

Univerzita Palackého v Olomouci

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Eva Fürstová

Jak se vdovy vyrovnávají se ztrátou svých partnerů?

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Jan Vančura, Ph.D.

2017

Prohlášení:

„Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury“.

V Olomouci 29. 3. 2017

.....

Eva Fürstová

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat především svojí matce za cenné rady a postřehy k tématu, které mi průběžně poskytovala při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentkám za jejich otevřenost a důvěru, s jakou se se mnou podělily o své životní příběhy. Moc si toho vážím.

Motto:

I když život už nic neslibuje, zůstává ještě úkolem.

Henri – Frédéric Amiel

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Smrt	9
2 Truchlení.....	11
2. 1 Pět stádií vyrovnávání se se ztrátou:	11
2. 2 Faktory ovlivňující truchlení.....	11
2. 3 Sociální a ekonomické aspekty ztráty	12
2. 4 Fyzické aspekty ztráty.....	13
2. 5 Psychické aspekty ztráty	13
2. 6 Spirituální aspekty ztráty.....	15
2. 7 Smrt a duše z biblického pohledu	16
3 Smysl života	17
3. 1 Smysluplnost	17
3. 2 Hodnoty.....	18
3. 3 Logoterapie	18
3. 4 Postoj k životu.....	18
3. 5 Stáří a smysl života	19
3. 6 Vliv na zdraví.....	19
3. 7 Postoj společnosti.....	19
4 Hledání pomoci v duchovní oblasti.....	20
4. 1 Náboženství pro ateisty	20
4. 2 Meditace.....	21
4. 3 Sebereflexe.....	22
VÝZKUMNÁ ČÁST	23
5 Cíl a výzkumná otázka.....	23

6 Popis použitých metod	24
6. 1 Kvalitativní výzkum.....	24
6. 2 Metoda výběru respondentů	24
6. 3 Strukturovaný rozhovor	25
6. 4 Metoda fixace a zpracování dat.....	26
6. 5 Etický rozměr výzkumu	28
7 Výzkumný soubor a jeho popis.....	30
7. 1 Respondentka č. 1 – paní B.....	30
7. 2 Respondentka č. 2 – paní C.....	31
7. 3 Respondentka č. 3 – paní D.....	31
7. 4 Respondentka č. 4 – paní F.	32
7. 5 Respondentka č. 5 – paní G.....	32
7. 6 Paní I., N., O.....	33
8 Analýza dat – otevřené a axiální kódování.....	35
9 Výsledky výzkumu	36
9. 1 Kdo nebo co pomáhá vdovám zvládat jejich novou životní situaci?	36
9. 1. 1 Poslední okamžiky před úmrtím manžela	36
9. 1. 2 Rodina a přátelé.....	38
9. 1. 3 Vlastní aktivita.....	39
9. 1. 4 Víra	40
9. 1. 5 Vzpomínky	41
9. 2 Jak se vdovám změnil jejich život?.....	43
9. 2. 1 První chvíle po ztrátě partnera.....	43
9. 2. 2 Bytová a finanční situace.....	44
9. 2. 3 Další život.....	45
9. 3 Jaké mají vdovy potřeby a jak vnímají podporu, která se jim dostává?	47
9. 3. 1 Sociální kontakt ano či ne.....	47
9. 3. 2 Otevřená budoucnost	48

10 Shrnutí výsledků výzkumu.....	50
10. 1 Kdo nebo co pomáhá vdovám zvládat jejich novou životní situaci?	50
10. 2 Jak se vdovám změnil jejich život?.....	51
10. 3 Jaké mají vdovy potřeby a jak vnímají podporu, která se jim dostává?	52
Závěr.....	54
Seznam literatury	57

Úvod

V loňském roce jsem ukončila studium na CARITAS – VOŠ sociální v Olomouci. Moje absolventská práce se jmenovala „Pomoc v prožívání zármutku v souvislosti se ztrátou partnera“. Téma mě velmi zaujalo, protože mi dalo příležitost seznámit se s mnoha zajímavými myšlenkami v dílech autorů, kteří o něm pojednávají. Považovala jsem proto za přirozené, že bych se k němu mohla vrátit i ve své práci bakalářské na CMTF UP v Olomouci, a to tentokrát formou kvalitativního výzkumu.

Pročítat prameny a cítit se sama obohacena poznáním, ke kterému autoři dospěli, je jedna stránka věci. Ta druhá je snažit se proniknout do soukromí reálných lidí, kteří prošli bolestnou zkušeností. Proč by se o ni měli se mnou dělit? Může jim to v něčem pomoci, nebo to jen rozjitří staré rány? Snad si tím, že vdovy formulovaly a vyslovily své pocity, samy něco ujasnily a utřídily. Snad jim ty chvíle sdílení smutku se mnou neublížily. Skutečnost, že mě neodmítly, mě naplňuje vděčností a já jim tímto děkuji.

Ve své AP jsem se tedy z teoretického pohledu snažila zmapovat možné zdroje pomoci vdovám obecně, cílem mé práce bakalářské je pomocí kvalitativního výzkumu zjistit, **jakým způsobem se vdovy vyrovnávají s odchodem svých partnerů, kdo nebo co jim v tom pomáhá, jak se vdovám změnil jejich každodenní život, jaké mají vdovy potřeby a jak vnímají podporu, které se jim dostává.** Téma považuji za velmi zajímavé, i když mi připadá, že je na vdovy jakožto na čím dál tím početnější cílovou skupinu poněkud zapomínáno. Mimo to znám ve svém okolí několik vdov, které si postupně zvykají na své nové životní etapy bez partnerů, a byla jsem hodně zvědavá na jejich názory, strategie a životní moudrosti, ze kterých čerpají a o které se se mnou podělily pro účely tohoto výzkumu.

Práce sestává ze dvou částí, přičemž tu teoretickou jsem následně rozdělila do čtyř hlavních kapitol (Smrt, Truchlení, Smysl života a Hledání pomoci v duchovní oblasti), které spolu s dílčími podkapitolami poskytují teoretická východiska pro část výzkumnou. Zabývám se zde například faktory ovlivňujícími truchlení, v souvislosti s otázkou smyslu života zmiňuji Franklovu logoterapii a popisují i důležitost sebereflexe pro další život vdovy.

Ve druhé – výzkumné – části této práce provádím čtenáře celým procesem kvalitativního výzkumu od cíle a výzkumné otázky přes popis použitých metod, výzkumného souboru a analýzy dat až po výsledky výzkumu a jejich konečné shrnutí.

TEORETICKÁ ČÁST

Ve druhé části této práce zkoumám, co vdovám pomáhá po smrti manžela, jak se jim změnil život, jaké mají potřeby a jak vnímají podporu, které se jim dostává. V této části své práce se tedy pokusím vytvořit teoretický rámec pro svůj realizovaný výzkum.

Zmíním se o smrti a truchlení, popíši aspekty ztráty partnera z různých úhlů pohledu, velký prostor budu věnovat otázce smyslu života zvláště ve stáří a po úmrtí partnera a dotknu se i duchovní oblasti.

Jednotlivé kapitoly a podkapitoly korespondují s cíli výzkumu, i když je nelze jednoznačně přiřadit, protože (jak píše i později) kategorie se prolínají a není tudíž jednoduché určit, jedná-li se ještě o „pomoc“ vdově či již například o „změnu“ jejího života po ztrátě. Nicméně teoretické pojmy použité v této části se vyskytují v promluvách vdov a následně tedy i ve výsledcích výzkumu.

1 Smrt

„Život člověka je podmíněn smrtí a smrt je podmínkou života. Každý živý tvor je podřízen biologickým zákonitostem, ze kterých se nelze vymanit, které nelze popřít a nad kterými nelze zvítězit.“ (Skopalová, str. 65)

Narození a úmrtí rámuji lidský život zcela samozřejmě. Obě data se objevují v závorkách za jmény význačných osobností a zasazují je tak do kontextu dějin. Když ale ohraničí životy našich drahých, vždycky nás to zaskočí. Dosud se to přece dělo jen těm druhým. V nekrolozích se mluví o životní dráze zemřelého jako o „završené“ či „naplněné“. Životnímu partnerovi zemřelé osoby se ale zhroutil svět.

Mnoho stránek bylo popsáno o tom, že smrt je přirozenou součástí života a že člověk si je své smrtelnosti vědom. Skutečností ale je, že naše kultura začala smrt vytěšňovat. Vládne tu kult mládí a krásy a k tomu pojem konečnosti neladí. Na mnohé mezníky své životní dráhy se pečlivě připravujeme. Existuje příprava na povolání, na rodičovství, ale školní předměty „příprava na stáří“, nemluvě o „přípravě na smrt“ jsou nemyslitelné. (Komárek 2005:97)

Člověk je přitom jediný živý tvor, jehož stáří je smysluplné a neznamena jen chátrání. (Komárek 2005:106) V éře dlouhověkosti počet starých lidí neustále stoupá. Stoupá také počet vdov, protože ženy se statisticky dožívají vyššího věku než muži. V mnoha kulturách bývají obzvláště zranitelnou skupinou a mnohdy se stávají

symbolem nešťastného osudu. (Firth 2007:218) Jak se vyrovnávají s odchodem svých manželů v naší společnosti, se pokouším zjistit v této práci.

Již loni jsem ve své AP mapovala možnosti pomoci vdovám. Jestliže vdova nezvládne adaptaci na svou novou situaci sama (mimo jiné např. hledáním informací o problematice truchlení v knihách a článcích na internetu) či s pomocí rodiny a přátel, nastupuje pomoc odborná. Lékař může předepsat antidepressiva, psychoterapeut či speciálně vyškolený sociální pracovník může nabídnout vdově bezpečné prostředí, empatické porozumění a bezpodmínečné pozitivní přijetí zvolením vhodného přístupu či metody z teorií a metod sociální práce. Nabízí se například Krizová intervence, Přístup zaměřený na člověka či na úkoly nebo Existenciální analýza a Logoterapie. Nově vzniká a postupně se prosazuje i Poradenství pro pozůstalé. (blíže tyto přístupy popisují ve své AP, kapitola 4 „Odborná pomoc“)

Při zjišťování, v jaké fázi je v časopisu Sociální práce/Sociálna práca diskuse o tom, jakým způsobem se vdovy vyrovnávají se smrtí svých partnerů, se mi nepodařil nalézt žádný příspěvek, který by přímo korespondoval s tématem mé BP. Celé jedno číslo (2/2010) však bylo věnováno sociální práci s umírajícími, což se sice týká mého tématu jen částečně, je zde ale patrná jistá spojitost, a proto i využití články jsou právě z tohoto čísla.

2 Truchlení

Každý člověk má svou jedinečnou životní cestu. Zároveň ale existují témata, která lze zobecnit natolik, aby se v nich mohli poznat i druzí. (Daiker 2015:10) Extrémní zážitek smrti milované osoby je spojen se smutkem a bolestí nejen u vdov, které mají za sebou dlouhý společný život. Ztráta s sebou vždy přináší změny, které je nutno v procesu truchlení zpracovat. Reakcemi lidí na těžké životní situace se zabývala dr. Elizabeth Kübler-Ross a rozdělila je do několika fází. (Svatošová 2008:25)

2.1 Pět stádií vyrovnávání se se ztrátou:

V prvním stádiu člověk fakt ztráty **odmítá** vzít na vědomí a v počátečním šoku se ho snaží popřít. Pak následuje období **hněvu** nad tím, že se to muselo stát právě jemu. Ve fázi **smlouvání** a vyjednávání se stále snaží odvrátit nevyhnutelné. Jakmile na něj plné vědomí ztráty dolehne, přichází čas **smutku** či deprese. Dověšením celého procesu je fáze **smíření**, která vede k vyrovnání se se ztrátou, což je kvalitativně vyšší stav než rezignace.

2.2 Faktory ovlivňující truchlení

Způsob truchlení je **kulturně** podmíněn. Smutek zažívají všechny lidské bytosti v reakci na ztrátu, ale zděděná kultura nás učí, jak prožívat svět a jak se chovat. V rámci jedné společnosti se pak utvářejí představy o tom, jaké projevy truchlení lze od pozůstalých očekávat a jaké by už mohly být považovány za patologické. (Firth 2007:214)

Důležitou roli má vliv **primární rodiny** a modely chování, které člověk v mládí doma viděl. Záleží také na jeho osobnostních vlastnostech, povaze a předchozích životních zkušenostech. (Špatenková 2013:22)

Náboženská víra a s ní spojené rituály pomáhají truchlícím vyjádřit a usměrnit svůj zármutek. Přinášejí i vědomí, že posvátné závazky byly splněny. (Firth 2007:219)

Svůj význam má bezpochyby i **věk**, ve kterém člověka ztráta postihla, jeho tělesné i duševní **zdraví** a skutečnost, jak je s konečností života srozuměn. (Příbyl 2015:11)

V případě vdov hraje nanejvýš významnou roli charakter **vztahu** se zemřelým a **okolnosti** jeho úmrtí. To, jak bylo o zemřelého v posledních dnech postaráno a jaké péče se mu dostalo, má na míru bolesti jeho vdovy zásadní vliv. (Firth 2007:26) Jedná

se především o to, kde a za jakých podmínek partner zemřel, co vše úmrtí předcházelo, jak byla zajištěna lékařská péče, ale také fakt, zda vdova byla či mohla být u smrti svého partnera přítomna. (viz. kapitola „Výsledky výzkumu“, dílčí cíl 1).

Sít **přátel**, popřípadě dostupnost poradenství či odborné lékařské **pomoci** je neméně důležitým faktorem. Truchlení totiž vyvolává pocit osamělosti, protože truchlící má pocit, že svým trápením ostatní obtěžuje. Pozornost a ochota naslouchat jsou jednou z nejdůležitějších věcí, které si můžeme vzájemně poskytnout. (Firth 2007:230)

Jak se vdova se svým stavem vyrovnává, závisí ale především na její rodině, dětech a vnoučatech, případně sourozencích. Ztráta životního partnera rodinné vztahy prověří zcela zásadně. Již odchod do důchodu byl velkou změnou, i když ženy ho obecně snášejí lépe než muži. Ovdovění ale otřese důvěrou, kterou žena dosud do života vkládala. Teď čelí pocitu nepotřebnosti a strachu, aby nebyla na obtíž. Rodina jí může pomoci oživit nějaký starý koníček a nabídnout novou životní roli v péči o vnoučata. (Daiker 2015:62)

Není možné zcela se zotavit ze ztráty člověka, kterého vdova velmi milovala. Dokáže-li se ale se svou ztrátou smířit a unést ji, znamená to, že se jí podařilo zotavit se ze zármutku. Díky této zkušenosti však již vdova nikdy nebude stejná jako dřív. (Skopalová, str. 70)

Ztráta partnera uvrhne vdovu do životní situace, která přináší změny v mnoha aspektech.

2.3 Sociální a ekonomické aspekty ztráty

Finanční situace vdovy se většinou mění k horšímu. Je třeba šetřit, uvážlivě hospodařit a využívat slev, zvláště pokud už není možnost přivýdělků. Snížení životní úrovně je tím bolestivější, pokud je pocíťováno i jako pokles společenského statusu. Také byt může najednou být příliš velký a drahý. Ale stěhovat se? Opustit místo společných vzpomínek a všechny sousedy? Vypadá to, že problémy neberou konce. Člověk si ale i v obtížných podmínkách pořád přeje o svých záležitostech kompetentně rozhodovat sám a mít svůj život pod kontrolou. Potřeba autonomie je stále velmi silná. (Příbyl 2015:39)

I když se sociální role ve stáří mění, každý člověk chce někam patřit. Vdova čelící samotě v bytě potřebuje být utvrzována v tom, že je stále součástí svého společenství, rodiny a okruhu vrstevníků. Přeje si být informována o dění v rodině, i

když doba, kdy se za starými lidmi chodilo pro radu, je pryč. Partner, který uměl naslouchat, tu není a mladí mívají málo času. (Příbyl 2015:73)

Navazování nových přátelských vztahů už může být obtížné, nemluvě o novém vztahu partnerském. Vdovy jsou tak často nuceny omezovat i své kulturní a společenské aktivity a mnohdy se uzavírají do sebe. Jestliže byla role manželky hlavní rolí v jejich životě, hledají novou podobu vztahu k sobě a k ostatním. (Příbyl 2015:12)

2. 4 Fyzické aspekty ztráty

Zkušenost smrti je jeden z nejsilnějších otřesů, jaké můžou člověka potkat, a truchlení může vést ke zhoršení zdravotního stavu. Jestliže člověk nepečuje dostatečně o své tělo, je na nejlepší cestě k tělesnému utrpení a celkovému chátrání. (Příbyl 2015:74)

Pro seniory obecně a pro ovdovělé tím spíše je nanejvýš důležitá fyzická soběstačnost. Znamená mobilitu alespoň v rámci bytu a pocit, že se obejdou bez pomoci ostatních. Ženy, které spoléhaly na pomoc manžela, se mohou cítit ohroženy samotou. Uspokojivý zdravotní stav pomůže zvýšit pocit fyzického bezpečí. (Příbyl 2015:75)

Je dobře věnovat pozornost každodenním úkonům a zachovat pokud možno normální režim. Důležitý je dostatek spánku a pravidelná strava. Ženám může být prospěšná i tak prozaická věc, jakou je snaha dobře vypadat i v neštěstí. (Firth 2007:67)

2. 5 Psychické aspekty ztráty

I když se snažíme velké změny předjímat a na odchod milované osoby se připravit, tu nezvratnou nepřítomnost někoho, kdo byl součástí nás samých, si představit nedokážeme. Otřes, který vdovu čeká, je násoben každým krokem, který je třeba učinit. (Kast 2015:51)

Zařídí pohřeb, uspořádá dokumenty, projít dědickým řízením, zažádat o vdovský důchod. Snést pohled na manželovo jméno černé na bílém na parte a náhrobku, poprvé vyplnit kolonku u svého jména slovem „vdova“. Pohřební rituály jsou ale v zásadě ozdravné a jejich nedostatek či opomíjení znamená o jeden zdroj útěchy méně. (Firth 2007:49)

Jedním z prvních rituálů, který pozůstali těsně po odchodu svého blízkého vykonávají, je plnění posledního přání zemřelého ohledně formy pohřbu – rozloučení v úzkém rodinném kruhu, bez řečníka, jen s oblíbenou hudbou zemřelého nebo naopak

veřejný pohřeb pro všechny, kdo zemřelého znali a chtějí se přijít naposledy rozloučit. Důležité je rovněž věnovat náležitou pozornost výběru vhodné rakve, urny a následně úpravě hrobu. (Nováková, str. 120)

Je znepokojující, že nezanedbatelné procento zesnulých je v současné době rituálům navzdory zpopelněno úplně bez obřadu a mnoho pozůstalých si ostatky svých blízkých následně ani nevyzvedne. Podobně černý šat, symbol smutku, dnes většina pozůstalých mimo pohřeb samotný již téměř nenosí. (Nezbeda 2016:250)

Po odeznění akutní krize často mizí i rituály. Mnoho vdov ale i nadále pravidelně navštěvuje hřbitov jako pietní místo jakéhosi setkávání se s manželem. Ozdravně rovněž působí různá rodinná shromáždění a vzpomínání na zesnulého například v den jeho narozenin, ale i při jiných vhodných příležitostech. (Nováková, str. 120-121)

Úloha rituálů je nezastupitelná, protože (nejen) vdovám pomáhají vyrovnávat se s jejich aktuální životní situací, zamezují chaosu a ukazují alternativu do budoucna. Zvláště důležité jsou pak rituály pohřební pomáhající vdově smířit se s odchodem milovaného manžela. Velmi významná je i již zmíněná role rituálů při setkávání rodinných příslušníků či přátel u příležitostí rozličných svátků či oslav (Nováková, str. 122-123).

I dle Matouška pomáhají rituály při zpracování vypjatých životních situací a napomáhají k udržování rodinné soudržnosti. (Matoušek 2008:175)

Truchlení není nemoc, ze které je možno se vyléčit. Je to normální období v životním cyklu, které lze očekávat, protože se týká každého z nás. Je spojeno se silnými emocemi, neboť ztrácíme někoho, ke komu jsme byli připoutáni. Té ztrátě teď musíme dát smysl, adaptovat se a změnit. Tento proces může probíhat po zbytek našeho života a je nutné jím projít. (Firth 2007:53)

Změny, ztráty a nutnost loučení v nás probouzejí úzkost. Dosud převládalo přesvědčení, že úsilím a vůlí lze život zvládat. Zkušenost smrti partnera touto důvěrou otřese. Vdova ztratila pocit jistoty a bezpečí. (Daiker 2015:34) Lidová píseň tuto zkušenost výstižně vyjadřuje veršem: „Ťažké, těžké rozlúčení, když jsme spolem naučení“.

Intimita dlouholetého vztahu je nenahraditelná. Zmizelo dorozumění pouhým pohledem, chybí fyzický kontakt, doteky. Na vědomí, že je milována, vdova vystavěla část své lidské důstojnosti. Na její osobnost a psychiku jsou kladeny veliké nároky,

nemůže se zbavit i určitého druhu pokoření. Člověk ale nechce plakat před každým, a tak se vdovy někdy snaží navenek vyzařovat sebeovládání a smutek zastírat. (Daiker 2015:8)

Potlačované a neuskutečněné truchlení však může vést k depresivním reakcím. Nezpracovaná ztráta snižuje pocit vlastní hodnoty a zabraňuje duševnímu vývoji. (Kast 2015 :117) Předpoklad, že ve stáří už osobní růst ustává, je omyl lidí, vyznávajících kult mládí a zdraví. (Firth 2007:231) Právě adaptace na ztrátu může vést k hlubší sebereflexi, vyšší empatii, k nové hierarchii hodnot a smyslu pro rodinné vztahy. Výsledkem bývá i nezávislost a hlubší spiritualita. (Firth 2007:232)

2. 6 Spirituální aspekty ztráty

Po ztrátě někoho blízkého a životního partnera obzvlášť, nachází mnoho lidí útěchu v duchovní oblasti. Ač by se zdálo, že se to týká pouze věřících lidí, není tomu tak. (Příbyl 2015:32)

Mít oporu ve víře je ovšem veliký dar a člověk tento fakt nahlédne většinou až ve vypjatých životních okamžicích. Naděje na věčný život v jiné dimenzi míru a harmonie přesouvá chápání smrti do útěšné perspektivy. (Küng 2015:19)

Pokud však vdova až do manželovy smrti nežila duchovním životem, je těžké dospět k bodu, kdy je třeba důvěřovat jiné síle než jen té vlastní. (Daiker 2015:34)

Ale i bez opory ve víře vyvstává nutnost najít nový smysl života. Snáze je tomu, kdo přijme myšlenku, že k životu patří utrpení. Bez smutku, starostí, bez emocí vůbec by byl život duchovně prázdný. (Küng 2015:41)

Jsme-li pyšní na svou schopnost velmi milovat, nedivme se, když jí pak odpovídá hloubka našeho žalu nad smrtí milované osoby. Se ztrátou se nelze vyrovnat bez zjištění, že se v každé životní situaci dá žít smysluplně. Naději lze vkládat do existence další generace a přitom se snažit naučit radovat se z maličností. (Příbyl 2015:34)

Navíc vdova cítí, že smrt její lásku k zemřelému neukončila. Pokud si toho dosud nebyla vědoma, teď ví, že lze mít vztah i k tomu, co přesahuje smyslové i rozumové schopnosti, co přesahuje pozemský život. Je to cesta ke spiritualitě, k sebetranscendenci. (Příbyl 2015:82)

2. 7 Smrt a duše z biblického pohledu

Kde hledat odpovědi v reakci na smrt partnera: v náboženství, filozofii či vědě? Gerald Wheeler jeden přístup nabízí ve své knize.

Lékařská věda za okamžik smrti považuje zastavení elektrické aktivity mozku. Kdo tuto realitu z vědeckého pohledu přijme, nemůže souhlasit s myšlenkou, že něco musí po smrti pokračovat. (Wheeler 2012:17)

Smrt nebyla součástí původního Božího plánu. Ve Starém zákoně je smrt důsledkem lidského hříchu a neposlušnosti. Až Kristova smrt přinesla lidem odpuštění a na smrt je v Novém zákoně nahlíženo v kontextu Ježíšova vzkříšení. Je to stav nebytí od ukončení života až do vzkříšení. (Wheeler 2012:21)

Biologická smrt je teologicky popsána jako oddělení duše od těla. Smrt je chápána jako přechod z jedné formy existence do druhé. Nesmrtelná duše se spojí s tělem v očekávaném vzkříšení. Poslední soud pak určí charakter věčnosti. Živí se mají zaměřit na navázání vztahu s Bohem dřív, než zemřou, aby jistotu vzkříšení získali. (Wheeler 2012:18)

Jak nakládá věda s pojmem duše? Věda učí, že to, co tvoří lidskou bytost v její jedinečnosti, jsou tkáně a biochemické látky mozku. Mysl je na mozek vázána a vědomí nemůže odděleně od fyzické struktury mozku přežít. Dualismus René Descarta, myšlenka, že mysl je od těla oddělena a je nehmotná, byl moderní vědou přesvědčivě vyvrácen. (Wheeler 2012:32)

Na nesmrtelnou duši obvykle myslíme v souvislosti s duchovním světem. Ale pojmy tělo, duše a duch se v Bibli vzájemně doplňují a zahrnují tak všechny aspekty osoby, která je nedělitelnou jednotkou. (Wheeler 2012:40)

Krok za krokem autor vyvrací všechny ostatní jevy a názory, které jsou v rozporu s Bibli. Prožitky blízké smrti, posmrtný život, spiritismus, reinkarnaci či představu nebe a pekla. Metaforický jazyk Bible převádí do pojmů blízkých dnešnímu čtenáři. A tak je například vzkříšení přirovnáno k procesu, jako by „DVD naší identity, které se uložilo do Boží dokonalé paměti, Bůh vsunul do přehrávače“. (Wheeler 2012:70)

Truchlící člověk, který nemá dar víry, může shledat, že jeho svět snů a představ, ve kterém nacházel útěchu, se po přečtení knihy poněkud zachvěl v základech. Lze tedy jen vítat skutečnost, že různosti názorů či přímo pověr nejsou dnes kladeny žádné překážky a že co vyznává jeden, nemusí sdílet i druhý. Tím spíše, jestliže tak nachází pomoc a úlevu ve své situaci.

3 Smysl života

Zkoumání lidských reakcí na ztrátu blízké osoby nutně vyústí ve snahu formulovat pojem smysl života. Ať už vědomě či nevědomě vyvstane tato otázka nejen před ovdovělými, ale před staršími lidmi obecně. Stárnutí české populace se bude v budoucnu ještě prohlubovat a důležitou charakteristikou tohoto jevu je přibývající počet starých žen. V důsledku toho žijí starší ženy bez partnera častěji než muži. (Ondrušová 2011:24)

Výzkumem smyslu života se zabývá řada autorů a publikací. Odborným jazykem popisují a vysvětlují to, co má vlastně většina lidí v sobě uloženo jako archetypy, jen se nad tím třeba nedovedou či nechtějí hlouběji zamyslet. Všichni v hloubi duše víme, co má v životě cenu a co je důležité, ale není snadné k tomu najít cestu.

Prožít život tak, abychom neškodili druhým, ve vzájemné úctě a lásce s funkčními rodinnými i přátelskými vztahy, ale též s nutným materiálním zajištěním a s činnostmi, které nás naplňují a jsou i našimi koníčky – prostě prožít život plně a smysluplně - na tom by se pravděpodobně shodla většina lidí, i když zdaleka ne všem se to opravdu podaří.

3. 1 Smysluplnost

Prožívat vlastní život jako smysluplný je nezbytné nejen pro psychické, ale i pro fyzické zdraví člověka. Koncept smysluplného života nejvíce rozpracoval neurolog a psychiatr V. E. Frankl. V jeho pojetí je spjata lékařské myšlení a psychologie s teologií a filozofií. Vytvořil nový přístup k lidským problémům – logoterapii jako psychoterapii zaměřenou na hledání životního smyslu. Potřeba tohoto hledání a uplatnění vůle v tomto procesu jsou hlavními motivačními silami v životě člověka. Smysl přitom nemusí být definován jako absolutní veličina, kterou mnohdy představuje náboženské přesvědčení. (Ondrušová 2011:55-59)

Jde také o souhrn běžných denních cílů a činností, o hledání hodnoty v každodenním životě. Žít v určitém hodnotovém rámci je prvek osobnostní struktury, kterým se člověk řadí ke kulturnímu lidství. Je tu i přímá souvislost s mentálním zdravím, protože pochyby o smyslu života a existenciální frustrace vedou k psychickým poruchám či depresi. (Ondrušová 2011:61)

3. 2 Hodnoty

Skládanka životních hodnot sestává z různých okruhů. Tvůrčí činnost je jedním z nich a nemusí se jednat jen o povolání. Zvládání péče o domácnost nebo své blízké sem také patří. Vysokou hodnotu mají rovněž zážitky. Především láska, ale také prožívání přírody a umění nebo schopnost radovat se z maličkostí. Obě tyto oblasti – tvůrčí a zážitkové hodnoty – jsou ohroženy tím, že o ně člověk může přijít. Ať už vinou osudu nebo nemoci, či stářím a ztrátou milované osoby. Pak zbývají ještě hodnoty postojové, naše možnost volit, jaký postoj k dané situaci zaujmeme. V. E. Frankl, který přežil koncentrační tábor, je příkladem člověka, jehož vnitřní sílu nezlomila ani bezvýchodná situace. I v překonávání utrpení a bolesti lze nacházet smysl. (Ondrušová 2011:65)

Bylo by příliš troufalé srovnávat utrpení vdov s utrpením lidí v koncentračních táborech, jedno je ale všem společné: láska k milovanému člověku bez ohledu na to, zda ještě žije či již nikoli. Láska je dle Frankla to „poslední a nejvyšší, k čemu se člověk může vzepnout“. (Frankl 2006:47) Láska má schopnost vyvolat byť jen krátkodobý pocit blaženosti i uprostřed nejhoršího pekla, je-li člověk ve svém nitru pevně spojen s obrazem milované bytosti. (tamtéž) */převzato z AP, kapitola 4.1.4 „Existenciální analýza a logoterapie“/*

3. 3 Logoterapie

Ve stáří lidé potřebují pomoc a posílení vůle k životu, jestliže je jejich systém hodnot otřesen. Logoterapie je účinnou metodou léčby a ochrany duševního zdraví. Snaží se naučit člověka odstupu při pohledu na sebe sama. Směřuje ho k sebetranscendenci, k zaměření se na hodnoty mimo vlastní osobu. Dává člověku naději a obrací jeho pohled do budoucnosti. S sebou si neseme vzpomínky, které mohou obohacovat, ale nesmí se stát břemenem, které svazuje. V přítomnosti čekají úkoly a staví nás před nutnost rozhodování v konkrétních situacích. Svoboda volby není absolutní a zahrnuje odpovědnost sobě a svému svědomí. (Ondrušová 2011:69)

3. 4 Postoj k životu

Postoj člověka k životu určují nejen vrozené dispozice a prostředí, ale i svobodný duch a odvaha vzdorovat, nemluvě o humoru. Jsou ovšem rány osudu či utrpení, kterým nelze čelit jednáním. I tak lze ale se ctí neoplácet zlo zlem, usilovat o

zachování sebeúcty a hledat smysl i v tom, co nemůžeme změnit. Změnit nemůžeme ani konečnost svého bytí. Smíření se s vlastní smrtí lze chápat jako završení života a dosažení integrity osobnosti. Věřící staří lidé přijímají svou smrt jako projev Boží vůle. Kde víra chybí, pomáhá možnost ohlédnout se za životem, který byl naplněn smyslem. (Ondrušová 2011:81)

3. 5 Stáří a smysl života

S prodlužováním lidského života narůstá ve stáří význam pocitu seberealizace a životní smysluplnosti. Dnešní doba preferuje mládí, výkon a úspěch, ale opomíjí zdůrazňovat zrání k moudrosti a spiritualitu. Stáří přináší úbytek tělesných sil, ohrožení autonomie, slábnoucí sebedůvěru. Je snadné sklouznout do zoufalství a beznaděje, nemá-li člověk záchytné body na cestě ke smysluplnosti. Těmi jsou vztahy k druhým, naděje do budoucna, ochota těšit se z toho, co zůstalo zachováno. V neposlední řadě také služba druhým a religiozita pomáhají přispět k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří. Víra v Boží existenci významně usnadňuje postupné odpoutávání od vazeb reálného života a navozuje duševní pohodu. (Ondrušová 2011:97)

3. 6 Vliv na zdraví

Nepřekvapí, že nejsilnější ochranné faktory ve stáří jsou dobré fyzické zdraví a život v rodině. Nejsou ale dopřány každému. Nepříznivé životní podmínky mohou vést k pochybám o smyslu vlastní existence. Jestliže člověk ztrácí naději do budoucnosti, ohrožuje tím svůj zdravotní stav. Mnohé tělesné obtíže bývají totiž psychosomatického rázu. Byla prokázána i souvislost mezi beznadějí a imunitou. (Ondrušová 2011:99)

Změny a ztráty, které stáří přináší, nemoci či odchod do ústavního zařízení jsou pro starého člověka silně rizikové situace. Seniori nebývají vždy ochotní o svých trápeních mluvit, stydí se za ně a nevyhledávají odbornou pomoc. Nejvíce ohroženy depresí jsou starší nesoběstačné ženy žijící v ústavních zařízeních. (Ondrušová 2011:116)

3. 7 Postoj společnosti

Ačkoliv je za kvalitu svého života a jeho smysl stárnoucí člověk do velké míry zodpovědný sám, mělo by být i v zájmu celku zaměřit pozornost tímto směrem. Seniorů přibývá a jejich spokojený život ve stáří je vizitkou zdravě fungující společnosti.

Závěr této části věnuji ještě zmínce o duchovní oblasti, neboť ji v procesu vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka považuji za velmi důležitou a i ve výzkumné části této práce se jí zabývám.

4 Hledání pomoci v duchovní oblasti

4.1 Náboženství pro ateisty

Všichni máme ve svém okolí někoho, o kom víme, že je věřící. Nelze si nevšimnout, že na rány osudu tito lidé reagují s pozoruhodnou vyrovnaností. Odklonem od náboženství se připravujeme o mnoho a pochopíme to právě v těžkých životních situacích. Ale i když pomineme církevní dogmata, zůstává tu vydatný zdroj myšlenek jako pomoc v životě bez víry. Náboženství naplňuje potřebu žít s ostatními v souladu a vypořádat se s utrpením, selháním, stářím i smrtí. (de Botton 2011:12)

Pocit sounáležitosti nám dnes chybí. Prvky katolické mše, které mezi shromážděnými posilují citová pouta a rozptylují strach z lidí, dodávají člověku odvahu vyjít ze své ulity. Moderní doba nám však v médiích předkládá natolik bezútěšný obraz společnosti, že je pro nás jediným symbolem sounáležitosti jen naše nejbližší rodina. (de Botton 2011:23)

Ačkoliv sekulární stát vyžaduje dodržování zákonů, těžko může dohlížet na osobní morálku jednotlivců. Věřící vědí, komu se zodpovídají, ateisté by měli morálku mít v sobě ukotvenu rozumově a výchovou. Postrádáme staletími potvrzené náboženské rituály a hledáme, čím je nahradit. Hledáme, co jiného by nám vstúpilo zdvořilost, vzájemnou úctu a řád. (de Botton 2011:52)

Jak má člověk čelit vlastní smrtelnosti a kde hledat smysl, když ne v křesťanství? Alain de Botton, francouzský filozof a spisovatel, navrhuje umění, kulturu a vyšší vzdělání. Terapeutický význam nemusí mít jen modlitba, může to být i příroda či hudba. Čas, který strávíme s uměleckými díly či studiem, nám může dát pocítit, že jsme v kontaktu s něčím, co nás přesahuje. (de Botton 2011:176)

Sekulární díla uměleckého, filozofického či vědeckého ražení mají ale omezený dosah ve srovnání s tím, jak na utváření postojů působí instituce. V péči o duši se jim sotva co vyrovná a autor končí svérázně formulovanou myšlenkou: „Náboženství je příliš užitečné, vlivné a inteligentní, než aby se mohlo zcela přenechat věřícím“. (de Botton 2011:260)

Existuje poměrně hodně lidí (a výsledky mého výzkumu to potvrdily), kteří se nepovažují za věřící v pravém slova smyslu, ale přesto o sobě nemohou říct, že nevěří vůbec v nic. Prožívat příjemné pocity například v lese či katedrále chceme a potřebujeme čas od času všichni bez ohledu na naše přesvědčení či vyznání.

4. 2 Meditace

Duchovní vývoj se může ubírat různými směry. Ve snaze najít odpověď na bolestné otázky lze narazit na teorie více či méně vědecké. Od spiritismu přes zážitky blízké smrti až k náboženství Východu. Zatímco se Západ sekularizuje a snaží se smrti vyhýbat, hledá například buddhismus způsob, jak co nejlépe žít v její neustálé přítomnosti. V tomto pojetí je umírání přirozeným přechodovým rituálem, završením života a dokonce osvobozením. (Halifaxová 2015:11)

Po válce přinesli toto učení na Západ tibetští lamové a buddhističtí mniši. Součástí byly i techniky práce s myslí, které doplnily křesťanské meditační tradice. Ačkoliv jsou tyto praktiky spojovány spíše se zenovými mistry či indickými jogíny, našly i velmi vlivné zastánce – vědce.

Harvardský profesor Herbert Benson prokázal, že meditace snižuje stres a riziko kardiovaskulárních onemocnění a posiluje schopnost soustředění i nadhledu v emocionálně náročných situacích. (Třešňák 2015:93)

K těm patří například pocit úzkosti, deprese, posttraumatický syndrom či chronická bolest. Základní účel meditace – zklidnění a osvobození mysli - se nemění, ať už je praktikována v náboženském či čistě technickém smyslu. Neurologové se snaží její účinky zkoumat pomocí moderních metod sledování lidského mozku, ale při interpretaci svých poznatků jsou dosud opatrní. Není totiž snadné měřit spirituální prožitky. (Třešňák 2015:94)

Psycholog a psychoterapeut Michal Vančura radí meditaci kombinovat s psychoterapií, protože s emocemi je třeba pracovat a ne se snažit jim uniknout. (Poltikovič 2015:121)

Zatímco na Západě se meditační techniky prosazují ve zdravotnictví, vězeňství či armádě, u nás zůstávají soukromou aktivitou. Nelze tedy očekávat, že by se meditace stala běžnou formou terapie pro pozůstalé, ale je dobře vědět, že tato možnost existuje.

Svou roli v šíření východního učení sehrává tibetský duchovní vůdce dalajláma svou ochotou spolupracovat se západními vědci. Východní i západní tradici propojuje také například německý teolog Hans Küng. (Třešňák 2015:93)

4. 3 Sebereflexe

I když je vdova obklopena rodinou, může se cítit sama. Má teď víc času zamýšlet se nad svým životem a rekapitulovat. Musí si také ujasnit, pro co nebo pro koho teď žít. Ženy často strávily svůj život péčí o někoho jiného. Nejprve to byly děti, pak stárnoucí rodiče, nakonec manžel. Děti jsou samostatné a nejsou-li vnoučata, je potřeba najít něco, proč stojí za to každý den vstávat. Snaha nebýt na obtíž je motivem k tomu, aby se nezanedbávala péče o vlastní zdraví. Vědomí vlastní důstojnosti zase pomáhá držet se vzpřímeně i psychicky.

Je dobře moci se ohlédnout za spokojeným životem a vydařeným manželstvím. Teď je ale na řadě úvaha nad vlastní konečností, i když statistika ženám předpovídá ještě dlouhá léta vdovství.

Dlouhověkost však nemusí být vždycky jen dar. Kdo byl svědkem bolestného umírání, chce mít svůj odchod z tohoto světa alespoň trochu pod kontrolou.

Lidé často umírají v nemocnici napojeni na přístroje a obklopeni neznámými tvářemi. Moderní medicína je postavena na přesvědčení, že technika zvítězí i nad smrtí. (Vollandes 2015:65)

Je to opět věc pohledu a názoru, úplně k tomu zřejmě nikdy nedojde, ale již v současné době nemalé procento pacientů přežívá jen díky tomu, že jsou trvale napojeni na různé přístroje a hadičky, které jim zabezpečují základní tělesné pochody nutné k životu.

Od roku 1990 existuje v našem zdravotnictví možnost sepsání „dříve vysloveného přání“ (living will). Místo udržování života za každou cenu se lze zaměřit na jeho kvalitu, na poskytování úlevy a tišení bolesti. (Vollandes 2015:78)

Je s podivem, jak málo spolu lidé mluví o tom, jak chtějí prožít závěr života. Bolest blízkých to sice nezmiří, ale jejich vzpomínky jsou pak možná méně traumatické. (Vollandes 2015:58)

Může člověka ztráta partnera změnit? Odpovědi se různí, tak jako se různí lidé. Obecnou představou je, že ten, kdo to zažil, bude empatičtější a vnímavější k bolesti druhých. Jistě se ale najdou i zatrpklí nebo apatičtí lidé uvízlí ve svém trápení. Je třeba dospět k rozumovému rozhodnutí, že i život se smutkem v duši ještě stojí za to žít. (Špatenková 2013 :110)

VÝZKUMNÁ ČÁST

V této části své bakalářské práce postupně popíši celý proces svého výzkumu. Začnu cílem výzkumu a výzkumnou otázkou, dále zmíním použité metody sběru a následného zpracování dat, dotknu se etického rozměru výzkumu a v neposlední řadě popíši výzkumný soubor. Přes analýzu získaných dat se v závěrečné fázi této části dostanu k výsledkům výzkumu, které ještě na úplném konci kapitoly shrnu, a pokusím se o propojení a zasazení do kontextu současné sociální práce.

5 Cíl a výzkumná otázka

Obecným cílem výzkumu bylo zjistit, **jakým způsobem se vdovy vyrovnávají s odchodem svých manželů a jak tuto událost s odstupem času reflektují**. Abych mohla tento cíl naplnit, stanovila jsem si tři cíle dílčí, které jsem zároveň využila i jako osnovu při realizovaných rozhovorech s vdovami a které odkazují zpět k hlavnímu cíli.

DÍLČÍ CÍL č. 1: Co nebo kdo pomáhá vdovám zvládat jejich novou nelehkou životní situaci?

DÍLČÍ CÍL č. 2: Jak se vdovám změnil jejich každodenní život?

DÍLČÍ CÍL č. 3: Jaké mají vdovy potřeby a jak vnímají podporu, které se jim dostává?

Záměrem práce tedy je vyzdvihnout mnohdy nelehký osud vdov - senierek, které jsou často předurčeny k tomu, aby prožily dalších mnoho let o samotě bez partnera, protože ženy obecně se dožívají vyššího věku než muži.

6 Popis použitých metod

V této části se blíže zaměřím na to, jakým způsobem jsem postupovala na počátku svého výzkumu, když jsem přemýšlela o respondentkách, jejich počtu a zvolených nástrojích vhodných pro získání žádoucích dat relevantních pro výzkum.

6.1 Kvalitativní výzkum

Již v době, kdy jsem předkládala podklad pro zadání své bakalářské práce, jsem si plně uvědomovala, že zvolené téma je poměrně citlivé a osobní a právě kvalitativní metodologie dává potenciálním respondentům možnost vyjadřovat se jen k tomu, co chtějí, a jen do takových detailů, které oni sami uznají za vhodné. Nezanedbatelnou roli hrály i mé osobní preference kvalitativního výzkumu před kvantitativním.

Dle Dismana (2014) je posláním kvalitativního výzkumu porozumění konkrétním lidem v rozmanitých sociálních situacích (s. 289). Umožňuje nám získat „mnoho informací o velmi malém počtu jedinců“. (Disman 2014:286) Jeho cílem je pak vytváření nových hypotéz a nové teorie (tamtéž).

V souladu s Dismanovou definicí a tématem práce jsem se tedy snažila co nejvíce se vcítit do situace vdov – seniorek poté, co zůstaly samy po dlouholetém manželství. Zastihla jsem je v různých fázích adaptace na novou životní realitu. V průběhu rozhovorů, které jsem s nimi vedla, jsem se opravdu dověděla hodně osobních, citlivých, překvapivých, humorných a zajímavých informací, což mi umožnilo získat podrobný vhled do zkoumání dané sociální situace a jejich aktérek. (Hendl 2016:48)

Průběžně jsem natočila 5 rozhovorů s pěti respondentkami, což odpovídá „velmi malému počtu jedinců“. Sběr dat probíhal od října do prosince 2016. Všechny hovory se uskutečnily v bytech respondentek, tedy v jejich přirozeném sociálním prostředí, což je jednou z předností kvalitativního výzkumu. (tamtéž)

6.2 Metoda výběru respondentů

I při rozhodování o volbě metody výběru respondentů jsem si byla vědoma citlivosti zvoleného tématu a neustále mě také pronásledovaly obavy, jestli vůbec se mi podaří najít dostatečný počet vdov, které budou ochotné podělit se se mnou o svůj příběh. Nakonec jsem zvolila **prostý účelový výběr**, který patří v kvalitativním výzkumu k nejčastějším pro svoje všestranné použití. (Hendl 2016:153-156)

Ve svém okolí znám poměrně dost vdov – seniorek, o kterých jsem uvažovala jako o potenciálních respondentkách pro výzkum. Bylo mi jasné, že určitě ne všechny oslovené budou souhlasit i poté, co jsem jim podrobně vysvětlila svůj záměr. Některé souhlasily s natáčením rozhovoru, zkušenosti jiných mohu zmínit, i když rozhovor odmítly, což plně respektuji a ještě podrobněji rozpracuji později.

Je potřeba říci, že všech pět respondentek, se kterými se mi podařilo natočit rozhovory, poměrně dobře znám a ony znají mě, s třemi z nich si dokonce i tykám. Právě tento fakt jsem považovala za velkou výhodu, protože více méně odpadla počáteční nutnost navazování vzájemné důvěry. Cítila jsem, že mi respondentky věří, že nezneužiji jejich důvěru a dodržím vše, co jsem jim v souvislosti s výzkumem slíbila.

6.3 Strukturovaný rozhovor

Strukturovaný rozhovor se skládá z určitého množství dopředu pečlivě promyšlených otázek, které chceme jednotlivým respondentům předložit k zodpovězení. Je vhodné ho použít, když nemáme možnost rozhovor s respondentem opakovat, případně nemáme-li na respondenta dostatek času. Jednoznačnou výhodou tohoto typu rozhovoru je snadnější následná analýza takto získaných dat, nevýhodou pak fakt, že si již předem pevně stanovíme okruh témat a otázek, na které se budeme ptát. (Hendl 2016:177-178)

Když jsem přemýšlela nad tím, jakým způsobem povedu jednotlivé rozhovory, věděla jsem hned, že bych se necítila zrovna jistě, kdybych měla formulovat všechny otázky až na místě jen s přihlédnutím ke konkrétní osobě a situaci. Proto jsem si dopředu připravila seznam otázek, které jsem rozdělila do sedmi tematických okruhů. Tento seznam jsem následně při rozhovorech využívala, položené otázky jsem si průběžně nenápadně odškrtovala, abych respondentky zbytečně neznervózňovala. (na co jsem se ptala, viz str. 27-28)

Snažila jsem se nicméně pružně reagovat na konkrétní situace vzniklé při rozhovorech tak, abych v dané chvíli maximálně využila informace, které jsem se od respondentek mohla dovědět, protože zejména respondentka č. 1 – paní B. a respondentka č. 5 – paní G. mi například ve svých odpovědích na jednu položenou otázku zodpověděly zároveň několik dalších, které jsem následně již tedy pokládat nemusela. Ve všech pěti případech se mi stalo, že jsem položila několik otázek spontánně a mimo předem připravený seznam, když jsem potřebovala respondentku „přimět“ k tomu, aby svou předcházející odpověď více rozvedla či vysvětlila. Tímto

jsem dle odborné literatury částečně přešla do polostrukturovaného rozhovoru, takže jsem nakonec využila strukturovaný rozhovor s prvky polostrukturovaného, abych byla úplně přesná.

Jak jsem již zmínila výše, všechny rozhovory probíhaly v domácím prostředí respondentek. Po počátečním telefonickém kontaktu, ve kterém jsem vdovám - seniorkám vysvětlila svůj záměr, jsme si domluvily termín rozhovoru. Dlužno podotknout, že jedna vytipovaná vdova, která předběžně souhlasila s rozhovorem, mi při pokusu o domluvení termínu nepřijala hovor, protože si to zřejmě rozmyslela, což chápu, i když to šlo jistě sdělit i jiným způsobem. S respondentkou č. 2 – paní C. jsem si termín domluvila přímo osobně. K respondentce č. 5 – paní G. jsem se dostala přes respondentku č. 4 – paní F.

Všechny rozhovory trvaly půl hodiny až hodinu, v závislosti na tom, jak byla která vdova hovorná a co všechno mi chtěla sdělit. Plně jsem to respektovala a rozhodně jsem žádnou z respondentek nenutila do mluvení a do odpovědí na otázky, které pro ně nebyly třeba až tak příjemné. Jen jsem na začátku vysvětlila, že příliš krátké odpovědi pro mě nemají příliš velkou vypovídající hodnotu. Vdovy nicméně také věděly, že na otázku nemusí odpovědět vůbec, kdyby se na to necítily. Žádná z vdov však tuto možnost nevyužila.

Všechny rozhovory probíhaly bez přítomnosti někoho dalšího s výjimkou posledního rozhovoru s respondentkou paní G., u kterého byla přítomna paní F., která do něho několikrát lehce vstoupila.

6. 4 Metoda fixace a zpracování dat

Abychom mohli dále se sebranými daty pracovat, je nutné pořizovat z nich hned v průběhu rozhovorů audiozáznamy nahrávané ideálně na diktafon. Diktafon je malé zařízení velikostně i tvarově připomínající mobilní telefon, který vlastní a používá v současné době téměř každý. Všem respondentkám jsem vysvětlila, že rozhovory potřebuji nahrávat a proč. Obávala jsem se, že právě tento fakt respondentky odradí, ale naštěstí se tak nestalo. Ty, které s rozhovorem nesouhlasily, by s ním pravděpodobně nesouhlasily, i kdybych ho nemusela nahrávat.

Dle Miovského (2006) by nahrávací zařízení nemělo narušovat atmosféru a průběh rozhovoru. Já jsem však měla diktafon normálně položený na stole a nespatovala jsem v tom žádný problém. Jediný problém mohl pramenit z mé počáteční nervozity z toho, abych něco nezkazila a aby se vše nahrálo dostatečně hlasitě a kvalitně

a dalo se to následně přepsat bez větších problémů. Myslím si dokonce, že i kdybych rozhovory nenahrávala, proběhly by stejně spontánně a dověděla bych se minimálně stejné množství informací jako teď.

Abych mohla s daty nahranými na diktafon dále pracovat, přišla na řadu **transkripce** neboli přepis do písemné podoby. Existuje několik druhů transkripce od doslovné až po shrnující či selektivní, kdy nepřepisujeme úplně vše, ale jen vybrané části vzhledem k cílům našeho výzkumu. Transkripce je velmi časově náročná, nicméně pro další výzkumníkovu práci naprosto nezbytná. (Hendl 2016:212)

Já jsem nejprve provedla transkripci doslovnou. Dále jsem pokračovala tzv. **redukcí prvního řádu**, kterou jsem vynechala nic neříkající slova či části vět – tzv. „slovní vatu“. Poté přišlo na řadu **kódování dat**, kdy jsem se snažila stejným či podobným částem výpovědí jednotlivých respondentek přiřadit jakýsi zjednodušující název, krátkou shrnující poznámku. Při tomto jsem si vydatně pomáhala **barvením textu**, abych se v tom lépe vyznala. Zvolila jsem si tři barvy podle tří dílčích cílů svého výzkumu a každou z barev jsem si podtrhávala informace z rozhovorů respondentek důležité pro daný výzkum.

V průběhu celého procesu získávání dat od počátečního domlouvání vhodných termínů s vdovami až po vlastní nahrávání a dobu těsně po něm jsem si psala ještě své vlastní poznámky, ve kterých jsem zachytila reakce vdov na mou prosbu, to, jakým způsobem rozhovor probíhal, jaký jsem z něho měla pocit i dojmy, které mě napadly bezprostředně po něm. Teď tedy přišla řada na tyto poznámky, které jsem v rámci **editace** propojila právě s textem transkripce.

Z výše popsaného procesu zpracování dat jsem se dopracovala k šesti tematickým okruhům, které jsem nazvala **Okolnosti úmrtí manžela, První období po ztrátě manžela, Bydlení a příjmy, Sociální vztahy, Současný stav a Nynější pohled na prameny útěchy**, se kterými budu dále pracovat. Tyto okruhy vzešly z textů jednotlivých respondentek, které již obsahují pouze relevantní informace, které potřebuji vzhledem k cílům svého výzkumu. To byl i cíl této etapy zpracování dat. Některé z poznatků a výsledků, které budu zmiňovat v dalších kapitolách, budou podpořeny i přímými citacemi respondentek.

Každý z výše zmíněných tematických okruhů zároveň zahrnoval několik otázek, které jsem respondentkám v rozhovorech kladla. V prvním okruhu mě zajímalo, **co bylo příčinou úmrtí manžela dané respondentky, co mu předcházelo, kde manžel zemřel, zda byla žena přítomna, případně jak se to tedy dověděla, jaké má**

zkušenosti s lékaři a pohřební službou, jaký byl pohřeb a věděla-li vdova o manžellových posledních přáních.

Ve druhém okruhu jsem se ptala na **první dny poté, kdo vdově pomáhal a jak, zda vyhledala odbornou pomoc, byla-li jí příjemnější samota nebo společnost, co bylo největším zdrojem útěchy, co z manželových věcí si vdova ponechala a jak dlouho trvalo to nejhorší období.**

V dalším okruhu jsem zjišťovala, **zda se něco změnilo v bydlení respondentky, je-li finančně nezávislá a jak hospodaří, zda by ji někdo finančně podpořil v případě potřeby, podporuje-li ona své děti či vnoučata finančně a cítí-li se doma bezpečně.**

Ve čtvrtém okruhu přišly na řadu **ženiny vztahy s rodinou a přáteli, zda vnímá změnu svého společenského statusu, změnila-li se ve vztahu k ostatním lidem, našla-li si vdova nějakou novou činnost a kde by ráda bydlela, kdyby už nemohla zůstat ve svém současném bytě.**

V dalším okruhu mě zajímalo, **zda se vdova s manželovou smrtí smířila, zda má nějaké rituály spojené se zemřelým, chodí-li často na hřbitov, má-li potřebu o manželovi mluvit, co čte a co jí teď přináší radost.**

V posledním okruhu jsem se ptala respondentek na víru, **zda jim víra pomohla, jakou roli hrála povaha respondentky a zda jí to nějak změnilo, jak dnes vidí smysl života, zda je něco, čeho lituje či si vyčítá, zda četla knihy o truchlení, změnil-li se její pohled na vlastní smrt a jak vidí svou budoucnost.**

Poté následovalo ještě jakési shrnutí či osobní vyznání, kdy vdova zhodnotila své manželství a svůj život v něm (více v kapitole 9 „Výsledky výzkumu“).

6. 5 Etický rozměr výzkumu

Ne všichni lidé rádi sdělují podrobnosti ze svého soukromého života, když vědí, že tyto budou zveřejněny. Proto je tedy nutné maximálně zachovat soukromí respondentů. Další zásadou etického jednání při výzkumu, která by měla být dodržena, je příprava dokumentu tzv. „Informovaného souhlasu“, který osoba podepíše v případě, že s výzkumem plně souhlasí a byla o něm předem náležitě poučena. Patřičnou pozornost je potřeba věnovat i emočnímu bezpečí respondentů, zvláště v případech, kdy potřebujeme získat hodně citlivé informace od účastníků výzkumu. (Hendl 2016:157-158)

Všem vdovám – seniorkám jsem hned na začátku vysvětlila, o co jde, jaký výzkum realizuji a co bych od nich potřebovala. Ač jsem se dost obávala, že když vyslovím, že rozhovor budu muset natočit, že si to většina z nich rozmyslí, nestalo se tak. Informovaný souhlas nebylo potřeba podepisovat ani v jednom případě.

Vdovy jsem ubezpečila, že ve výzkumu budou vystupovat pod smyšlenými jmény, resp. iniciálami, že zanonymizují i další vlastní jména v jejich výpovědích, podle kterých by mohly býti dohledatelné, a v neposlední řadě, že nahrávky rozhovorů budou z diktafonu smazány poté, co je již nebudu potřebovat.

Co se týká emočního bezpečí respondentek a jak jsem již psala výše, byla jsem si od začátku vědoma citlivosti zvoleného tématu. V průběhu všech rozhovorů jsem sledovala, jakým způsobem vdova reaguje na konkrétní otázku, a v případě potřeby jsem se snažila působit spíše terapeuticky. Vdovu jsem do odpovědi nenutila, udělala jsem přestávku v nahrávání a čekala jsem, až (a jestli vůbec) budeme moci pokračovat. Toto se mi stalo zejména u respondentky č. 4 – paní F. (blíže popíši v následující kapitole). V žádném případě jsem nechtěla jakkoliv rozjitřit staré a třeba ještě plně nezpracované rány, což by mohlo vést až ke zhoršení psychického stavu respondentky, a to bych opravdu nerada způsobila.

V této části jsem blíže popsala cíl výzkumu a výzkumnou otázku, dále pak jakým způsobem jsem vybírala respondentky do výzkumu a jak jsem s nimi navázala prvotní kontakt. Poté jsem zmiňovala způsob získávání informací od respondentek a to, jak jsem s těmito informacemi dále pracovala. Konec kapitoly jsem věnovala etickým otázkám, které musí mít výzkumník v průběhu výzkumu na paměti a kterými jsem se snažila řídit.

V následující kapitole popíšu blíže výzkumný soubor nejprve obecně a následně se budu věnovat každé z respondentek individuálně. Uvědomuji si totiž čím dál tím víc, že mi svěřily mnohdy velmi osobní a citlivé informace ze svého soukromí, za což jsem jim vděčná.

7 Výzkumný soubor a jeho popis

Jak jsem již zmínila výše, mého výzkumu se nakonec aktivně zúčastnilo pět vdov – seniorek ve věkovém rozpětí 66 – 85 let. Každá má za sebou zkušenost poměrně dlouhého života v manželství, každá je vdovou různě dlouhou dobu a každá tuto životní situaci vnímá a zvládá jinak. Na některých bylo vidět, že se s ní již dávno vyrovnaly, aniž by ale tento fakt cokoliv ubral na intenzitě a bohatosti vzpomínek, které na své manžely mají, některé se plně nevyrovnají nikdy.

Určitý prostor v této kapitole bych ráda věnovala i třem dalším vdovám – seniorkám, které také dobře znám, a ony znají mě, ale z různých důvodů jsem s nimi rozhovory natočit nemohla. Tyto vdovy jsou ve věkovém rozmezí 74 – 94 let a v životním příběhu každé z nich nacházím informace, kterými mohu obohatit tento výzkum.

Před začátkem nahrávání vlastního rozhovoru jsem se každé respondentky zeptala na její věk, dobu trvání manželství, věk manžela v okamžiku smrti, délku vdovského stavu a počet dětí. Získané informace mi posloužily jako podklad pro následující charakteristiky jednotlivých respondentek.

7.1 Respondentka č. 1 – paní B.

74-letá paní B. prožila v manželství 42 let. S partnerem, který zemřel před 14-ti lety ve věku 65 let, vychovala dvě děti.

Paní B. byla moje první respondentka, proto jsem před rozhovorem byla docela nervózní. Nervozita ze mě ale rychle spadla, protože už když jsem paní B. telefonovala a vysvětlovala jsem jí, o co by šlo, a vyslovila jsem název své práce, paní B. reagovala překvapeným smíchem, což ve mně vyvolalo zvláštní pocit úlevy a uvolnění.

Následný rozhovor se pak odehrával ve velmi příjemné atmosféře, protože respondentka je velmi komunikativní a veselá žena, která při položení jedné otázky odpovídala mnohdy tak obsáhle, že mi rovnou zodpověděla několik dalších, které jsem pak již nemusela ani vyslovit. V průběhu celého rozhovoru byla velmi otevřená a sdělila mi mnoho informací i navíc, aniž bych se ptala, což bylo samozřejmě vítané. V respondentčině výpovědi se několikrát objevil smích či alespoň úsměv a rozhodně jsem neměla ani náznak pocitu, že bych jakoukoliv otázkou vzbudila v paní B. něco, na co již chtěla dávno zapomenout. Jevila se mi jako vnitřně velmi silná žena plně

vyrovnaná a adaptovaná na novou životní situaci, zároveň ale láskyplně vzpomínající na svého milovaného manžela.

7.2 Respondentka č. 2 – paní C.

66-letá paní C. prožila v manželství 39 let. S partnerem, který zemřel před třemi lety ve věku 76 let, vychovala také dvě děti jako paní B.

I před tímto rozhovorem jsem byla poměrně nervózní, ale z jiných důvodů než u paní B. Životní situaci paní C. i paní C. samotnou totiž znám podstatně více než všechny ostatní respondentky.

Paní C. byla v průběhu rozhovoru poněkud strohá, jen u některých otázek se rozmluvila trochu více. Bylo vidět, že spousta dotazů jí není zrovna milá, nicméně i přesto mi zodpověděla vše, co jsem potřebovala. Ve druhé části své promluvy se paní C. přece jen trochu uklidnila a rozpovídala, dokonce se občas i zasmála. Začátek byl pro ni ale hodně náročný.

Paní C. je vdovou poměrně krátce, s novou životní situací se ještě plně nevyrovnaná a dle vlastních slov se nevyrovná nikdy. Víím, že tato respondentka má za sebou jedinečné manželství. O to více si vážím důvěry, kterou do mě vložila, a také toho, že mi rozhovor nakonec i přes své těžkosti neodmítla.

7.3 Respondentka č. 3 – paní D.

85-letá paní D. prožila v manželství 26 let. S partnerem, který zemřel před 24 roky ve věku 66 let, vychovala jedno dítě z předcházejícího vztahu.

Přiznávám, že jsem měla před rozhovorem jisté obavy vzhledem k věku respondentky, tyto obavy ale rychle zmizely poté, co rozhovor začal. Respondentka mluvila velmi otevřeně, měla jsem pocit, že mi opravdu chce vyhovět. Rozhovor byl velmi příjemný, zaměřený hodně na víru, její vnímání a pomoc v překonávání období po úmrtí manžela.

Respondentka má za sebou poměrně náročné manželství, kdy jeho větší část strávila pečováním o nemohoucího manžela a prodloužila mu tak život o mnoho dalších let. I přes všechny tyto těžkosti přede mnou seděla další vnitřně velmi silná žena plně smířená se svou životní situací a očekávající, co dalšího hezkého jí život ještě přinese (více v kapitole „Výsledky výzkumu“).

7.4 Respondentka č. 4 – paní F.

85-letá paní F. prožila v manželství celých 63 let. S partnerem, který zemřel teprve v roce 2015 ve věku 87 let, vychovala dvě děti podobně jako některé další respondentky.

Paní F. je vdovou teprve velmi krátce, o to víc si cením její ochoty zúčastnit se výzkumu. S rozhovorem souhlasila sama, v žádném případě by mě nenapadlo ji jakkoliv nutit či přemlouvat. Střídal se v něm často pláč se smíchem, několikrát jsem rozhovor přerušila a čekala, až paní F. řekne, že můžeme pokračovat. Respondentka se poslední dobou hodně dojíká a k slzám nemá daleko nejen proto, že má poslední dny společného života s manželem ještě v hodně živé paměti. Dle svých slov „brečí“ stále, ale už jinak.

Jsem si vědoma toho, že jsem některými otázkami respondentku zřejmě hodně trápila, měla ale možnost, podobně jako všichni ostatní, prostě neodpovědět, případně od rozhovoru úplně odstoupit, což ale naštěstí neudělala, a já jsem díky tomu získala další velmi cenný materiál.

U této respondentky se mi zdálo, že je z přítomnosti diktafonu trochu nesvá, protože se mě občas ptala, jak má něco formulovat a může-li to říct tak, jak chce. Zřejmě si čas od času uvědomovala, že ji nahrávám. Na konci se trochu divila, že už je to vše, a dokonce se přiznala, že čekala i otázky poněkud intimního charakteru, na které by mě ale samozřejmě nikdy nenapadlo se ptát. Její otevřenost v tomto směru mě velmi překvapila.

7.5 Respondentka č. 5 – paní G.

74-letá paní G. prožila v manželství 38 let. S partnerem, který zemřel před třemi lety ve věku 66 let, neměla žádné děti. Paní G. však má jedno dítě z jiného vztahu.

Tento rozhovor byl úplně jiný než všechny ostatní i proto, že paní G. znám ze všech vdov-seniorek nejméně. Respondentka odpovídala velmi rázně, místy působila až cynicky, v manželství byla zřejmě výrazně dominantní. V průběhu hovoru měla několikrát tendenci se obhajovat, jako by si uvědomovala, že to, co říká, není úplně běžné, přesto si ale za vším, co vyslovila, plně stála a patřičně si to vysvětlila, aby z každé situace vyšla vítězně.

Na druhé straně jí ale zřejmě právě její svobodná a nezávislá povaha pomohla zdárně překonat těžkou životní etapu spojenou se smrtí jejího manžela, nicméně musím

přiznat, že jsem se v průběhu rozhovoru několikrát přistihla, že přemýšlím o tom, zda vůbec a případně jak moc svého muže milovala a respektovala jako plnohodnotného partnera.

Odpovědi na některé otázky byly u paní G. poměrně nečekané a úplně jiné než u zbývajících respondentek. Zvláštní vyznění rozhovoru respondentka nakonec ještě korunovala dovětkem, že dle její zkušenosti všechny její kamarádky vdovy po smrti svých manželů viditelně rozkvetly. Nepřísluší mi paní G. nijak posuzovat či hodnotit, ale díky tomuto setkání jsem si uvědomila, že je na tuto problematiku možno pohlížet i úplně jinou optikou (více v kapitole „Výsledky výzkumu“).

7.6 Paní I., N., O.

Jak jsem již napsala výše, ráda bych na tomto místě zmínila ještě tři další vdovy-seniorky, se kterými z různých důvodů rozhovory natočené již nemám.

První z nich je **94-letá paní I.**, která v manželství prožila 46 let. S partnerem, který zemřel ve věku 73 let, vychovala tři děti. Paní I. zde uvádím proto, abych na ní demonstrovala dlouhověkost (některých) žen a také proto, že paní I. v letošním roce dovršila již 30. rok, po který je vdovou, což také nebývá úplně obvyklé.

Další z trojice je **87-letá paní N.**, která v manželství prožila plných 65 let. S partnerem, který zemřel teprve v roce 2015 ve věku 89 let, vychovala dvě děti. Paní N. mi moc chtěla vyhovět, pořád se mě ptala, do kdy ten rozhovor potřebuji, ale nakonec ho odmítla se slovy, že by ho ještě nezvládla. Plně to chápu i vzhledem ke krátké době, po kterou je paní N. vdovou. Manžel paní N. byl velmi vážený a charismatický muž, který se o svou ženu láskyplně staral až do posledních chvil. Jak moc na něm byla paní N. závislá, plně zjistila právě až po jeho smrti. Několikrát mi říkala, že vlastně nikdy v životě nebyla sama a že na to tudíž po těch společných letech ani nemůže být zvyklá a zřejmě si už nikdy nezvykne. I když má paní N. širokou a starostlivou rodinu, která ji často navštěvuje, když je doma najednou sama, neví si se sebou rady. Snaží se utíkat do alternativních knižních světů, aby se alespoň na chvíli odpoutala od tvrdé reality. Původně jsem si myslela, že právě když by mi paní N. svěřila svůj příběh, ulevilo by se jí. Sdělila mi ale, že o manželovi a jeho posledních dnech vůbec mluvit nechce. Každý to má očividně jinak a nezbývá, než to respektovat (více o tématu v kapitole „Výsledky výzkumu“).

Trojici uzavírá **74-letá paní O.**, jejíž manžel zemřel v roce 2012 ve věku 72 let. Paní O. společně s ním vychovala dvě děti. Od smrti manžela užívá paní O.

antidepresiva, která jí výrazně pomáhají překonávat a zvládat novou životní situaci. Paní O. zde uvádím především jako příklad vdovy, která neměla žádnou možnost se na manželovu smrt připravit (jde-li to vůbec), protože nastala naprosto nečekaně a velmi náhle (více o tématu v kapitole „Výsledky výzkumu“).

Tímto tedy uzavírám kapitolu, ve které jsem blíže popsala „své“ respondentky i další tři vdovy, jejichž životní zkušenosti využiji jako podklad pro výsledky svého výzkumu. V další části práce ještě stručně popíši přístupy zakotvené teorie, tzv. otevřené a axiální kódování jako dvě možné metody analýzy dat a poté již budu prezentovat výsledky výzkumu.

8 Analýza dat – otevřené a axiální kódování

Při **otevřeném** kódování přiřazuje výzkumník určitým částem textu (kde vidí jisté podobnosti či důležitosti) určitá pojmenování. Tato pojmenování může následně ještě blíže specifikovat (např. přidáním vhodného přídavného jména ke zvolenému podstatnému). Smyslem je poněkud zjednodušit získaná data, aby výzkumník mohl takto zpracovaný text dále využít jako podklad pro nově vznikající teorii či teorie, což je cílem celého kvalitativního výzkumu. Výzkumník musí mít zároveň stále na paměti cíl a výzkumnou otázku, kterou si zvolil na začátku.

Na otevřené kódování může výzkumník navázat kódováním **axiálním**, v průběhu kterého se snaží podívat se na dříve určená témata (z otevřeného kódování) více do hloubky a hledá mezi nimi nějaké bližší souvislosti ve formě nových pojmenování, což mu umožní jednotlivé kategorie mezi sebou propojovat. (Hendl 2016:251-253)

Při zpracovávání svých rozhovorů získaných od vdov-seniorek jsem se snažila výše popsaný postup dodržovat, což mě dovedlo až k další kapitole – výsledky výzkumu.

9 Výsledky výzkumu

Na začátku jsem si zvolila cíl výzkumu a výzkumnou otázku. Cíl jsem si pak pro větší přehlednost ještě rozdělila do tří dílčích cílů. Po sebrání dat, jejich fixaci a analýze, na následujících stranách předkládám zjištění, která z celkového zpracování vzešla.

Po počáteční nejistotě spojené s obavou, zda vůbec najdu dostatek respondentek ochotných podělit se se mnou o svůj životní příběh, se domnívám, že se mi nakonec přece jen podařilo sesbírat dostatečné množství dat pro potřeby tohoto výzkumu. Mám i pocit, že většina respondentek se mnou mluvila otevřeně a uvolněně, jako bych je ani nenahrávala. I když bylo téma rozhovoru dosti citlivé, neměla jsem pocit, že by přede mnou měly tendenci něco zamlčovat či něčemu se v hovoru vyhýbat. Díky tomu jsem měla možnost zjistit, jakým způsobem svou situaci s různě dlouhým časovým odstupem reflektují.

9.1 Kdo nebo co pomáhá vdovám zvládat jejich novou životní situaci?

Při analýze dat získaných od vdov mi z rozhovorů vplynuly určité podobnosti a jevy, které stojí za zmínku. Vytvořila jsem z nich několik kategorií, které budu následně popisovat podrobněji. Jsou to **Poslední okamžiky před úmrtím manžela, Rodina a přátelé, Vlastní aktivita, Víra a Vzpomínky**. Podrobnější popis těchto kategorií vždy ještě doplním vhodnou přímou citací jedné nebo více respondentek pro lepší dokreslení situace.

9.1.1 Poslední okamžiky před úmrtím manžela

Na smrt milovaného partnera, se kterým žena prožila dlouhé roky, se nelze nikdy dopředu dostatečně připravit. Do poslední chvíle doufá v **zázrak**, nepřipouští si změny, které s manželem dělá zlá nemoc, a snaží se žít společně, jak to jde a dokud to jde. **Jakým způsobem a kde** partner nakonec zemře, **co** všechno tomu **předchází**, je-li žena **přítomna**, případně jak se to dozví, má pak na ni naprosto klíčový vliv. Podobně důležité jsou i **zkušenosti s lékaři**, pracovníky **pohřební služby** a všemi dalšími, se kterými se žena v tomto pohnutém období setká. Zvláště nepříjemné zkušenosti či okolnosti, které se možná daly změnit, kdyby..., si pak v sobě vdova nese v podobě **výčitek** a pocitů osobního selhání mnohdy až do konce života.

Výše popsané nejlépe dokreslují citace paní C:

Kde zemřel Tvůj manžel?

„Zemřel v nemocnici, bohužel, no“.

Jak by sis to jinak představovala, kdybys mohla...?

„No tak samozřejmě, že bych byla ráda u toho... touha všech je umřít doma, jenomže já když si představím, kdyby byl doma a stalo se to, co jsem zažila v té nemocnici, tak bych propadla panice, místo toho, abych věděla, že toto je smrt a toto je konec, u kterého mám tu čest být, ale to jsem byla tak blbá, že jsem to nevěděla“.

Takže ptát se, jestli jsi byla přítomna...

„No, ono to bylo nadvakrát, no... napřed mi umřel před očima, ale protože já jsem věděla, že mu dávali v nemocnici kyslík, když špatně dýchal, tak jsem běžela za sestrou, aby mu dali kyslík, že přestal dýchat – a ona to asi byla smrt, já nevím. Sestry přilítly a snažily se mu dát kyslík, jenomže nefungovalo to zařízení, takže mě vyhnaly z pokoje, přesouvaly postele a až našly tu, u které kyslík fungoval, tak ho asi po hodině oživily, takže... já prostě nevím, jestli ho probraly ze smrti nebo jenom z omdlení.“

Z poslední citace je částečně patrné i to, jaké podmínky panovaly v jedné velké nemocnici počátku 21. století, kde se v malém pokoji tísnilo (kromě manžela paní C.) asi šest jiných pacientů, i když vedle byl prázdný další pokoj, protože zrovna omezovali lůžkovou část oddělení. Paní C., nicméně, i tak do poslední chvíle neztrácela **naději**:

„Řekli jsme si, že se ráno uvidíme a... já jsem si pořád myslela, že se opravdu uvidíme...“

Objevily se ale i výčitky:

„...taky sobě kladu za vinu, kdybych já byla schopná říct – nevyhánějte mě, nechte mě tady, vždyť on umírá – tak nevím, co by byli dělali.“

„...kdybych to tehdy věděla, co vím dnes, tak bych se asi nenechala vyhnat.“

I manželé všech zbývajících vdov zemřeli v nemocnicích, manželé paní F. a G. měli ale třeba při své poslední hospitalizaci pokoj sami pro sebe. Velký šok zažila paní B., jejíž manžel spáchal sebevraždu, protože věděl, že jeho stav je již beznadějný.

Když jsem se zeptala paní G., zda **byla přítomna u smrti svého manžela**, odpověděla takto: „*Jako úplně na jeho konci ne, byla jsem s ním tak dvě hodiny před smrtí a lékař, který tam v tu dobu měl službu, už mě – nechcu říct zakázal, ale prostě mě žádal, abych už šla pryč, že ten konec jako... ono se to potom dost těžko vytěšňuje, víte... tam už nebyla cesta zpátky a více méně on už nevnímal nikoho potom, takže tam to bylo celkem zbytečný u toho setrávat...*“ Naprosto odlišný názor a pohled na tutéž problematiku než paní C., která si naopak moc přála v okamžiku smrti být se svým manželem.

Dobrou zprávou je, že z výsledků výzkumu vyplynulo, že respondentky mají vesměs **dobré zkušenosti s lékaři**, nemají pocit, že by v péči o jejich manžele něco zanedbali, podobně dobře si vedli i **pracovníci pohřebních služeb**, což dokazuje citát paní C.: „... *tam byla úžasná paní, která se mi velice věnovala... a každopádně na to, jaké jsem měla třeba představy o parte, které nebyly úplně normální v tom smyslu, v jakém se parte tiskne, tak mi velice ve všem vyšla vstříc i s tím utajením termínu, protože jsem nechtěla veřejnost, ani aby se tam nahrnula proti mé vůli, takže zkušenosti s tou jednou dotyčnou paní byly skvělé a se zbytkem toho personálu taky.*“ Drobné výčitky v souvislosti s posledními dny svého manžela přiznala paní D., která si nebyla jistá, zda pro manžela tenkrát udělala opravdu vše, co mohla a co bylo v jejích silách.

9. 1. 2 Rodina a přátelé

Všechny respondentky shodně uvedly, že **pomoc rodiny** či **přátel** v těch nejtěžších chvílích i poté pro ně byla a je naprosto klíčová. Bohužel ale vztahy s rodinou nejsou u všech respondentek úplně ideální a takové, jaké by si přály, nicméně ve všech případech naštěstí existuje vždy alespoň jeden člen, který byl a je vdově nablízku, kdykoliv to potřebuje. Všem vdovám pomáhalo již to, že odchody jejich manželů členové jejich rodin prožívali podobně těžce jako ony samy. Pocit **sdílení, sounáležitosti a společného prožívání zármutku** byl pro vdovy velmi důležitý stejně jako vědomí, že by rodina **vypomohla** v případě potřeby například **finančně**, ale i jinak, kdyby se vdova kvůli odchodu manžela dostala do nečekaných a pro ni těžce řešitelných problémů.

Podobně kladně byli vdovami hodnoceni i přátelé. Je potřeba říci, že ty vdovy, které žily **společenským životem** již v manželství (především paní B. a G., částečně i paní D.), mají větší tendenci vyhledávat přátele i ve vdovském stavu. Vzhledem k věku

některých respondentek (hlavně paní D., F., G., ale i B.) se počty přátel ale postupně snižují a vzhledem k pomalu se zhoršujícímu zdravotnímu stavu některých respondentek (paní B., D., F.) se společenský kontakt s přáteli stává čím dál tím obtížnější. Naštěstí ale mobily, internet či například iPad (v případě paní B.) jsou v současné době vydatnými pomocníky v udržování sociálních kontaktů i nadále. V souvislosti s přáteli vdovy nejčastěji uváděly **možnost vše pořádně probrat**, důležité ale pro ně bylo i vědomí, že byly **vyslechnuty a respektovány**.

„... takže se svou starší dcerou mám perfektní vztahy, ona mi volá, teď mi koupila iPad – my si mluvíme i s obrázkama a tak, takže perfektní, jo... ta mě pomůže, přijede... já jsem měla v létě nákej úraz – jsem spadla a ona mě venčila psa, a to všecko, s tou mám perfektní vztah, i s jejím manželem...“ a paní B. vzápětí velmi otevřeně dodává:

„... se svou druhou dcerou prostě jsme si nikdy nerozuměly a ona měla prostě pořád pocit, že jako... já nevím... ona prostě milovala tatínka a já jsem byla ta hrozná matka...“

Takže pomohla Vám kamarádka, pomáhala Vám dcera, ještě Vám někdo pomáhal v těch prvních dnech?

„To nejde moc... to si musí člověk strávit sám.“ (paní B.)

Podobně se vyjádřila i paní C., když řekla: *„Tyhle věci já si řeším sama v sobě.“*

Z tohoto je patrné, že pomoc a podpora přátel a rodiny je sice velmi potřebná, naprosto zásadní je ale i **osobnost samotné vdovy** a její schopnost vyrovnat se s danou situací především sama.

9. 1. 3 Vlastní aktivita

Každá vdova reaguje na tak extrémně stresovou situaci jako je odchod partnera jinak a každá se s ní také jinak vyrovnává. Je ale obecně známo a výzkum to potvrdil, že je velice důležité zůstat pokud možno **aktivní**, jak to jen jde, samozřejmě s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu a dalším individuálním možnostem či omezením. Aby vdovy vůbec mohly dále nějak normálně fungovat, snažily se **objevovat nové činnosti**,

kterým by se mohly věnovat, **nalézat nové životní radosti** či zjišťovat, v čem **nacházejí úlevu a útěchu.**

Našla jste si nějakou novou činnost?

„Jo, sedím u internetu a všechno nakupuju na internetu, nakupuju na Aukru obrázky a takhle – já už teď všechno řeším přes internet... vnuk mi říkal: babičky od mých kámošů většinou umí pít dobrý buchty, ale v životě neviděly počítač, ty zas umíš spíš ten počítač...“ (paní B.)

V čem teď nacházíš radost?

„V životě svých dětí, které – doufám – budou v životě úspěšné, a v péči o ty vnoučata – s těma vnoučatama skutečně zažívám čisté chvílky radosti, kdy zapomenu na všechno ostatní. To se mi dřív stávalo jenom v práci, kdy jsem se musela soustředit, a to se mi teď stává teda jenom s těma děčkama – a tam vznikají situace, kdy se fakt srdečně rozesměju a úplně cejtím, jak mi to dělá dobře.“ (paní C.)

9. 1. 4 Víra

S **vírou** jsou na tom respondentky různě. Skutečně věřící je jen paní D., názory ostatních se hodně liší, zdá se ale, že nikdo ze zbývajících respondentek se nepovažuje za člověka, který by vůbec v nic nevěřil (s výjimkou paní G). S vírou respondentky spojovaly i **naději do budoucna** a **čas** jako velmi důležitý pomocník v každodenním prožívání nové situace.

„Ten čas je fakt blahodárný, protože to postupně člověk tak jako... prostě je to lepší a lepší.“ (paní B.)

„Já nejsem církevně věřící, ale nemůžu říct, že nevěřím v nic... já prostě věřím v něco, čemu se dá říct prozřetelnost, síla přírody, nějaká vyšší moc, ať už se tomu říká Bůh nebo něco takovýho... a jako mě moc nenadchne takový to... ty církevní rituály, jako že bych toužila jít v neděli do kostela, to ne, ale třeba mě baví se jít podívat o Vánocích na betlém, anebo když tam zpívají koledy nebo tak...“ (paní B.)

Jsi věřící?

„Nejsem a nechci říct, chybí mi to, protože nevím, co mi chybí, ale vidím, jak to ostatním lidem pomáhá, a přes tu svou duchařinu se dopracovávám k nějakému pocitu všehomíra nebo co. Prostě vím, že je něco víc než tady na zemi... blbě se o tom mluví...“ (paní C.)

Zvláštní prostor bych teď ráda věnovala paní D., jediné silně věřící respondentce mého výzkumu. Její názory a pohledy na svět a život mě dost zajímaly a snažila jsem se získat od ní co nejvíce informací. Víra je pro ni totiž jednoznačně největším **zdrojem útěchy**, která jí pomohla zdárně překonat všechna těžká životní období. Oporou pro paní D. byl jednak **sbor**, který navštěvovala, a pak **komunikace s Bohem**.

A jakou oporu Ti poskytoval sbor?

„Už to, že jsem tam chodila, no. Oni taky pořádali různé akce, třeba jezdili někam nebo nějaké výlety a já jsem tehdy ještě dost dobře mohla chodit a já jsem se účastnila, čeho jsem mohla. Ale hlavně jsem chodila na biblické hodiny do kostela každou neděli, už jsem si tam našla i nějaké přátele, no, takže to bylo ono, no...“

„Já věřím v sílu modlitby, víš a já opravdu to cítím, když se modlím – nejen Otčenáš, já se modlím svými slovy – moje modlitba, to je prostě rozhovor s Pánem Bohem, a já to cítím a manžel to taky říkal, někdy člověk má dojem, že ta modlitba se odráží od stěny, ale někdy máš dojem, že stoupá výš a že prostě jsi vyslyšena...“

Věříš v opětovné shledání s manželem?

„Ano, věřím, ale s tím na světě nejsou žádné zkušenosti, protože nikdo se z toho světa tamějšího nevrátil, takže, jak to bude vypadat... Já věřím, že to, co je v Bibli napsáno, že to tak nějak bude vypadat, že bude nový příchod pána Ježíše a přijde tak zvaný nový Jeruzalém a že to prostě bude nový život, věřím... Ale i kdyby to nebylo tak, nebo by to bylo úplně jinak, tak to, co je tady, je dobrý a je to krásný, že člověk se může o někoho opřít a věřit a... pro mě je ten život lehčí...“

9. 1. 5 Vzpomínky

Do této kategorie zahrnuji především vzpomínky respondentek na jejich manžele a společně prožitý život. V rozhovorech vdovy zmiňovaly **vztah k manželovi** a **snahu**

maximálně mu **vyjít vstříc** (nejen) v posledních dnech jeho života, **vzájemný respekt**, manželova **poslední přání** a vzpomínky vážící se na **věci**, které patřily manželovi. Zvláštní prostor si pak zaslouží **osobní vyznání** vdov, kterými většinou uzavíraly své rozhovory se mnou.

„... a on dokonce ještě na ten dopis na rozloučenou napsal – zahrejte mi My way od Sinatry... no tak to se tam hrálo a já jsem to přeložila do češtiny a nechala jsem to tam těm kamarádům, ať to mají všichni ten text... a to se tak hodilo na ten jeho život, že všechny rány jsem tak nák todle... I lived my way, nebo tak nějak...“ (paní B.)

Co sis z manželových věcí ponechala?

„...ponechala jsem si několik kousků oblečení, který jsem s ním spojovala... ponechala jsem si samozřejmě fotky... ale kousky oblečení a jeho pokoj je více méně netknutej tak jak byl – všechny jeho osobní věci, brýle, tužky, pochopitelně dokumenty a tak – jeho pokoj vlastně zůstal nedotčený jako taková svatyně.“ (paní C.)

Paní G. na stejnou otázku reagovala slovy: *„Vůbec nic... ale já jsem to potřebovala jako takovou očistu... nejdříve samozřejmě to vás nutí a tak jsem našla fotku, dala jsem si ji do rámečku a tak jako že budu mít tu vzpomínku před sebou – já jsem se na tu fotku nemohla dívat, já jsem ju pořád sklápěla, to trvalo několik dní, než já jsem byla schopná akceptovat tu jeho spokojenou pózu...“*. Z toho plyne, že každý to má prostě jinak. Paní G. pak ještě pokračovala, že při likvidaci manželových věcí v pokoji stříkla jeho kolínskou, což také neměla dělat, protože *„to vám vytanou ty vzpomínky hrozným způsobem, jo, to jsem neměla.“*

Velmi originální odpověď měla paní F.: *„Já se těch věcí jako nemůžu zbavit... můj manžel byl zlepšovatel, to znamená, já mám tolik věcí, udělatek v bytě, s kterými si dnes nevím rady, takže já na něho nemožu nikdy zapomenout...“*

„... a já jsem si říkala vždycky, tak dokud mě poznává, tak si ho nechám a budu se o něho starat, i když to bylo pro mě těžký, ale když už potom to bude horší a nebude mě poznávat, tak on už si to neuvědomuje, tak třeba budu hledat nějaké jiné řešení...“ (paní D., která se dlouho starala o těžce nemocného manžela)

Závěr této části bych ráda věnovala dvěma neopakovatelným osobním vyznáním.

„... já si myslím, že jsem prožila hezkej život jako v manželství a byl dost dlouhej... byla to hezká doba a já na manžela vzpomínám velmi v dobrým – on byl strašnej dobrák... jo, on celej život vařil, na Vánoce pekl cukroví... on byl strašně pro rodinu... myslím si, že málo lidí dneska může říct, že těch 40 let třeba měli hezkýho života v partnerství, protože to dneska skoro neexistuje, no...“ (paní B.)

„Snažím se dopracovat k tomu, abych vzpomínala na ty hezký chvíle – zrovna jsem teda ve stádiu, kdy vzpomínám na ty začátky, na to randění a seznamování, na ty první roky, na to, když jsme byli mladí a měli jsme malý děti – to bylo nejhezčí období mého života – a snažím se moc nemyslet na ty poslední roky, který ho změnil tou nemocí a hlavně mám ale pocit, že ta esence jeho bytosti je se mnou furt.“ (paní C.)

9. 2 Jak se vdovám změnil jejich život?

Ztráta partnera je pro ženu extrémně stresující, jak jsem již psala výše. Změny v každodenním životě jsou patrné na každém kroku a vdova se teprve musí učit žít dál, hledat **nový smysl života, novou motivaci**.

Z rozhovorů se opět daly vysledovat jisté podobnosti, které jsem seskupila do tří kategorií, které jsem nazvala **První chvíle po ztrátě partnera, Bytová a finanční situace** a **Další život**. Každou z těchto kategorií rozeberu podrobněji a opět ji doplním i vhodnými citacemi respondentek.

9. 2. 1 První chvíle po ztrátě partnera

Pro vdovu je docela zásadní, pokud se mohla na smrt partnera alespoň trochu „**připravit**“. Manželé všech respondentek byli poměrně dlouho nemocní, jejich zdravotní stav se postupně zhoršoval, i když se ale střídaly periody, kdy byli manželé doma, s periodami, kdy byli v nemocnici. I tak ale naděje umírá poslední, a proto vdovy věřily a doufaly do poslední chvíle a moc nepřemýšlely nad tím, co bude, až tu manžel najednou nebude. V trochu jiné situaci byla paní B., jejíž manžel spáchal sebevraždu, jak už jsem taktéž psala výše, což ale paní B. pravděpodobně nečekala, že se stane.

Paní O., kterou jsem zmiňovala v dodatku jako jednu z trojice vdov, se kterými již nemám natočený rozhovor, na tom byla ještě o poznání hůře, protože její manžel jí

zemřel před očima zcela náhle. A paní N., další z popisované trojice, mi říkala, že smrt manžela nečekala „tak brzo“.

Z výzkumu vyplynulo, že období bezprostředně po ztrátě se dá charakterizovat slovy jako **bezmoc, zmatek, chaos, panika**. Projevila se i **závislost na manželovi** ve smyslu, co všechno sama neumím a už nedoženu. Později se vdovy snažily o **soběstačnost a nezávislost**, objevila se i **proměna priorit** a nutnost **reagovat** na novou situaci.

„... takže já už jsem tak jako přemýšlela s hrůzou – ježiš, co já budu dělat, vždyť já si sama nic... já neřídím auto, já to... a z čeho já budu žít... no prostě ty praktický věci a tak mě pořád litaly hlavou...“ (paní B.)

„... ta jeho nepřítomnost doma – to bylo úplně děsivý...“ (paní C.)

„... nejhorší je to vakuum, které nastane po odchodu někoho, kdo ti byl prostě stále nablízku...“ (paní D.)

„... prostě toho člověka pořád očekáváš, že se odněkud objeví... a jako ta přítomnost pořád ještě trvá, ale než si na to, na tu myšlenku jako zvykneš, že prostě už ne... no a potom nastane ta doba toho úředního vyřizování, takže ono tě to přinutí prostě se zapojit do toho normálního života a nejenom sedět a truchlit – to není řešení...“ (paní F.)

Nakonec kapitoly zařazuji ještě názor „drsnější“ paní G.: *„... takže já jsem jenom přemýšlela vlastně první noc, kterou jsem vlastně probděla – jsem si říkala, co já všechno vlastně musím udělat, zlikvidovat, zařídit, udělat, jo... ale nemůžu říct, že bych se jako zhroutila, to v žádném případě ne...“*

9. 2. 2 Bytová a finanční situace

Z výzkumu jednoznačně vyplynulo, že v otázce bydlení **nedošlo** u respondentek k žádným zásadním změnám. Všechny zůstaly bydlet tam, kde byly a jsou zvyklé a kde bydlely i se svými manžely. Žádná z respondentek neměla tendenci řešit svou bytovou situaci tím, že by se třeba přestěhovala do menšího, nebo prostě jenom proto, aby jí důvěrně známé prostředí příliš nepřipomínalo poslední chvíle s jejím manželem.

Některé respondentky (paní B., D.) jsou tak rády ve svém bytě, že by se ho velmi nerady vzdávaly i v případě, že by přestaly být soběstačné a potřebovaly by pomoc. Zbývající respondentky si dokáží představit, že by určitou etapu svého života prožily v některém z **domovů pro seniory**. Paní D. si navíc velmi pochvaluje, že bydlí se svou dcerou ve stejném domě a dcera jí umožňuje setrvávat v jejím bytě i v jejím věku.

Všechny respondentky přiznaly, že se doma **cítí bezpečně**, u paní B. a D. k pocitu bezpečí přispívá i fakt, že vlastní **psa**. Paní F. se spíše bojí toho, že se něco v bytě stane, protože třeba zapomene vypnout nějaký spotřebič apod.

Všechny respondentky jsou **finančně nezávislé** a se svým příjmem (důchodem) jsou schopné vyjít. Paní B. si k důchodu ještě přivydělává, paní D. přiznala, že je skromná a nemusí mít to nejdražší a paní B., G. i C. mají ještě i nějaké úspory, kterými si mohou přilepšit. Potěšitelné je také zjištění, že by je vydělávající členové rodiny (nejčastěji **děti**) v případě potřeby **podpořili**.

„...tady jednou byl nákej zloděj vedle a ten policajt mi říkal, paní, když máte psa, tak jste v bezpečí, protože i když je malej třeba, tak když zašteká, tak on půjde o dveře dál...“ (paní B.)

Jsi finančně nezávislá?

„No napřed jsem propadla panice, že nebudu, protože když jsme měli dva důchody, tak jsme nemuseli počítat... ale já jsem se pak snažila omezit všechny výdaje, co omezit šly, a začala jsem hlídat spotřebu vody a elektřiny a naučila jsem se hospodařit – to, co mě dřív připadalo jaksi srandovní, že všechny starší paní hlídají slevové letáky, tak už umím taky. Takže z té původní paniky jsem došla na systém hospodaření... a taky to vaření, tak jsem se naučila vařit a taky hospodárněji, no.“ (paní C.)

Paní G. se necítí ohrožená, protože od svého syna dostala 4 rady: *„nikomu cizímu neotvírat, nic nepodpisovat, nenavazovat s neznámými lidmi – obzvláště mužského pohlaví – žádné vztahy na ulici a nedělat zbytečné pohyby, abych nepadala...“* Obava syna o maminku je zde hodně patrná.

9. 2. 3 Další život

V této kategorii jsem zjišťovala, zda a případně jak vdovy pociťují změnu svého **společenského statusu** a změnu **vztahu k ostatním lidem**. Z výzkumu je patrná snaha

vdov **smířit se a vyrovnat se s novou situací**, objevují se ale i **výčitky** či **lítost**. Z rozhovorů byla cítit **životní moudrost, zralost a racionalita** (obzvláště u žen, které jsou vdovami již delší dobu) a v neposlední řadě také **snaha působit** pokud možno „**normálně**“ před ostatními lidmi. Nezanedbatelnou roli hraje i **povaha** každé z respondentek, díky které se některé životní překážky zvládají lépe a některé hůře. Zvláštní prostor pak ponechávám otázce **smyslu života** – změnil-li se třeba nějak po smrti manžela či ne.

Paní B., která se ještě doma věnuje činnosti, která ji celý produktivní život živila, odpověděla na otázku o změně společenského statusu: „*Já se tím cítím, jako že ještě nejsem úplně ten důchodce, který v papučích sedí u televize...*“

Úplně jinak svůj status vnímá paní F., která říká: „*... už se cítím taková vyřazená, že už su stará, spíš na překážku...*“

Myslíš, že ses změnila ve vztahu k ostatním lidem?

„*... občas se cejtím jako skaut, kterej musí vykonat dobrej skutek... cejtím se starejma lidma, protože dřív to člověk nemusel zvažovat...*“ (paní C.)

U dotazu na povahu respondentky mě hodně překvapila paní B., která se považuje za silného introverta, což je to poslední, co by mě při rozhovoru s ní napadlo.

Paní C. na stejnou otázku odpověděla: „*Já jsem se považovala vždycky za jakž takž racionální bytost, i když jistě dávky sentimentálnosti se těžko člověk zbavuje – a taky je tady hledisko, že nechci, aby to po mě bylo vidět, já prostě potřebuju na veřejnosti vypadat konzolidovaně.*“

Otázka smyslu života přinesla také hodně široké spektrum odpovědí. Některé respondentky (hlavně paní F.) byly trochu zaskočeny a odpověď formulovaly těžce, úplně rozdílný pohled na tuto otázku nabídla opět paní G., která nejdříve chvíli uvažovala, má-li život vůbec nějaký smysl.

„*... nejdůležitější pro mě byla vždycky v životě ta rodina, ne kariéra... nemyslím, že to bylo špatný, co jsem dělala, ale nebyla to priorita.*“ (paní B.)

„Smysl života je v dětech a v tom – někdo prožít ten život slušně, neškodit a důstojně – dopracovat se k nějaké moudrosti nebo aspoň nějaké vyrovnanosti, to bych ráda, nebýt svému okolí na obtíž a nebýt úplně blbá.“ (paní C.)

„... já jsem se tu na tom světě nějak ocitla a nikdy jsem se neutápěla tady v těch myšlenkách, jestli můj život má nějaký smysl nebo nemá smysl... a mě se zdá, že všechno, co jsem prožila, mělo nějaký smysl – muselo mít, jinak bych to nedopustila...“ (paní G.)

9.3 Jaké mají vdovy potřeby a jak vnímají podporu, která se jim dostává?

Již loni při psaní své absolventské práce jsem měla pocit, že je na vdovy jako na stále více se rozrůstající cílovou skupinu poněkud zapomínáno, i proto jsem tedy ve svém výzkumu zvolila i tento dílčí cíl. Z něho následně opět vyplynuly určité charakteristiky, ze kterých jsem vytvořila dvě kategorie: **Sociální kontakt ano či ne** a **Otevřená budoucnost**. I tyto kategorie podobně jako všechny předcházející blíže rozeberu a svá zjištění zase doplním i vhodnými citacemi respondentek.

9.3.1 Sociální kontakt ano či ne

V této části vdovy zmiňovaly potřebu **mluvit o manželovi**, pokud byl nablízku člověk ochotný naslouchat. Dále se objevila potřeba **samoty** nebo naopak nutnost mít kolem sebe **spoustu lidí**. Zjišťovala jsem i potřebu vdov **vyhledat odbornou pomoc** (lékař, psycholog či psychiatr), ať už hned po úmrtí manžela, nebo v průběhu adaptace na novou situaci. Z dalšího relativně širokého spektra pomoci mě zajímala potřeba číst **knihy a články o truchlení**. Vzhledem k věku některých respondentek přišla řeč i na potřebu využívat **pečovatelské služby** pro zjednodušení péče o domácnost.

Výsledky se mohou zdát v některých ohledech poněkud překvapivé. Většina vdov preferovala samotu před společností. Když už společnost, tak známých lidí, kupodivu jsem nezaznamenala ani potřebu vyhledávat třeba další vdovy a sdílet s nimi své pocity. Respondentky ale většinou uváděly, že žádnou jinou vdovu neznají.

Odbornou pomoc nepotřebovala žádná z respondentek, což může souviset s okolnostmi smrti jejich manželů, povahou vdov i pomocí rodiny a lidí okolo (viz. výše). Knihy a články o truchlení čte hlavně paní C., některé vdovy ale tato možnost třeba ani nenapadla. Úklidových služeb a možnosti nechat si nakoupit a přivést oběd

využívá paní B., ostatní respondentky zatím zvládají péči o domácnost v mezích možností samy.

Četla jste knihy nebo články o truchlení?

„Něco jsem četla, mě vždycky bavila psychologie, takže já jsem četla hodně takových knížek i o depresích a smutku a zdravém smutku a vím, že o tom zdravém smutku vždycky psali, že ten musí sám jako přejít, kdežto ta deprese jako nemoc, že ta se dá léčit, když tak... takže to jsem tak jaksi přijala a ono to asi tak je, no.“ (paní B.)

V čem ti pomohla četba knih o truchlení?

„Někteří lidé formulují ty pocity moc hezky, výstižně a takovým zralým způsobem mnohdy i přes tu víru, a když řeknou něco, co já si myslím a sama jsem si to neřekla, tak je to dobřej pocit...“ (paní C.)

Paní D. uvedla, že jí v překonávání samoty velice pomohl pes, kterého si pořídila po smrti manžela.

Vyhledala jste pomoc lékaře nebo psychologa?

„To vám teda klidně řeknu na rovinu, že si dám radši štamprlu slivovice.“ (paní G.)

Máte potřebu o manželovi mluvit?

„Tak já se nevyhýbám debatě o něm, to v žádném případě – v klidu už dneska vzpomínám i na to lepší i na to horší, protože s ním život, to nebyla nuda, to byl pestřej život...“ (paní G.)

9. 3. 2 Otevřená budoucnost

Tady jsem zjišťovala potřebu vdov chodit na **hřbitov** a případné udržování nějakých **rituálů** v souvislosti se zemřelým manželem. S tím souvisí i **smíření se s manželovou smrtí**. Co se týká vlastní smrti, často se objevovala **obava z umírání** a **samoty** v okamžiku smrti, **změnil se i pohled na vlastní smrt** díky tomu, co vlastně všechny respondentky zažily se svými manžely. O to silněji pak vyznívá snaha vdov **rozhodovat o svém životě** samostatně pokud možno **až do jeho konce** a pocit **kontroly nad vlastním životem**. Velmi důležitou se pak jeví potřeba **nebýt na obtíž** a s tím spojený **pocit užitečnosti**.

Máte pocit, že jste se s manželovou smrtí smířila?

„Jo, jo, protože tak teď bysme byli dva tady nemocní a co... tak on by byl na chalupě, kde byl nejradši, a já jsem tam nechtěla nikdy být trvale... on vždycky říkal, až budeme v důchodu, tak budeme na chalupě, tady bude tak fajn... já jsem říkala, no tady je fajn v létě, když si sednu na zápraží a svítí slunko, ale v listopadu, když tam pořád leje, co tam budu dělat? – přikládat a nosit dřevo...“ (paní B.)

„Určitě ano – jaksi shodně se svojí vírou – já jsem věděla, že on byl těžce nemocný a že mu není pomoci z toho, že se to jen stále zhoršuje a zhoršuje... a říkala jsem: Pán Bůh ví, co dělá, prostě ukrátil jeho utrpení...“ (paní D.)

Změnil se váš pohled na vlastní smrt?

„... no ale ano, změnil se v tom smyslu, že bych strašně nerada umírala v bolestech, jako jsem to viděla u toho manžela... já se bojím toho dlouhého umírání, nebo být na někom závislá, jako že musím čekat, až přijde nějaká pečovatelka a dá mi plínku...“ (paní B.)

Máš nějaké rituály spojené se zemřelým?

„Byt mám plnej fotek a povídám si s ním a chodím na ten hřbitov, no...“ (paní C.)

„Když se mě něco nedaří a nemůžu přijít na to, jak to myslel, tak vždycky říkám, tak mě neštví, prosím tě, a pomoz mě...“ (paní F.)

Jak vidíš svou budoucnost?

„Tak ještě se chvilku budu starat o vnoučky, dokud mají o mě zájem, pak budu ráda přihlížet úspěšné kariéře svých dvou dětí, eště doopatruju maminku asi, no a pak tiše vyvanu jak buddhisté...“ (paní C.)

„... dokud jsem užitečná eště i malinko, tak mám z toho radost... třeba i pro dceru, když mohu něco udělat, když třeba mohu pro ni vyprat prádlo nebo něco – to jsou ještě tak věci, které můžu, no ale už toho můžu málo, no...“ (paní D.)

Celou kapitolu si dovolím zakončit krásnými slovy paní D., která řekla:
„Nechtěla bych ještě umřít, abych pravdu řekla – jsem hrozně ráda na světě i přesto

všechno, že už je to všechno omezený, můj pohyb a i mé myšlení, můj sluch je špatný a oči, ale ještě pořád je to krásný...“

10 Shrnutí výsledků výzkumu

V této kapitole se podívám na to, do jaké míry se podařilo naplnit cíle výzkumu a také co nového výzkum přinesl.

Cílem výzkumu bylo tedy zjistit, jakým způsobem se vdovy vyrovnávají se smrtí svých partnerů. Hlavní cíl jsem si rozdělila do tří dílčích cílů (viz. části 10.1, 10.2, 10.3), pomocí kterých jsem se snažila zodpovědět daný problém. V každém z těchto dílčích cílů jsem si stanovila několik kategorií, které jsem následně blíže popsala a doplnila přímými citacemi respondentek (viz. kapitola 9).

Poznatky získané rozborem jednotlivých dílčích cílů je potřeba **chápat komplexně a jako jeden celek, kde všechny výpovědi respondentek mají stejnou váhu**. Není proto možné zvolit „nejzajímavější“ oblast, protože všechny jsou stejně zajímavé a jedinečné jako respondentky samy, všechny jsou nedílnou součástí celého výzkumu a pomocí všech dohromady jsem se snažila dospět k vytčenému cíli.

10. 1 Kdo nebo co pomáhá vdovám zvládat jejich novou životní situaci?

Různými možnostmi pomoci vdovám jsem se zabývala již ve své absolventské práci v loňském roce a ani v tomto výzkumu nebylo úplně jednoduché stanovit několik kategorií na základě výpovědí respondentek. Kategorie se totiž mezi sebou prolínají a záleží na úhlu pohledu, zda danou problematiku budeme považovat za pomoc vdově (např. pomoc odborníka) či za její potřebu (např. vyhledat pomoc odborníka).

Na základě mapování možných zdrojů pomoci vdovám jsem již ve své AP dospěla k názoru, že i když je potenciálních zdrojů pomoci opravdu hodně, záleží vždy na každé jednotlivé vdově, zda je využije či nikoliv, ví-li o nich vůbec, případně má-li potřebu po nich pátrat. Výsledky mého současného výzkumu tento názor jen potvrdily.

I když žena většinou nemá mnoho možností, jak ovlivnit **poslední okamžiky** svého manžela na tomto světě, přesto jsou právě tyto chvíle zásadní pro její další život. Jestliže smrt nebyla náhlá a nečekaná, byl-li čas se připravit či rozloučit a zemřel-li

manžel v důstojných podmínkách, je pro vdovu následný samostatný život alespoň trochu ulehčený oproti situaci, kdy tomu tak nebylo. Záleží samozřejmě mimo jiné i na délce manželství, které má vdova za sebou, a pevnosti manželského svazku. Neméně důležité jsou i pokud možno pozitivní zkušenosti s lékaři, pracovníky pohřebních služeb a dalšími, se kterými se vdova bezprostředně po manželově smrti potká.

Kromě **osobnosti** samotné vdovy, její **vnitřní síly** a schopnosti se se situací postupně **vyrovnat** hlavně sama, je hlavním zdrojem pomoci pro vdovu především vlastní dobře **fungující rodina**. Vědomí, že vdova nezůstane najednou úplně sama na světě, že ji její nejbližší vyslechnou, pomohou a zařídí, co je potřeba, je pro ni velmi důležité. Podobně terapeuticky může působit i **kontakt s dobrými přáteli**, se kterými vdova sdílí své radosti i starosti a společně s nimi vzpomíná.

Vzpomínky jsou ostatně dalším zdrojem pomoci pro vdovu, obzvláště má-li za sebou naplněný život, díky kterému je na co vzpomínat, ideálně i komu je sdělovat a znovu je tak společně prožívat.

Pro vdovu je také velmi důležité **zůstat** pokud možno **aktivní**, věnovat se svým **koničkům**, na které třeba dlouhou dobu nebyl čas, a v neposlední řadě hledat i **nové činnosti** přinášející útěchu a radost. Jedna respondentka doslova „propadla“ internetu a jeho možnosti si nemůže vynachválit, další se zase třeba naučila „na stará kolena“ vařit, což dřív nepotřebovala, protože celý život vařil manžel. Zmíněna byla i příroda, která odjakživa umožňuje všechny problémy „vychodit a rozchodit“ v lese a na čerstvém vzduchu.

Velkým zdrojem pomoci při všech životních těžkostech je **víra**, může-li se o ni vdova opřít. Věřící lidé bývají vyrovnanější a smířenější se životem i jeho konečností, protože vědí, že až dokonají svou pouť tady na zemi, budou Pánem Bohem odvoláni.

Hlavním pomocníkem všech vdov je však **čas**, který působí velmi blahodárně a postupně zmírňuje všechny krizové životní situace, které se na počátku jeví jako naprosto nezvládnutelné a neřešitelné.

10. 2 Jak se vdovám změnil jejich život?

Smrt milovaného partnera změní vdově život po všech stránkách, velmi razantně a hlavně trvale. Nejhorší jsou samozřejmě **první dny po ztrátě**, kdy si vdova plně uvědomí, že již netvoří pár, ale zůstala sama. Nastupuje **zmatek, chaos, panika**. Vdova zjišťuje, co všechno neumí, protože to vždycky dělal manžel, jak bude žít dál, zvládne-li

to **finančně** i jinak. Nemá-li vdova žádné úspory, bude muset začít více počítat a naučit se hospodařit tak, aby jí stačil jen její důchod, což nebývá zrovna jednoduché.

Postupem času si vdova **zvyká** na novou situaci a snaží se s ní **vyrovnat**. Některé vdovy v souvislosti s tím pociťují **změnu** svého **společenského statusu**, cítí se najednou nepotřebné a vyřazené. Důležitá je pro ně ale **soběstačnost** a pocit **nezávislosti** na okolí, i když vědí, že rodina stojí za nimi a vypomohla by finančně i jinak v případě potřeby. Jedna z respondentek se doma stále částečně věnuje činnosti, která ji celý život živila, a díky tomu se ještě necítí úplně jako důchodkyně, která už má všechno jen za sebou.

Pokud doposud žily především pro své manžely, přehodnocují nyní vdovy svůj **smysl života** a věnují se například vnoučatům či hledají jiné priority, jak svou novou životní etapu smysluplně prožít.

Odchody manželů dotazovaných vdov neměly **žádný dopad** na řešení **bytové situace** těchto vdov. Všechny bydlí stále tam, kde je jim v mezích možností dobře a kde se **cítí bezpečně**, i když v bytech zůstaly vesměs osamocené. Dvě z vdov si pořídily **psy** pro zvýšení pocitu vlastní bezpečnosti a **zmírnění** dopadů **samoty**. Jedna z respondentek si pochvaluje výhody bydlení ve stejném domě s dcerou a pouze jedna z respondentek má podanou žádost do domova pro seniory, kterou každý rok aktualizuje dle svého zdravotního stavu. Ví však, že pokud bude jakž takž soběstačná a nebude jí tudíž přiznán příspěvek na péči, přijetí do domova se nejspíš nedočká. Všechny respondentky by ale zcela pochopitelně chtěly vydržet ve svém prostředí, co nejdéle to půjde.

Všechny respondentky vedou více méně normální život, zklidnily se, více cítí se starými lidmi a na veřejnosti se snaží vypadat a působit **konzolidovaně**, aby nikdo nic nepoznal. V soukromí domova je však mnohdy stále přepadávají návaly stesku, smutku a samoty.

10. 3 Jaké mají vdovy potřeby a jak vnímají podporu, která se jim dostává?

V rozhovorech respondentky zmiňovaly několik potřeb, které v různé míře pociťovaly v těch nejtěžších chvílích. Osobnost vdovy a její založení měly vliv na to, zda vdově byla příjemnější **společnost** či **samota**. Respondentky uváděly, že to bylo jak kdy, záleželo na okolnostech. Samota hrála určitě velmi důležitou roli při vyrovnávání

se se situací jako takovou, stejně ale jako společnost naslouchajících, empatických a podobně smýšlejících lidí, kteří dokázali vdovu v pravou chvíli přivést na jiné myšlenky.

Respondentky se nebránily potřebě **mluvit o manželovi**, opět ale velmi záleželo na tom, před kým a s kým. Nechtěly svými řečmi nikoho obtěžovat, na druhé straně ale očekávaly patřičnou chápající reakci a odezvu.

Zajímavé bylo, že žádná z respondentek **nepocítila potřebu** využít **pomoci lékaře, psychologa či psychiatra** a tato možnost je mnohdy ani nenapadla. Svědčí to zřejmě o velké vnitřní síle respondentek a jejich zdárné snaze zvládnout tuto situaci samy, maximálně s pomocí rodiny či přátel.

Ač všechny respondentky uváděly, že čtou hodně a rády, zdaleka ne všechny vyhledávaly **knihy a články o truchlení**. Některé tato možnost tehdy ani nenapadla, tehdy jim tento žánr nikdo nedoporučil a teď už to pro ně není tak aktuální. Jedna respondentka se dokonce obávala, jestli by jí nakonec pohled někoho jiného na situaci, kterou sama zažila a se kterou se vyrovnávala, neznejistěl či zbytečně neznervózněl, že něco třeba udělala špatně a už to stejně nemůže napravit.

Potřeba **dodržovat určité rituály** je pro některé vdovy také velmi důležitá. Jedna z respondentek chodí velmi často na **hřbitov** zapalovat svíčku na hrob. Několik dalších má doma vystavenou alespoň jednu **fotku manžela** a kdykoliv jde kolem, povídá si s ním.

Zatím pouze jedna z respondentek využívá **možností různých služeb**, díky kterým se jí podstatně zjednodušila péče o domácnost. Nechává si dovážet obědy, má paní na nákup a úklid. Ostatní respondentky zatím zvládají péči o domácnost samy.

Potřeba **otevřené budoucnosti** je důležitá pro každého člověka, vdovy nevyjímaje. Vdovy uváděly potřebu **mít kontrolu nad vlastním životem** pokud možno až do poslední chvíle, důležité je pro ně **nebýt na obtíž** a jako velmi důležitý se jeví **pocit užitečnosti**. Poté co doopatrovaly manžela, si některé z nich připadají, že už jsou na světě zbytečné.

Co se týká vlastního konce, dvě z respondentek se těší, až se opětovně setkají se svými manžely. Ostatní uváděly strach z dlouhého umírání v bolestech, tak jak to mnohdy viděly u svých manželů. Objevila se i obava ze ztráty soběstačnosti a s tím spojené plné závislosti na druhých.

Závěr

Ve své práci jsem se věnovala těžké životní situaci vdov, do které se dostaly po smrti svých dlouholetých partnerů a na kterou mnohdy nebyly dopředu dostatečně připraveny. Zjišťovala jsem tedy, jakým způsobem se se svou novou životní etapou vyrovnávají a s odstupem času ji reflektují. Zajímalo mě, **kdo nebo co vdovám pomáhá zvládat jejich současný život, jak se jim změnil každodenní život, jaké mají potřeby a jak vnímají podporu, které se jim dostává.**

Pro naplnění cílů výzkumu jsem zvolila kvalitativní metodologii kvůli její větší vstřícnosti vůči respondentům, kterým dává možnost vyjadřovat se pouze k těm částem tématu, ke kterým oni sami chtějí, a jen do takových podrobností, které sami uznají za vhodné. Pro získání dat nutných pro realizaci výzkumu jsem využila strukturovaný rozhovor s prvky polostrukturovaného a rozhovory jsem nakonec natočila s pěti vdovami – seniorkami. Kromě toho jsem využila zkušeností ještě dalších tří vdov, aniž bych s nimi natočila rozhovory.

Teoretickou část sloužící jako teoretický rámec pro část výzkumnou jsem rozdělila do čtyř hlavních kapitol. Začala jsem obecnějším pojednáním o smrti a truchlení, pokračovala jsem faktory ovlivňujícími truchlení a popisem aspektů ztráty blízké osoby z různých úhlů pohledu. Ve třetí kapitole jsem se věnovala otázce smyslu života (nejen) ve stáří. Zmínila jsem zde samozřejmě Franklovu logoterapii a tři úrovně hodnot, které průběhem našeho života naplňujeme. Teoretickou část uzavírám hledáním pomoci v duchovní oblasti.

Ve výzkumné části jsem postupně popsala celý proces svého výzkumu od určení cíle a výzkumné otázky na jeho počátku přes popis použitých metod a výzkumného souboru až po výsledky výzkumu a jejich konečné shrnutí.

Jak tedy dále využít poznatky z výzkumu? V souvislosti se závěry, které vyplynuly z prvního dílčího cíle, se mi jeví jako naprosto zásadní další a kontinuální podpora kamenných i mobilních hospiců v naší republice tak, aby alespoň v budoucnu byly dostupné pro všechny pacienty a jejich blízké, kteří by jejich služeb rádi využili.

Problém je samozřejmě daleko složitější a přesahuje možnosti této práce, ale pokud již člověk nemá to štěstí, že se mu podaří zemřít doma, pak právě hospic nabízí důstojnou alternativu, kde poslední chvíle člověka s ním může sdílet i celá jeho rodina a nemusí přitom sledovat čas, kdy už bude muset odejít, protože se nemocnice zavírá a jejich tatínek, dědeček či manžel mezitím zemře a nikoho z personálu to moc nezajímá.

Smrt se totiž bohužel neřídí návštěvními hodinami na nemocničních odděleních, a pokud navíc na jednom malém pokoji leží několik dalších pacientů, už i tak vypjatá situace se stává ještě stresovější a následně výrazně ovlivní celý proces vyrovnávání se se ztrátou.

Dalším poznatkem vyplývajícím z prvního dílčího cíle je fakt, že dobře fungující rodina, kde jednotliví členové stojí při sobě a vzájemně se podporují a pomáhají si, je pro vdovu patrně úplně největším zdrojem pomoci. Proto považuji za velmi důležitou podporu rodiny a jejího zdravého fungování ze strany státu a také různá mezigenerační setkávání i mimo rodinu pro posilování vzájemných pozitivních vazeb mezi seniory a dětmi.

Pokud jde o vzpomínky, ráda bych zmínila prvky reminiscenční terapie, která se v rámci aktivizace využívá hlavně v domovech pro seniory, ale vytvořit si „knihu života“ či „vzpomínkovou krabici“ může vdova i doma za použití manželových věcí či věcí s manželem spojených, vzpomíná-li ráda a je-li jí taková činnost milá.

Z druhého dílčího cíle vyplynula především důležitost otázky smyslu života, která je i klíčovým pojmem Franklovy logoterapie, kterou jsem již ve své práci zmiňovala. Frankl tvrdí, že lidský život má smysl vždy a za všech okolností a patří k němu i utrpení a smutek. Některé vdovy mohou mít pocit, že po ztrátě manžela jejich život již smysl nemá, proto je potřeba přesvědčovat je o opaku a společně s nimi hledat další možnosti naplnění jejich života i po ztrátě tak, aby si najednou nepřipadaly méněcenné a na světě již nepotřebné.

V souvislosti s bytovou situací vdov a možností ji do budoucna řešit, bude-li potřeba, bych ráda opět zmínila příspěvek na péči, který je považován za jakousi vstupenku k přijetí do domova pro seniory. Podmínky pro jeho přiznání jsou však nastaveny poměrně přísně, a i když se vdova doma již necítí dostatečně soběstačně a bezpečně a byla by ráda pod dohledem zdravotníků a pečovatелů, při rozhodování o přijetí dostane přednost žadatel s přiznaným příspěvkem.

Problém je opět daleko složitější a souvisí mimo jiné s demografickým vývojem v naší republice a se stále nedostačujícím počtem volných míst v pobytových zařízeních sociálních služeb.

Z třetího dílčího cíle sice nevyplývá potřeba „mých“ respondentek vyhledat odbornou pomoc, nicméně mimo již zmíněné Logoterapie existuje několik dalších přístupů z oblasti teorií a metod sociální práce, které se právě hodí pro sociální práci

s vdovami, které pomoc odborníků z různých důvodů potřebují. Blíže jsem se tímto tématem zabývala ve své absolventské práci v loňském roce.

Například Rogersův Přístup zaměřený na člověka nabízí alternativu pro ty vdovy, které nemají dostatečné rodinné zázemí. Zkušený terapeut je totiž vdově schopen nabídnout bezpodmínečné pozitivní přijetí s absencí jakéhokoli jejího hodnocení a empaticky vdově naslouchat, což pro ni může být v určité fázi adaptace na ztrátu klíčové.

Každá vdova je jiná a jedinečná osobnost disponující různými copingovými strategiemi pro zvládnání krizových a stresových situací, každá využívá jiné zdroje pomoci, vnímá změnu svého života po ztrátě manžela jinak a pociťuje i jiné potřeby. Protože ale má před sebou dle statistik ještě poměrně dlouhý život bez partnera, záleží na ní samotné, jejich nejbližších i podmínkách poskytovaných státem, zda ho prožije alespoň trochu příjemně a smysluplně.

Seznam literatury

- De BOTTON, A. 2011. *Náboženství pro ateisty*. Kniha Zlín
- DAIKEROVÁ, A. 2015. *Život po ztrátě manžela*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství
- DISMAN, M. 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum
- FIRTHOVÁ, P., LUFFOVÁ, Q., OLIVIERE, D. 2007. *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu
- FRANKL, V. E. 2006. *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství
- HALIFAXOVÁ, J. 2015. *Bytí v umírání*. Praha: Maitrea
- HENDL, J. 2016. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál
- KAST, V. 2015. *Truchlení*. Praha: Portál
- KOMÁREK, S. 2013. *Západ v mlze*. Praha: Academia
- KÜNG, H. 2015. *Dobrá smrt?* Praha: Vyšehrad
- MATOUŠEK, O. 2008. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál
- MIOVSKÝ, M. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing
- NEZBEDA, O. 2016. *Průvodce smrtelníka – Prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka
- ONDRUŠOVÁ, J. 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum
- POLTIKOVIČ, V. 2015. *Brána smrti*. Praha: Maitrea
- PŘIBYL, H. 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf
- TŘEŠŇÁK, P. 2015. *Cena za dobrou smrt*. Respekt speciál – Neviditelní. Praha: Economia, Ročník I, č. 3
- SVATOŠOVÁ, M. 2008. *Hospice a umění doprovázet*. KNA pro APHPP
- ŠPATENKOVÁ, N. 2013. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing
- VOLANDES, A. E. 2015. *Umění rozhovoru o konci života*. Praha: Cesta domů
- WHEELER, G. 2012. *Za branami smrti*. Praha: Advent – Orion

FÜRSTOVÁ, E. 2016. *Pomoc v prožívání zármutku v souvislosti se ztrátou partnera*. Absolventská práce. Caritas – VOŠ sociální Olomouc

SKOPALOVÁ, J. 2010. *O smrti a umírání (About death and dying)*. Sociální práce/Sociálna práca, č. 2, str. 64-70

NOVÁKOVÁ, R. 2010. *Role rituálů v procesu truchlení*. Sociální práce/Sociálna práca, č. 2, str. 115-123