama ve velkém rodinném domě, který jsme si s manželem postavili v sedmdesátých letech.“

Délka rozhovoru: 90 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „Byli jsme první a poslední láska, seznámili jsme se, když mně bylo patnáct a Drahoslavovi osmnáct. Byla to láska na první



pohled. Manžel studoval průmyslovku v Olomouci a já jsem studovala pedagogickou školu v Brně. Pocházel ze sousední vesnice. Každou sobotu jsme se vraceli vlakem domů, já z Brna a on z Olomouce. Jeho vlak přijížděl dříve, tak na mě čekal a vždy jsme byli šťastní, že se vidíme. Naše láska byla čistá a prožili jsme spolu krásné mládí.“

Jak dlouho jste spolu byli? „Svatba byla v roce 1955, já jsem měla dvacet a manžel měl dvacet tři let. Prvně jsme si manželský slib dali na obecním úřadě a potom v kostele. Byla to v té době troufalost, já učitelka a manžel důstojník československé armády.“

Jak jste bydleli? „Čtyři roky jsme bydleli u manželových rodičů. Bydleli jsme ve stísněných podmínkách, ale nám to nějak nevadilo. Manželova maminka nám hlídala dceru Věru, která se nám narodila po dvou letech manželství. Manžel pracoval u vojáků a v roce 1959 dostal dvoupokojový byt v Kroměříži, kam jsme se odstěhovali. Měla jsem v manželství jednu podmínku, že se nebudeme stěhovat. V roce 1961 se nám narodila druhá dcera Marcela. Manžel u armády pracoval jako tělocvikář. Funkce tělovýchovných pracovníků byla v kroměřížské armádě zrušená, tak musel několikrát změnit obor. Byl tankistou, autařem a další práce vykonával. Bylo to velice těžké, museli jsme dojíždět na Vyškovsko vypomáhat mojí mamince a manželovým rodičům. Manželova maminka nám totiž hlídala dcery, když byly malé a když byly nějak nemocné.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Náš život byl harmonický. Měli jsme společné zájmy, pochopení jeden pro druhého. Úlohy v domácnosti jsme měli rozdělené, ale navzájem jsme si pomáhali a navzájem jsme si stačili a důvěřovali si. Opírali jsme se navzájem. Finance jsme dávali na společnou hromádku a já jsem byla správcem. Já jsem nepotřebovala kamarádky a manžel nepotřeboval kamarády. „Náš společný život byl krásný, ale těžký. Těžký proto, že manžel jezdil často na vojenská cvičení, která byla dlouhodobá. Když se vrátil ze cvičení, bylo to vždy krásné a radostné. Vždy spěchal co nejrychleji domů, kde jsem ho očekávala já s našimi dcerami.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „Manžel rád pracoval se dřevem. Uměl se postavit ke každé práci. Uměl i vařit, rád mně pomáhal i v kuchyni. My jsme si prostě vystačili. Manžel byl manuálně zručný, vyrobil i přívěs za auto. Jezdili jsme s ním v létě k moři a v zimě lyžovat do hor.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „Trávili jsme spolu hodně času, protože jsme měli s manželem společné zájmy. Rádi jsme jezdili k vodě a do přírody a v zimě jsme lyžovali.“

#### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „S manželem jsme si koupili nové auto, že začneme více cestovat po ČR. Vyjeli jsme s naší vnučkou na Slovensko do nízkých Tater. Tam začal mít manžel potíže se zažíváním, tak jsme se vrátili předčasně domů. S dcerou, která pracuje jako lékařka, jsme domluvili jeho vyšetření. Počítala jsem, že mu pročistí žlučnickové cesty a bude to dobré. Dcera mně však večer zatelefonovala zdrcující zprávu, že je to nádor na slinivce břišní. No a naděje nebyla žádná. Můj život se najednou zhroutil. Obě jsme věděli, že mu tuto hrůznou pravdu nemůžeme říct. Měli jsme strach, aby život rázně neukončil, prostě to bylo hrozné, hrozné. Prosila jsem Boha o zázrak. Věděla jsem, že má maximálně půl roku života. Manžel hubl a já jsem hubla zároveň s ním, hrozně trpěl a já jsem trpěla s ním, prostě to bylo hrozné, hrozné.“ Proti bolesti jsem mu dávala opiátové náplasti. Příšerné utrpení mne, manžela i obou dcer. Nikomu ze známých jsem neřekla pravou příčinu mého hubnutí a změny mého chování.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Manžel na tom byl velmi špatně a já jsem mu proti bolesti dávala opiátové náplasti. Ležel v kroměřížské nemocnici, kde jsem ho pravidelně navštěvovala. Byla jsem u něj ve chvíli, kdy ho opouštěla jeho duše. Můj život se zhroutil.“

#### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihla jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „S manželem jsem se loučila celého půl roku, kdy byl jeho stav velmi vážný.“

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/la? „Můj život se naprosto zhroutil. Smích a radost ze života ze mě vyprchaly.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „Uplynulo už osmnáct roků od bolestné ztráty manžela, denně na něho vzpomínám a děkuju mu se slzami v očích za krásný, dlouhý společný život.“

#### Vyrovnění se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „S manželovou smrtí jsem se nikdy nesmířila, stále mi je po něm smutno a trvalo to několik let, než jsem začala zase žít společenským životem. Ráda pracuji na zahrádce a občas si zajdu na kulturní akci nebo na výstavu.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „V době manželovy nemoci jsem našla přítelkyni, které také umíral manžel. A po smrti našich mužů se z nás staly dobré přítelkyně. Začaly jsme spolu chodit na procházky, koncerty, do divadla, na turistické výšlapy. Jezdili jsme spolu na zájezdy k moři a na poznávací zájezdy do Evropy. Nová přítelkyně pro mě byla malou náplastí na velkou ránu. Velkou oporou mně jsou obě mé dcery. Starší dcera, která je lékařka je se mnou denně v telefonickém kontaktu, mladší dcera dojíždí do Kroměříže a pomáhá mi.“ V obou dcerách mám velkou morální oporu.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Manžel mi chybí každým dnem, stále na něho myslím. Během života jsme si důvěřovali, navzájem se o sebe opírali. Manžel rád pracoval se dřevem, uměl se postavit ke každé práci. Uměl i vařit, rád mi pomáhal v kuchyni.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Často navštěvuji místo jeho posledního odpočinku a šeptám verše Ščipačeva: „Drahý, milovaný, blízký, daleko jsme druh od druhu. Náš první pohled, strašně se mně stýská, jak šťastní bývali jsme oba dva.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „S manželem jsme žili ve velkém rodinném domě, který po jeho smrti musím sama udržovat. S péčí o dům mně pomáhá mladší dcera.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Musela jsem si na všechno vystačit sama, v péči o zahradu, o velký dům. A to víte, že s přibývajícím věkem mně síly ubývají a sama na to nestačím.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „S manželem jsem strávila čtyřicet osm roků a nikdo by mně ho nikdy nenahradil.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „S manželem jsem prožila velmi šťastný a spokojený život, cestovala jsem po ČR i po Evropě. V mém věku už si přeji jen zdraví pro sebe a pro své blízké.“

## **Rozhovor s panem Jiřím**

S panem Jiřím se znám spíše příležitostně, je to děda mého kamaráda. Potkali jsme se spolu párkrát a já jsem o něm věděl, že je již několik let vdovcem. Jakmile jsem započal svůj výzkum, vzpomněl jsem si na něho a chtěl jsem se s ním setkat, abych mu mohl položit mé výzkumné otázky. Ovšem pan Jiří je již značně pokročilého věku a vzhledem k pandemické situaci dlouho naše setkání odkládal. Po čase jsme se domluvili na konkrétním termínu setkání, vše bylo domluvené, ale pak se do situace vložila kamarádova teta, která striktně zakázala, aby se pan Jiří s kýmkoliv stýkal. Byl jsem přesvědčený, že jsem právě přišel o jediného mužského účastníka, kterého mám ve svém výzkumu. Naštěstí se do celé záležitosti vložil můj kamarád a domluvil mně schůzku s panem Jiřím prostřednictvím mobilního telefonu. Musím říci, že pan Jiří je i přes svůj pokročilý věk velmi aktivní a činorodý. Na všechny položené dotazy odpovídal pohotově a bylo vidět, že každou odpověď pečlivě zvažuje. Také bylo zjevné, že pan Jiří je se ztrátou své manželky vyrovnaný i díky tomu, že je to hluboce věřící člověk. Byl jsem velmi rád, že jsem s Jiřím mohl rozhovor uskutečnit, třebaže jsme se nemohli setkat osobně.

### Obecné otázky

Jméno: Jiří, věk: „No já už mám devadesát tři roků, takže už jsem tady na tom světě hezkou spoustu roků.“ Vzdělání: „Já mám základní vzdělání no a pak mám hospodářskou školu.“

Děti, současná rodina: „Tak já mám čtyři žijící děti, ten pátý už je tam u pána Boha. A pak mám taky několik vnoučat.“

Způsob bydlení: „Teď, v tuto dobu, bydlím u syna, jak se u nás říkalo na výměnku. My jsme mu totiž dali s manželkou dvougenerační dům v Holešově, no a on si ho zrekonstruoval, no a jak byla nějaká ta finanční krize, tak on neměl zaměstnání a měl půjčenou hypotéku na ty opravy, tak to neměl, jak splácet, a tak o to přišel, o tu chalupu. No a pak jsme žili deset roků na Chvalčově na hájence, no a pak mu holešovský pan děkan nabídl celou faru v Rymicích, no a teď už býváme třetím rokem tam.“

Délka rozhovoru: 45 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „No, tož myslíte si, že si to ve třidevadesáti pamatuju? No to víte, že si to pamatuju. Každý moment si pamatuju, to víte. Bylo

to, esli znáte to poutní místo Svatý Hostýn, tam jsme se potkali. My jsme tam chodívali každou neděli. Já jsem býval v dědině ve Slavkově pod Hostýnem, přímo pod tím hostýnským kopcem. Tak my jsme tam chodili v neděli, když bylo pěkně, od nás to bylo tak půl hodinky, když se to do kopca vyběhlo, když byl člověk mladý. No, a tak jednu neděli, bylo to zrovna prvního června, to byl tenkrát svátek dětí, to bylo za totality. No, a tak já jsem tam byl s kamarádem, a ještě před kostelem jsme se šli projít a tam u cesty, byla tam hromada štěrku, nebo co, tak tam svačily dvě holky. No, a tak mě napadlo, esli jim něco nezbude z té svačiny. Tak oni že ne, ale tak slovo dalo slovo, tak jsme se tam zastavili, no a jak dojedli, tak jim říkám pojďte se projít. Tak jsme šli okolo té křížové cesty. No a pak jsme jim nabídli, protože jsme byli domorodci a znali jsme to tam, tak jsme jim nabídli, že je svedeme k nádraží, aby nemusely chodit po cestě. No, a tak jsme se rozešli a ta jedna, budoucí manželka říkala, že v Holešově je nějaká tancovačka, nebo nějaké čaje, za totality na zámku, esli nechcu přijet. Tak ten večer jsem jel do Holešova, tam jsme byli chvíli, na tom zámku, na té tancovačce, no a pak jsem ju odvezl domů, bydlela tam v té Sušilově ulici. Tak jsme se rozloučili, ale já jsem tenkrát měl povolávací rozkaz na vojenské cvičení na Libavu. Tak mi dala adresu, já jí taky, že si napíšem. Tak jsme si dopisovali po ty tři týdně, kdy bylo to cvičení. Tak to bylo pěkné, no a tak jsme se dali dohromady. To bylo prvního října, a tak jsme si to naplánovali a měli jsme svatbu jedenáctého října. No a brali jsme se v roce padesát osm.“

Jak dlouho jste spolu byli? „Díky Bohu jsme spolu byli čtyřicet osm roků.“

Jak jste bydleli? „No tak bydleli jsme v tom Holešově, v tom domku, bydleli jsme tam i s manželčinými rodičama a s dětma, které se nám narodily.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Tak my jsme měli obřad napřed na úřadě, tenkrát to moselo být, no a pak jsme sa brali i v kostele na tom Svatém Hostýně, kde jsme se potkali. Tak náš vztah byl taký harmonický a byla tam tolerance, jinak by to nevydrželo těch čtyřicet osm roků. Bylo to bez problémů. No a teď jste mi připomněl, jak ten čas utíká, moje manželka už bude patnáct roků u pána Boha.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „Tož já jsem si jí vážil za to, že si mě vůbec všimla na tom Hostýně. Já už jsem měl skoro třicet roků, takže už jsem byl v letech, tehdy sa totiž ogaři ženili mladí.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „No manželka se přestěhovala ze Zlína do Holešova, kde chodila do valašského krůžku, jako sólistka tancovala a tak. No a tož to jí chybělo v Holešově. No ale tak musela to ožet. V Holešově také příležitosti nebyly.“

### Ztráta životního partnera

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „No představte si, že letos to bude teď šestého března už patnáct roků, co manželka zemřela. No moju paní trápil žaludek, oni jí diagnostikovali tu Crohnovu nemoc. No ale tak to se léčila s tím. No a právě, když jsme se přistěhovali zpátky do toho domku v té Sušilově ulici, který sa tři měsíce rekonstruoval, tak nějakou nešťastnou náhodou chytla bércák do nohy. No, a nakonec ju ty bércáky začaly zlobit, tak už k ní začali chodit z charity, obvazovali jí to. No a pak jí poradila jedna paní, že je nějaký dobrý doktor v Hodoníně. No tak jsme jí to tam zařídili a byla tam. Tam byla týdeň, no aji tam zemřela.

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „Nebyl, protože do Hodonína je to daleko. Ale byl jsem tam ten večer, kdy zemřela, jezdil jsem za ní skoro každý deň autobusem. Tak jsem tam byl, to bylo v pátek. Tak jsme se jako rozloučili a já jí říkám: „Neboj, zítra přijede Pavla, to je ta mladší dcera, se synem a oni mě dovezou a přijedem za tebou.“ Tak jsme se rozloučili ještě večer, já jsem odcházel na autobus. No a v sobotu jsme tam přijeli. Nám nepřišel žádný telegram, nebo něco. My jsme tam jeli v tu sobotu po obědě autem a já jsem šel přímo do toho pokoje, kde leží. No a byla tam prázdná postel, ustlaná. Tak nic, šli jsme na chodbu a potom tam přišel doktor za nama a měl pro nás smutnou zprávu, že v noci dostala tu embolii, no a doktor říkal, že už se nedalo nic dělat, že to nezvládli už.“

### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „No tak jak jsem vám říkal, byl jsem tam v pátek a ona umřela v noci z pátku na sobotu, takže jsme se aspoň tak nějak rozloučili.“

Jak jste se po partnerově úmrtí cítil/la? „No to víte, že to nebylo lehké. No tak to víte, osmačtyřicet roků spolu, za dva roky jsme měli mít zlatou svatbu, tak už jsme to dokonce i plánovali, no víte, jak to bylo.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „No tak určitě časem zármutek ustoupil. Nakonec si člověk říká, pán Bůh dal, pán Bůh vzal. No, takže časem se to jako přebolelo, měl jsem hodné děti čtyři, tak ty se postaraly.“

## Vyrovnání se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „No tož já žiju s tím synem na faře, mám tam psa, kterého chodím venčit, každý deň chodím do kostela a ke zpovědi, modlím se různě. Taky hodně čtu, syn mi nosí křížovky, které luštím. Taky mně daly děcka k narozeninám takovů vzpomínkovů knížku „Dědečku vyprávěj“, no a já do té knihy píšu svoje vzpomínky, dávám tam svoje fotografie a tím se bavím.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „Tak určité ta víra no, a pak rodina.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Tak v těch praktických věcech ani ne, akorát někdy ta samota dolehne, když sedím sám a vzpomínám si, mám na co vzpomínat, je to fajň, ale v tych praktických věcech, jak su na tom výměnku, tak děcka se opravdu dobře o mě starajou. Nemám žádnou újmu. My jsme tenkrát nešťastně dopadli s tym domem, nikdo z děcek tam nechtěl bývat, akorát ten nejmladší syn. Ten to vzal na sebe, že tam bude. Tak on měl práci někde v pojišťovně. No slibovali mu hory doly, že bude mít sto tisíc měsíčně, tak ze začátku to jako šlo. No nechal tu chalupu, to byl starý barák. No a mladí chcou mět hned všecko pěkné a nové, tak to dal spravit firmě, no a stálo to dokonce necelé dva miliony, já už nevím přesně. No a slibovali, že to splatí, tu hypotéku, no a pak to nějak kikslo v té pojišťovně, přestalo to fungovat, tak to musel prodat.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Tak určité na ni často vzpomínám, to víte. Já mám vnuka, který je profesionální fotograf, a tak tam mám od něho zvětšeninu té fotky, jak jsme se tenkrát poznali, jak jsme šli na to nádraží, z toho Hostýna. A mám různé ty fotky, celou tu rodinu mám před sebou na stěně, mám to jak galerii. No tak je mám všechny před sebou. Když jsme tenkrát předávali tu chalupu synovi, tak žádný z děcek tam nechtěl bydlet, starší syn měl taky svoju chalupu, jedna dcera je vdaná v Třeběticích a ta mladší dcera už byla taky vdaná, tak ten nejmladší syn řekl, že tam zůstane. Žádný z těch sourozenců nechtěl žádné odstupné, nebo z toho podíl tenkrát, neměli jsme žádné finance, oni taky ne. Tak když tam chtěl zůstat, tak že si to spraví a že tam bude. Tak jsme mu to dali bez závazků, jenom s tím závazkem, že nás do smrti doopatruje a nechá nás tam dožít. No takže mě má na krku pořád. No, dokud jsme bydleli v Holešově, tak jsem na hrob chodil často. No a teď mě tam syn zaveze, když tam jdeme na mše do kostela.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „No to už jsem byl tenkrát v důchodě, když umřela, takže už jsem těch peněz moc nepotřeboval a taky moje děcka mě podporují.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „Já jsem naštěstí byl kostelník na plný úvazek v holešovském kostele, takže jsem měl zaměstnání a nemusel jsem na to pořád myslet.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Ne, nepřemýšlel jsem o nikom druhém. Akorát jednou jsem potkal v Holešově bývalou kamarádku, kterou jsem znal ještě ze Slavkova, kde jsem dřív bydlel. Ona byla taky vdova, jí umřel manžel v březnu a manželka moje vlastně taky v březnu. Tak jsme se potkali a slovo dalo slovo, tak jsme si zavolali občas. No a pak já jsem měl tenkrát malé auto, tak jsem za ňou přijel a párkrát jsem ju zavezl aji na ten Hostýn. Ona byla taky věřící, jenomže její manžel byl evangelík. Tak celý život nějak nechodila do kostela, on taky nechodil do kostela. Ona od té víry nějak odpadla, její maminka byla velice zbožná, ta chodila do kostela. No my jsme se znali ještě z té doby, když jsem byl svobodný, aji jsme tenkrát spolu zašli do kina a chodili jsme pěšky do Bílavska do kostela. Taky jsme měli společné zájmy, já jsem byl na tom cvičení, na vojně jsem byl dlouho, no a ona byla u té protiletické ochrany. Tak jsme si měli co povídat o vojně. Tak jsme se po tych padesáti letech potkali a už jsme byli oba vdovci. A ona mi říká: „No já ti nemožu čoveče s tebou nejak kamarádit, nechodím do kostela, u zpovědi jsem nebyla dlouho.“ No a já jí říkám: „No to se dá všechno zařídit.“ Tak my jsme měli známýho kaplana, tak jsme to domluvili, že ju tam někdy dovezu. Tak jsme tam byli, dala si to do pořádku. Ona měla totiž už diagnostikovanou rakovinu, tych ženských orgánů. Tak pak už čekala na ten ortel, kdy to přijde. Ze začátku chodila na to ozařování, no a pak už to bylo beznadějně, tak zemřela v nemocnici. No a tak naše přátelství skončilo.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „V třidevadesáti letech? To víte. No plán by byl dobrý. Šťastně umřít. Každý večer se modlím za šťastnou smrt. No, a abych se, je to sice odvážné přání, ale abych se probudil v božím náručí ráno, nebo v noci. No tak modlím se různě, čtu si, takže co víc si možu v mém věku přát.“

Paní Vlastu znám z naší vesnice, je to maminka od dobrého kamaráda mého otce. Čas od času jsem za ní byl na návštěvě, takže jakmile jsem začal vypracovávat tuto práci, domluvil jsem si s ní setkání a paní navštívil. Přivítala mě velmi sympatická a energická osoba, se kterou se život rozhodně nemazlil, ale která se jen tak něčemu nepoddá a vždy má úsměv ve tváři. Paní



Vlasta mě přivítala se slovy: „Tož pojd'te dál, už Vás čekám. Dáte si kafe, čaj, nebo tak něco? Napekla jsem cukroví, tož si berte.“ Po celou dobu našeho rozhovoru působila paní Vlasta vyrovnaně a klidně, na otázky odpovídala bez velkého váhání a na první pohled bylo zjevné, že má vše v sobě srovnané. Na konci rozhovoru se se mnou rozloučila slovy: „Tož sa opatrujte a určitě se zase zastavte. Snad Vám ty moje odpovědi k něčemu budou.“ Paní Vlastě jsem poděkoval za rozhovor a byl jsem rád, že mně tímto pomohla.

### Obecné otázky

Jméno: Vlasta

Věk 84 let, vzdělání: Hospodářská škola

Děti, současná rodina: Paní Vlasta má dvě děti, syna a dceru, má také několik vnoučat, a dokonce má i pravnoučata.

Způsob bydlení: Paní Vlasta bydlí v malém domku, který si s manželem v minulosti zakoupili a následně opravili.

Délka rozhovoru: 35 minut

### Charakteristika partnerského vztahu

Popište, kdy a jak jste se seznámili s partnerem? „No tak my jsme se seznámili tak, že můj otec byl myslivec a chodil na hony střílet a můj manžel měl taky tohoto koníčka, a protože u něho doma tomuto nikdo nefandil, tak manžel chodil za mým tatou, a tak jsme se postupně dali dohromady a začali jsme společně chodit. A to víte, pak byly zasnuby a pak na to svatba.“

Jak dlouho jste spolu byli, kolik máte dětí? „My jsme spolu byli třiašedesát let a děti máme dvě, syna a dceru. Syn si postavil barák vedle mě a dcera bydlí v Hulíně, kde si s mužem koupili barák a tam žijou.“

Jak jste bydleli? „Když jsme sa vzali, tož jsme šli bydlet na takovou horskou chatu, kde manžel dělal zásobování, my jsme tam dostali přidělenou takovou malou místnůstku a tam jsme několik roků bydleli. No a potom jsme si našli tady tuto chaloupku a koupili jsme to a přestěhovali jsme se sem. Toto nám dohodil jeden kamarád. My totiž pocházíme od Luhačovic a tady jsme se přestěhovali do úplně neznámého prostředí. Ale postupně jsme si tento domek opravili a už tu bydlím asi šedesát roků.“

Jak byste charakterizoval/a váš manželský vztah? „Tak to je těžké takto říct, ale myslím si, že byl docela takový klidný, víte? Tož pochopitelně občas to mezi nama jiskřilo, ale tak dycky jsme to ustáli a nějak to zvládli. Určitě Vám můžu říct, že náš vztah byl krásný a takový celkem poklidný, ani nějak moc jsme se nehádali, nebo tak něco.“

Za co jste si svého partnera nejvíce vážil /-la? „No já jsem si dědy (manžela) asi nejvíce cenila za to, že byl takový pro rodinu, rád byl s děčkama, hrál si s něma, až potom byly vnoučata, tož i s nima furt něco podnikal a byl rád, když se rodina sešla a když se společně vykládalo a když jsme byli všeci spolu.“

Kolik společného času jste spolu trávili a jak? „Manžel tady pracoval jako lesník, dělal v lese, takže byl kolikrát pryč od rána až do večera, ale tak my jsme měli hospodářství, slepice, husy, prasata a tak, tož toto jsme dycky obhospodařovali spolem a taky s děčkama a pak s vnoučatama. Dokud manžel ještě mohl, chodili jsme na různé procházky nebo na různé výlety, třeba vlakem, takže určitě v důchodu jsme spolem byli dost času.“

#### Ztráta životního partnera – okolnosti

Můžete mi prosím povědět o smrti svého partnera? „Tak to je takové složité a smutné, můj manžel měl několik mrtviček a já jsem se o něho posledních deset roků starala, protože on už nechodil a ani na záchod si nedošel. No a ke konci už měl nádor na mozkou, takže to byla otázka času, kdy umře. Taky musíte myslet, že mu bylo osmdesát osm roků, když umřel, takže holt věk už na to měl.“

Byl/a jste svému partnerovi v okamžiku smrti nablízku? „J jak vám říkám, já jsem se o něho těch celých deset roků starala, no a když už to s ním bylo hodně špatné, tož ho odvezli do toho domova pro ty staré nemocné lidi a tam jsem ho každý den navštěvovala. Takže jsem ho viděla několik hodin, než umřel.“

#### Prožívání zármutku a proces truchlení

Stihl/ -la jste se s partnerem dostatečně rozloučit? „No to víte, že jo. Já jsem za manželem chodila každé deň, když byl v tom zařízení pro ty nemocné, takže jsem ho viděla ještě pár hodin před tím, než umřel.“

Jak se po partnerově úmrtí cítíte? „No tož já jsem se cítila tak na jednu stranu dost smutně, prostě už tady manžel není, ale na druhou stranu cítím úlevu, protože už manžel hodně trpěl, takže ta smrt byla pro něho vlastně takové vysvobození. Ale tak to víte, že mi hodně chybí

no. Třiašedesát let manželství to už je pořádných ranec společných roků, takže jsme byli zvyklí jeden na druhého.“

Změnila se časem intenzita vašeho zármutku? „Tak manžel je po smrti dva roky, takže to víte, že ten zármutek opadl, ale není jediný deň, kdybych si na něho nevzpomněla. Pořád ho tu všude vidím.“

#### Vyrovnaní se se ztrátou partnera

Popište mi Váš současný život bez partnera? „Když manžel umřel, tož jak Vám říkám, já jsem se o něho starala deset roků, takže i já sem cítila úlevu, že už se netrápí. Ale to víte, že jak tu teď bydlím sama, tak si nemám, s kým tolik povídat a když něco dělám, tak se nemám s kým o čem radit a jsem na všechno sama, no.“

Kdo nebo co, Vám pomohl/ pomáhá se vyrovnat se ztrátou partnera a jak? „No, tak určitě mně pomáhá moje rodina, syn za mnou chodí každý deň a dcera mi taky volá každý deň, taky za mnou chodí vnučka se svými děčkama, takže ti mně hodně pomáhají. No a taky já su věřící víte, takže se vždycky pomodlím, pustím si mšu na tom Noe, a tak to všechno překonávám. Taky se bavím se sousedkama, i když teď v tady té hrozné době je to trochu těžší někam jít.“

V čem a kdy vašeho partnera nejvíce postrádáte? „Já ho postrádám skoro ve všem, protože jsem byla zvyklá se s ním skoro o všem radit a teď jsem na všechno sama. Taky jak jsem se o něho starala, tak on v noci špatně spal, takže já teď v noci taky nespím, protože su pořád vzhůru a je to takové těžké si uvědomit, že už tu manžel není.“

Myslíte na zesnulého partnera, navštěvujete místo jeho posledního odpočinku, uctíváte nějak jeho památku/pietu? „Na manžela myslím každý deň, jak říkám, pomodlím se za něho, tady za Váma na zdi visí jeho fotografie, no a taky chodím na hřbitov tady do sousední dědiny a tam zapaluju svíčky. Teď jsem tam dávala nový věneček, takže určitě jsem s manželem pořád nějakým způsobem ve spojení.“

Jak se změnila po úmrtí vašeho partnera vaše životní situace/úroveň? „To víte, že teď musím žít pouze z jednoho důchodu, když manžel žil, tak jsme měli důchody dva. Ale jinak jak byl manžel tolik roků nemocný a jenom ležel, tak já jsem se musela starat o všechno sama, musela jsem všechno zajišťovat, takže už su na to zvyklá.“

Co nového jste se musel/a naučit po smrti partnera? „No asi nic tak zásadního. Akorát jsem se musela naučit jinak trávit svůj čas, protože před tím jsem se o manžela starala, vykládala

si s ním a teď si třeba čtu, nebo poslouchám rádio, nebo televizi. Taky teď víc můžu chodit na návštěvu za synem, když už se nemusím starat o manžela.“

Uvažoval /la jste, že byste si našel /la nového životního partnera? „Jé, tož to vůbec ne, dyť mně teď v únoru bude osmdesát čtyři, takže na takovéto myšlenky už nemám vůbec ani pomyslení a taky já jsem jednou slíbila v kostele manželovi věrnost, takže bych si stejně nikoho jiného nehledala.“

Máte ještě nějaké plány, které chcete v budoucnu zrealizovat/vykonat? „Já už žádné velké plány nemám, hlavně být zdravý a všechno přežít v poklidu, hlavně abych mohla být ještě chvílku čilá a abych nemusela být na nikom závislá, tak jako byl chudák manžel. No a taky hlavně aby byly děcka a vnoučata zdravé. Jinak co v mojem věku ještě můžu chtít.“