



**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Filozofická fakulta**

**Naučit se znovu tančit - příběhy zvládní vdovství starších žen**  
Rigorózní práce

Mgr. Lenka Vaňková  
2012

**Jméno a příjmení autora:** Mgr. Lenka Vaňková

**Název rigorózní práce:** Naučit se znovu tančit- příběhy zvládání vdovství starších žen

**Rok rigorózní zkoušky:** 2013

**Abstrakt:**

Rigorózní práce se zabývá problematikou vdovství starších žen. Cílem práce je rozlišit aspekty zvládaného a nezvládaného vdovství a zachytit ty z nich, které se na úspěšném zvládnutí podílejí. K dosažení tohoto cíle bylo použito hledisko narativní analýzy. Dalším cílem práce bylo identifikování prožívaného aktérství a žánrů jednotlivých životních příběhů jakožto metafory pro budování vlastního Já po ovdovění. Výzkum byl proveden na vzorku šesti žen ve věku 65- 80 let.

**Klíčová slova:** vdovství, životní příběh, zvládání, narativní analýza

**Author's first name and surname:** Mgr. Lenka Vaňková

**Title of the doctoral thesis:**

Learning how to dance again- life stories of coping with widowhood of elderly women

**The year of presentation:** 2013

**Abstract:**

The thesis focuses on the phenomenon of the widowhood of elderly women. This work aims at distinguishing the aspects of successful and unsuccessful coping with widowhood, and realizing those of them which participate on successful coping. Next aim of the research was finding of involving and identification of genres through the life span of older widowed women. A narrative method has been chosen to achieve this goal. The research has been carried out on a sample of six women in the age from 65 to 80 years.

**Keywords:** widowhood, life story, coping, narrative analysis

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji , že jsem uvedenou práci vypracovala samostatně a že jsem použité zdroje uvedla v závěrečném seznamu zdrojů.

V Brně dne 28.11.2012

Mgr. Lenka Vaňková

-----

## **Poděkování**

Ráda bych na tomto místě poděkovala všem respondentkám, které se rozhovorů zúčastnily, s úctou před jejich odvahou a ochotou své životní příběhy sdělit. Dále bych chtěla poděkovat oběma svým babičkám za to, že mě k tomuto tématu přivedly a sdělováním svých prožitků upřesňovaly mé porozumění tomuto náročnému životnímu období a svému manželovi Davidovi za podporu a pochopení.

# Obsah

Prohlášení .....	3
Poděkování.....	4
Úvod.....	7
I. Teoretická část.....	8
1. <i>Zvládání životních těžkostí</i> .....	8
1.1 Osobnostní charakteristiky podílející se na zvládání těžkostí .....	9
1.2 Coping a adaptace .....	12
2. <i>Zármutek a truchlení</i> .....	28
2.1 Vývoj teorií.....	28
2.2 Determinanty prožívání zármutku .....	30
2.3 Vybrané současné teorie průběhu truchlení.....	30
3. <i>Specifika životního období stáří</i> .....	36
3.1 Psychické změny ve stáří .....	36
3.2 Manželství jako celoživotní proces .....	43
3.3 Specifika vdovství starších žen.....	45
4. <i>Identita</i> .....	49
4.1 Vymezení identity .....	49
4.2 Vývoj identity .....	49
4.3 Identita starého člověka .....	50
5. <i>Narativita a smysl života</i> .....	50
II. Výzkumná část.....	53
1. <i>Cíl výzkumu a výzkumné otázky</i> .....	53
2. <i>Metoda výzkumu</i> .....	53
2.1 Narativní přístup v metodologii kvalitativního výzkumu.....	53
2.2 Metoda sběru dat .....	54
2.3 Průběh rozhovorů.....	55
3. <i>Výzkumný soubor</i> .....	56
3.1 Metody výběru výzkumného souboru .....	56
4. <i>Analýza dat</i> .....	57
4.1. Analýza z kategoriálně- obsahového hlediska.....	57
4.2 Žánry jako sjednocující síly .....	57
5. <i>Výsledky a interpretace</i> .....	60
5.1 Narativní rekonstrukce .....	60
5.2 Výsledky narativní analýzy z kategoriálně- obsahové perspektivy.....	102
6. <i>Diskuse</i> .....	110
Závěr .....	117
Souhrn.....	120
Summary.....	121
Literatura .....	122
Přílohy:.....	129



## Úvod

*„A pak ten druhý umře. A my to vnímáme jako přervání lásky, jako když se tanec zastaví v prostředku, nebo se květině ulomí hlavička - něco utnutého, jako ztrátu očekávaného tvaru. Nemohu se zbavit pocitu, že mrtvý také vnímá bolest z odloučení... a potom tedy pro oba milence a pro všechny dvojice bez výjimky je truchlení univerzální část našeho zážitku lásky. Následuje sňatek stejně, jako sňatek následuje dvoření, nebo jako podzim následuje léto. Není to přeseknutí procesu, ale jeho součást, ne přerušení tance, ale jeho další figura.“ ( Lewis, 1976: 58-59)*

Problematika vdovství starších žen je podle mého názoru navzdory závažnosti tohoto tématu málo zkoumaným fenoménem. Konstatování, že ženy se dožívají vyššího věku než muži, je svým způsobem již demografickým klišé. Tato skutečnost je však pouze zastřešením problematiky, která v sobě zahrnuje široké spektrum úkolů, jimž ovdovělé ženy musejí po ztrátě svého manželského partnera čelit.

Proces tohoto výzkumu začal již v době, kdy jsem přemýšlela nad jeho zaměřením a mluvila o něm s ostatními lidmi. Většina z nich referovala o nepříjemném pocitu, který v nich slovo „vdova“ vyvolává. Vyvolává-li toto označení společenského statusu tak negativní konotaci u nezúčastněných lidí, jaké asi pocity vyvolává v ženě, která při obdržení nového občanského průkazu vidí slovo „vdova“ u svého jména?

Změna společenského statusu úmrtím manželského partnera je pro ženy, které vstupovaly do manželství v době totalitního režimu a chápání pojmu „feminismus“ jako označení exotického a směšného druhu myšlení, velkým životním předělem. Tyto ženy prožily většinu svého manželského života v ovzduší netolerantním vůči rozvodům. Manželé proto museli po léta vyvíjet a zlepšovat vzájemnou komunikaci a toleranci, aby se jim manželství nestalo vězením. Po dlouhých letech kompromisů, společných sblíživších zážitcích, překonaných krizích, společných starostí a výchovy dalších generací je smrt manželského partnera pro starší ženy svým způsobem vnitřní katastrofou.

Situace dostává absurdní nádech, uvědomíme-li si, že toto zákonité odloučení od nejbližšího člověka nastává ve vývojové fázi, která vybízí spíše k celkovému zklidnění a sklizení plodů celoživotního snažení. Požadavek života na použití adaptačních mechanismů, jejichž existenci musí člověk v sobě pracně hledat, je pro některé jedince příliš náročný.

Tento životní předěl je společensky chápán jako nutná součást života, což je sice pravda, ale pro jedince prožívající nejtěžší životní ztrátu tato skutečnost neznamená žádnou útěchu. Spíše



naopak- fakt, že jde o „normální“ zážitek, se kterým se časem musí setkat každý, zanechává vdovělé ženy často v pocitu neporozumění a osamění.

Některé ženy se s životní krizí takového rozměru nedokáží vyrovnat a stráví další život v rezignaci a vzpomínkách. Jiné ženy najdou nové životní zaměření a smysl další budoucnosti.

Cílem této práce je rozpoznat a popsat činitele, které jim úspěšné vyrovnání se ztrátou manželského partnera umožňují, nebo jim naopak brání a pomocí metafory žánru lépe pochopit proces vyrovnávání se s vdovstvím u starších žen. Záměrem je hledat tyto faktory v kontextu celého života starších žen, protože způsob prožívání vdovství ve starším věku je vyústěním mnoha životních křižovatek a směrů, které tyto ženy na své cestě zvolily.

Zároveň bych rozpoznáním aspektů pomáhajících či bránících úspěšnému zvládnutí vdovství chtěla na tyto činitele upozornit tak, aby i pro vdovělé ženy byla tato práce přínosem jejich poznáním a případným rozvojem.

## **I. Teoretická část**

### ***1. Zvládnutí životních těžkostí***

Život každého člověka je svým průběhem jedinečný, ale v každém se objeví chvíle nepřízně či krize. Překonávání a vyrovnávání se s těmito obdobími patří k základním dovednostem živých organismů. Psychologické zkoumání životních těžkostí a jejich zvládnání se nejčastěji pod problematiku stresu a copingu, ale tato problematika je širší a vystihuje ji pojem „stress management“, neboli moderování stresu, což je řízení toho dění, kterým by se měl nepříjemný či nepříznivý stav změnit (Křivohlavý, 2001).

R. S. Lazarus definoval zvládnání následovně: *„Zvládním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“* (Lazarus, in Křivohlavý, 2001: 69).

Lazarus ve vymezení procesu zvládnání pokračuje: *„Jádrem zvládnání je využívání snah (jak intrapsychických, tak typu určité aktivity) řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka (a konflikty mezi nimi).“* (Lazarus, in Křivohlavý 2001: 70). Zvládací reakce probíhají na vědomé úrovni, čímž se liší od copingu, který probíhá automaticky.

Moderování stresu je dynamický proces, záviselý na mnoha faktorech jak vnějšího prostředí, tak osobnosti člověka. Z faktorů určených interně jsou to zejména osobnostní charakteristiky daného jedince, styly, strategie a techniky zvládnání (Křivohlavý, 2001).

## **1.1 Osobnostní charakteristiky podílející se na zvládnání těžkostí**

### **1.1.1 Místo kontroly**

J. Rotter (in Křivohlavý, 2001) zveřejnil teorii, podle které se lidé v přístupu k vlastnímu životu dělí v rámci dvou pólů - jedni jednájí a myslí způsobem, který lze označit jako „aktivní přístup“ a vnímají sami sebe jako ty, kteří si určují svůj život a snaží se ho mít ve vlastních rukou. Tento přístup Rotter označuje jako „interní locus of kontrol“ (vnitřní ohnisko řízení kontroly). Na druhém pólu se nacházejí lidé, kteří vnímají životní situace jako řízené osudem, či jinými vnějšími silami, do kterých nemají možnost výrazně zasáhnout. Iniciativa nevychází z nich samých, ale ze situace, ve které se nacházejí.

Tento způsob nazývá Rotter „externím locus of control“ (vnější ohnisko řízení kontroly). Tyto dva póly tvoří kontinuum, na kterém se nachází každý člověk.

Rodin a Langer (in Křivohlavý, 2001) svou studií na Rotterovu teorii navázali. Autoři v rámci svého experimentu rozdělili obyvatele domova pro seniory do dvou skupin- probandi v experimentální skupině mohli podle svého uvážení uspořádat místnost, ve které bydleli, nebo

účastnit se nabízených kolektivních i individuálních aktivit. Kontrolní skupina účast na aktivitách volit nemohla a řídila se pokyny vedení domova. Po osmnácti měsících trvání experimentu se v experimentální skupině prokázalo v 93% zlepšení celkového psychického i fyzického stavu, zatímco u kontrolní skupiny došlo v 73% případů k zhoršení zdravotního stavu. Tyto výsledky naznačují přímou úměrnost mezi mírou svobody a odpovědnosti a zdravotním stavem. Rodin a Langer svá zjištění komentují: „*Negativní důsledky stárnutí mohou být zmírněny, případně i změněny. Dá se jim předcházet, když se starším lidem dá možnost svobodně se rozhodovat a cítit se kompetentními.*“ ( Rodin, Langer, in Křivohlavý,2001: 71)

Schieman (2001) sledoval vývoj „locus of control“ v průběhu životního cyklu a zjistil, že má tendenci stoupat v časně dospělosti, vrcholí ve středním věku a ve stáří klesá. „Locus of control“ ovlivňuje kromě věku také vzdělání. Spolu s mírou vzdělanosti stoupá tzv. „naučená efektivita“ a klesá „naučená bezmocnost“. Vzdělanost pozitivně koreluje s věkem, výhody spojené se vzděláním totiž s věkem stoupají a zvyšují tak pocit osobní kontroly. Na faktu, že ve stáří „naučená efektivita“ klesá, se může podepisovat množství ztrát, kterým se staří lidé musejí přizpůsobovat (zdraví, přátelé, pozice v zaměstnání). Při vyrovnávání se s těmito ztrátami je velmi důležitá podpůrná role partnera, stejně jako role ostatních blízkých lidí- kvalita sociálních pout může totiž zvyšovat pocit osobní kontroly.

### **1.1.2 Nezdolnost a její pojetí**

Nezdolnost se ve spojení se zvládáním životních těžkostí objevuje jako významná osobnostní charakteristika, jejíž význam spočívá ve schopnosti nedat se a bojovat s těžkostí. Nezdolnost není v psychologii definována jako jednotný pojem a její pojetí se liší podle autorů, kteří se jejím výzkumem zabývali.

#### *Nezdolnost jako resilience*

Anglický pojem „resiliency“ lze překládat jako pružnost, elasticnost, houževnatost, mrštnost, schopnost rychle se vzpamatovávat. Tento termín poprvé použila psycholožka E. Wernerová při sledování dětí na ostrově Kauai pocházejících z nuzných poměrů. Na její sledování navázal mimo jiné Kliewer (Kliewer, in Křivohlavý, 2001), který tuto vlastnost popsal jako spojení autonomie dítěte s jeho schopností požádat druhé lidi o pomoc v těžkých situacích. Mezi další charakteristiky dětí s rysem resilience patřila dobrá komunikace s druhými, schopnost efektivně řešit problémy, koníčky, které jim dělaly radost, emocionální citlivost a důvěra ve vlastní

schopnosti. Tyto děti měly většinou dobrý vztah alespoň jednomu z rodičů a kvalitní sociální oporu.

### *Nezdolnost jako koherence*

A. Antonovsky (in Křivohlavý, 2001) formuloval osobnostní charakteristiku nazvanou „koherence“ jako smysl pro integritu osobnosti. Antonovsky tuto charakteristiku definoval třemi základními dimenzemi.

*Srozumitelnost* tvoří kognitivní stránku smyslu pro koherenci. Disponuje-li člověk takovým viděním světa i života, chápe ho jako smysluplný celek, který má svůj řád a pořádek a je do značné míry konzistentní a předpověditelný. Negativním pólem dimenze srozumitelnosti je nepřehlednost, zdání nelogičnosti a absence řádu.

*Smysluplnost* tvoří motivační zaměření daného člověka k jeho životnímu cíli. Jedinec, který zažívá pocit smysluplnosti, vnímá problémy a krizové situace ve svém životě jako výzvy, které musí překonat na cestě k cíli, představující pro něj určitou hodnotu. Člověk se v takových situacích chová iniciativně a kreativně. Negativním pólem smysluplnosti je pocit odcizení a neangažovanost v dění, což vyvolává druhotně i sociální izolovanost.

*Zvládnutelnost* je konativní stránkou Antonovského smyslu pro koherenci- percepci možností, které á daná osoba k dispozici k zvládnutí požadavků na ni kladených. Osoba, která vnímá situaci jako zvládnutelnou, subjektivně disponuje přiměřenými zdroji k vyřešení problému, zatímco člověk vnímající situaci jako nezvládnutelnou propadá často depresivním pocitům, úzkostem, strachu a obavám.

### *Nezdolnost jako „hardiness“*

Pojem „hardiness“ použila S. Kobasová (Kobasová, in Křivohlavý 2001) jako vyjádření tzv. osobnostní tvrdosti. Podobně jako Antonovsky, i Kobasová došla ke třem charakteristikám, které tuto charakteristiku definují: rozsah vnímané kontrolovatelnosti dění, míra, v níž se člověk ztotožňuje s tím, co vykonává a chápání těžkých situací jako výzev k boji. Kobasová zjistila, že lidé disponující vyšší mírou osobnostní tvrdosti, používají v řešení problémů aktivnější strategie, častěji vyhledávají sociální oporu a jsou tělesně i psychicky zdravější.

Bergeman, Bisconti a Wallace (2006) se věnovali otázce, jak resilience a zažívané pozitivní emoce ovlivňují zážitek negativních emocí v čase stresu. Pozitivní emoce chápou jako jakési „facilitátory“ resilience, která je relativně stabilním rysem osobnosti. Ve svém článku postulovali,

že osoby s vysokou mírou rysu resilience v průběhu truchlení udávaly také vyšší míru výskytu pozitivních emocí. Nízká míra resilience naproti tomu predikuje těžkosti ve zvládnání negativních emocí a zvyšuje reaktivitu ke každodenním stresogenním zážitkům.

### **1.1.3 Self- efficacy: vnímaná osobní zdatnost**

Vnímaná osobní zdatnost je pojem, který do psychologie zavedl A. Bandura (in Křivohlavý, 2001) a označuje přesvědčení, že člověk je schopen určovat a kontrolovat své vnitřní psychické stavy i své chování, ovlivňovat své okolí a dosahovat žádoucích výsledků (Wallston, Smith & Dobbins, in Křivohlavý, 2001). Tento osobnostní rys je účinným nárazníkem proti působení stresu a hraje důležitou roli v životě starých a nemocných lidí.

### **1.1.4 Optimismus**

Tzv. dispoziční optimismus je osobnostní charakteristikou definující lidi, kteří očekávají, že výsledek situace, jíž se zúčastní, bude kladný (Carver, Scheier, in Křivohlavý, 2001) a lidé disponující tímto osobnostním rysem vykazovali vyšší míru aktivních strategií zvládnání těžkostí. Odlišnou dispozicí je tzv. naučený pesimismus jako druhý pól dimenze optimismu. Lidé, dívající se na svět pesimisticky, chápou své možnosti, jak změnit nepříznivou situaci, jako nulové a vidí příčiny tohoto nedostatku zejména sami v sobě a kvalitách své osobnosti než ve vnějších okolnostech (Seligman, in Křivohlavý, 2001).

### **1.1.5 Kladné sebehodnocení**

Tato charakteristika je definována nejen kognitivním sebebopisem osobnosti, ale i s ním spojenými emocemi. Sebehodnocení ovlivňuje nejen to, jak se bude posuzovat daný člověk sám, ale i to, jak ho budou posuzovat ostatní lidé, tvoří podklad pro tzv. sociální srovnávání. Výsledky tohoto srovnávání mohou být důležitou oporou při zvládnání životních těžkostí (Křivohlavý, 2001).

## **1.2 Coping a adaptace**

S tématem výběru strategií zvládnání životních těžkostí souvisí i rozlišení mezi pojmy „adaptace“ a „coping“. Obě slova znamenají vyrovnávání se s nezvyklou situací a vnímanou nerovnováhou. Adaptací se rozumí vyrovnávání se se zátěží, která je jedinci v podstatě známá a

Ize na její řešení použít dosavadně úspěšné osobní strategie. Pojmu „coping“ coby zvládací strategie se používá v situacích, které jsou používány jako nadlimitní ve smyslu intenzity nebo délky trvání. Zatímco adaptaci lze chápat jako „luštění“ (Křivohlavý, 1994), řešení problémů hledáním v dosavadně známých postupech, copingem je řešení krizových situací, narušujících známé scénáře a vyžadujících hledání nových postupů, osvojování nových znalostí a dovedností.

Coping už z etymologického hlediska (řecké „colaphos“, přímý úder za ucho) naznačuje výzvu k náročnému boji. Coping je tedy podle Lazaruse a Cohena (in Křivohlavý, 1994:43) „*snahou jak intrapsychickou, tak zaměřenou na určitou činnost - řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici.*“

### **1.2.1 Kognitivně- transakční model stresu a teorie copingu Lazaruse a Folkmanové**

R.S. Lazarus ve spolupráci se S.Folkmanovou formuloval a doplňoval svou teorii stresu od roku 1966 a jejich výsledky a závěry vešly ve všeobecnou známost.

Lazarus a Folkmanová definují stres jako „*konkrétní vztah mezi osobou a prostředím, který osoba vnímá jako namáhavý, respektive překračující její osobní zdroje a zároveň ohrožující její subjektivní spokojenost*“ (Lazarus, Folkmanová, in Výrost, Slaměník, 1997:193).

Podle této definice zaměřují výzkumníci svou pozornost zejména na individuální hodnocení závažnosti situace konkrétním člověkem, ze kterého vyplývá následná reakce.

Lazarusův a Folkmanové transakční model uvádí tři fáze vyrovnávání se stresovou situací:

První fází je tzv. *prvotní zhodnocení* (primary appraisal), kdy jedinec uvažuje o tom, jaké výzvy či nebezpečí pro něj daná zátěžová situace představuje a jak moc ohrožující pro něj je. Čím více jsou stresory spojené s důležitými životními hodnotami, a čím více životních oblastí zasahuje, tím významnější se danému jedinci jeví.

Druhou fází je *sekundární zhodnocení* (secondary appraisal), kdy dochází ke zhodnocení dostupných možností, jak se s touto situací vyrovnat. Člověk posuzuje svoje vlastní možnosti, rozhodnutí je ovlivněno aktuálním sebehodnocením, vnímanou sebeúčinností, fyzickými možnostmi, momentální náladou, sociálním postavením, vnímanou sociální oporou, a podobně. Výsledkem těchto dvou fází je výběr konkrétní strategie.

Třetí fází nazývají autoři *přehodnocením* (reappraisal), ke které dochází obvykle později než k předchozím dvěma fázím. Člověk si například může doplnit informace o problému, může dojít k zásadní změně v psychickém stavu, nebo například může zlepšit své materiální podmínky. Tyto změny mohou změnit pohled na situaci a může dojít ke změně dosavadních strategií.

Tato teorie je nazývána kognitivně- transakční, protože zdůrazňuje úlohu subjektivního hodnocení a dynamičnost vztahu člověk- prostředí. Je považována za jeden ze základních kamenů následujících výzkumů a ovlivnila směr vývoje dalších teorií.

### **1.2.1.1 Copingové strategie podle Lazaruse a Folkmanové**

Obecně se rozlišují tři strategie copingových dovedností, vycházející právě z teorie Lazaruse a Folkmanové (in Výrost, Slaměník, 1997):

#### **a) Strategie zaměřené na problém**

Tento postup používá jedinec v situacích, v kterých má pocit nějakého stupně kontroly nad původcem problému a své síly orientuje směrem ven, k zneškodnění problému samotného. Lazarus (tamtéž) sám tuto strategii pojmenovává jako „napadení noxy“ (škodliviny). Tento postup zahrnuje projevy chování jako jsou analýza problému, sestavení plánu a samotné aktivní jednání. Problém tak může být primárně kontrolován a člověk se může průběžně rozhodovat o účinnosti strategie, čímž narůstá míra osobnostní flexibility.

#### **b) Strategie zaměřené na emoce**

Tuto cestu volí jedinec, má-li pocit, že bude efektivnější vyrovnat se se svými emocemi, posílit vlastní zdroje. Dříve byl tento způsob označován za maladaptivní, později byl doceněn jejich význam ve smyslu zvýšení seberegulačního potenciálu. Řízení vlastních emocí zajišťuje habituaci na stresor a podporuje kognitivní znovuvyhodnocení, směřuje akci a reguluje sociální prostředí. Tento postup zahrnuje procesy přehodnocování problému, přijetí situace, hledání opory u ostatních lidí, expresi emocí atd.

#### **c) Strategie zaměřené na únik**

Pod tyto postupy můžeme zahrnout Lazarusovy (in Výrost, Slaměník, 1984) „apatii“ a „vyhnutí se noxe“. Jde o pasivní přístup, kterým se jedinec snaží ochránit poškození svého sebepojetí.

Ve chvíli, kdy se člověk rozhoduje, kterou variantu použije tak, aby to pro něj bylo efektivní, vyžaduje tato situace zhodnocení z hlediska změnitelnosti či nezměnitelnosti na straně podnětu. Jestliže je situace nezměnitelná, efektivním rozhodnutím je zaměření se na zvládnutí vlastních emocí a přijetí tohoto faktu (např. při diagnóze těžkého onemocnění může rozhodnutí bojovat s ní pomocí popření a držení dosavadního stylu života přinést fatální důsledky).

Pokud je situace změnitelná, je efektivní zaměřit se na stranu problému a snažit se ho odstranit (např. nadváha působící zdravotní komplikace).

Z výše uvedeného vyplývá, že existují i dvě varianty neefektivních rozhodnutí - boj s beznadějnou situací a přijmout bez aktivity to, co se změnit dá (Křivohlavý, 1994).

Člověk se může rozhodnout i pro cestu dlouhodobě neefektivní, ale v krátkém časovém horizontu přinášející okamžitou úlevu a použít nejrůznější strategie úniku. Mezi ně patří abúzus návykových látek jako je alkohol, drogy, cigarety, léky, nebo kofein, nutkavé přejídání, různá psychosomatická onemocnění nebo používání obranných mechanismů. Všechny tyto strategie odvádějí rychle a účinně pozornost od problému v jeho subjektivně vnímané neřešitelnosti a pomáhají vyhnout se tak realitě a potenciálnímu ohrožení vlastního Já.

### ***Obranné mechanismy jako součást strategií zaměřených na únik***

Mezi nejčastěji používané strategie patří právě obranné mechanismy, fungující na nevědomé úrovni, měnící význam a důležitost určitých stránek dané situace, popírají pravý zdroj obtíží a jako příčinu uvádějí něco jiného.

Ihilevich a Gleser ( in Křivohlavý, 1994:60) definují obranné mechanismy následovně: *„Jsou to poměrně stálé dispozice k určitému způsobu jednání, jehož úkolem je zkreslovat skutečnost v situacích, kdy zdroje sil a možnosti, dovednosti nebo motivace nedostačují k úspěšnému zvládnutí vnitřních konfliktů nebo externích podmínek, ohrožujících zdraví nebo dobrý stav dané osoby. Jsou to nevědomé procesy, které nastupují automaticky, kdykoli se objeví ohrožení.“*

Tito autoři vyvinuli také klasifikační systém obranných mechanismů DMI (Defense Mechanism Inventory), který je i teoretickým základem diagnostického vyšetřování a rozděluje obranné mechanismy do pěti skupin:

#### **1) Nepřiměřené či přehnaně agresivní a hostilní reakce**

Tyto mechanismy vytvářejí klamný dojem moci a síly a odvrací tak ohrožující pocit vlastní bezmoci. Příkladem mohou být různé formy různé identifikace s agresorem.

#### **2) Sebeobviňující reakce**



Jedná se o reakce, při kterých se člověk brání kritiky druhých tím, že ji předstihne v nadměrné sebekritice, čímž se opět brání proti pocitu vlastní bezmoci. Nadměrně sebekritický člověk nemůže být překvapen žádnou negativní reakcí okolí, protože již všechno nejhorší očekával.

### 3) Projekce

Do této skupiny patří externalizace viny, přesouvání vlastní viny na druhé tak, aby se jedinec vyhnul špatnému svědomí.

### 4) Vytěsňování a popírání

Tímto způsobem se lidé brání přijetí obtížné reality a otřesům nejhlubších základů osobnosti, kterých se těžká situace dotýká. Vynětím stresoru z vědomého prožívání se zabrání vznikům negativních afektů a pocitů ztráty.

### 5) Intelektualizace a racionalizace

Jsou to postupy, hledající rozumově uchopitelné zdůvodnění tam, kde racionální chápání končí. Uchopením věci z logické, poznatelné stránky si jedinec vytváří iluzorní řád v hrozivě nelogickém světě.

Obranné mechanismy mají svou podstatnou funkci v situacích, kdy prvotní náraz vysoce zatěžujících okolností je příliš silný na to, aby se s ním člověk vyrovnal. Tvoří-li obranné mechanismy jednu z fází procesu zvládnání těžkostí, je to zcela přirozené a ve smyslu první pomoci i ozdravné z hlediska sbírání sil pro další boj.

#### **1.2.2 Model copingu jako duálního procesu**

Stroebeová a Schut (2001) se věnovali způsobům, jakými daná osobnost reaguje na ztrátu blízkého v závislosti na tom, jaký smysl této ztrátě připisuje. Zaměřili se na exploraci kognitivních procesů vytváření smyslu s použitím rámce duálního procesu vyrovnávání se se zármutkem. Takzvaná hypotéza „práce se zármutkem“ znamená, že lidé se nejdřív potřebují konfrontovat se ztrátou, překonat události před smrtí a v čase smrti, zaměřit se na vzpomínky a pracovat s odpoutáním od zemřelého. Základem tohoto procesu je, aby truchlící přenesl realitu ztráty do svého vědomí. Mechanismus popření ztráty blízkého chápou autoři jako maladaptivní.

Stroebová a Schut pojmenovali svůj model jako „model duálního procesu“ a v souvislosti s vyrovnáváním se se zármutkem specifikují dva typy copingových strategií- strategie orientované na ztrátu a strategie orientované na obnovu.

Copingové strategie orientované na zvládnání zármutku v sobě nesou „smysl“ ztráty blízkého a jejich cílem je vyrovnávání se s myšlenkami typu: „Postrádám jeho přítomnost každou minutu“, „Teď jsem osamělý ve společnosti párů“.

Copingové strategie orientované na obnovu se zabývají zvládnáním úkolů nutných pro budoucí fungování bez partnera. Tyto strategie se podle autorů nedají redukovat jen jako „na problém orientovaný“.

Jako adaptivní vidí autoři této teorie oscilování mezi oběma variantami s více strategiemi. Vyhýbají se jednoznačnému hodnocení jedné nebo druhé strategie v souvislosti s její efektivitou pro truchlícího jedince. Například konfrontace s problémy může být někdy užitečná (mluvení o stresu snižuje počet konzultací zaměřených na zdraví u lékařů), někdy naopak ne (ve výzkumech Stroebeové a Schuta se provázanost mezi mluvením o ztrátě a depresivními symptomy neprokázala). Také vyhýbající strategie tak mohou mít pozitivní vliv na zvládnání zármutku, stejně jako strategie popření, například u těch, kteří prožili extrémně traumatický zážitek. V souvislosti s pohlavím si oba autoři povšimli faktu, že ovdovělé ženy používaly více ruminativní styl zvládnání než ovdovělí muži.

Závěrem jejich výzkumu je opět upozornění na komplexnost úkolů, se kterými se ovdovělí lidé musejí vyrovnat a varování před jednoduchým zobecňováním toho, která strategie je nebo není adaptivní. V terapii i výzkumu vyrovnávání se se smrtí blízkého znovu zdůrazňují individuálnost tohoto procesu.

### ***1.2.3 Dispoziční versus situační přístup výběru copingových strategií***

Stejně jako v celé historii psychologie jako vědy se i v oblasti výběru copingových strategií zkoumá, zda je proces výběru určen spíše vlastnostmi osobnosti, nebo charakterem situace. V této souvislosti se teorie rozdělily na dva proudy podle toho, kterou z variant zastávají.

Dispoziční přístup zastávají zejména C.S.Carver a M.F.Scheier (in Výrost, Slaměnik 2001) kteří předpokládají, že základní charakteristiky pro výběr copingových strategií si člověk vytvořil v průběhu času na základě svých povahových rysů a zkušeností s předchozími problémy. Ve výzkumech, které se zabývaly vztahem mezi konkrétními osobnostními charakteristikami a způsobem řešení stresových situací se projevilo například vztah sebeúcty a na problém orientovaným řešením. Lidé s vyšší sebeúctou inklinují k zaměření na problém (Holahan, Moos, in Výrost, Slaměnik, 2001), nebo neuroticismu. Naopak lidé s vyšší mírou neuroticismu používají více

na emoce zaměřené strategie (např. Terry, Bolger a Zuckerman , in Výrost, Slaměník, 2001). D.J.Terry vyslovil zevšeobecnující předpoklad, že flexibilnějšími ve výběru různých strategií jsou jedinci s nízkou mírou neuroticismu, vysokou sebeúctou a vysokou interní kontrolou.

Situační přístup zdůrazňuje vliv situace a na výběr strategie řešení. V této souvislosti R.R.McCrae (in Výrost, Slaměník, 2001) vytvořil rozdělení stresových situací na tři typy:

Situace, které jsou často vnímány jako výzva (např. narození dítěte, ukončení studia), situace, které vyvolávají pocit ohrožení (nemoc, nezaměstnanost) a situace ztráty (smrt blízké osoby, rozvod). McCrae a A.A.Stone s J.M.Nealem (in Výrost, Slaměník, 2001) zkoumali primární hodnocení různých typů situací různými lidmi a došli k závěrům, že z charakteristik na straně situace jsou pro copingovou odpověď nejdůležitější vnímaná stresogenita a míra kontrolovatelnosti. Jestliže je situace vnímána jako velmi stresová a ohrožující, má člověk tendenci reagovat spíše na úrovni regulace distresových emocí a vnitřní tenze.

Interakční přístup se pokouší překonat jednostrannost situačních a dispozičních teorií a předpokládá, že chování konkrétního člověka v konkrétní stresové situaci je výsledkem neustálé interakce mezi osobnostními vlastnostmi a typem situace. Na straně osobnosti to jsou kognitivní, motivační a emoční faktory a na straně situace její psychologický význam (Výrost, Slaměník, 2001).

#### **1.2.4 Snyderův přístup**

C. R. Snyder (2001) ve spolupráci s kolegy vypracoval teorii, kterou můžeme zařadit k interakčním přístupům, neboť výběr a použití copingových strategií považuje za sérii odpovědí, na níž se podílejí jak osobnostní, tak situační faktory. Snyder (tamtéž) uvažuje o copingu jako o procesu, ve kterém se mohou prolínat postupně všechny složky výše uvedených rozdělení. Dělí copingové strategie na dva proudy: únikové a aktivní. Na tom, jestli jedinec zvolí únikovou, tedy neadaptivní, strategii, záleží jeho vlastní chápání stresoru jako osobně relevantního a velmi závažného. U lidí, kteří se podřídí reaktivním vyhýbajícím strategiím, se v průběhu času objevuje paradoxní hyperpozornost zaměřená na stresor, často prožívají intenzivní sebezaměření, dochází k záplavě negativních myšlenek o sobě a vlastních schopnostech a někdy k postupnému doznání, že pasivním projevem se problém jen zvětšuje. Dojde-li k takové korekci náhledu, přichází na řadu výběr aktivní strategie, nebyl-li takový přístup zvolen již dříve.

#### **Faktory podporující aktivní copingové strategie podle Snydera**

##### **1.2.4.1 Sociální opora**

Sociální opora patří k nejdůležitějším protektorům duševního zdraví. Autoři výzkumů zabývajících se touto problematikou se dlouhou dobu snažili vymezit, co to vlastně sociální opora je. R. B. Saranson (in Výrost, Slaměník, 2001) konstatoval, že „vnímaná přístupnost sociální opory vytváří společného jmenovatele, v jehož pozadí lze najít emocionální prožívání člověka, že si ho ostatní lidé cení a váží.“ Osobnost člověka je z velké části utvářena jeho sociálním okolím, a proto je důležité, aby se v těžkých chvílích cítil přijetí skupiny lidí, za jejíhož člena se považuje a měl se na koho obrátit. Největší sociální oporu člověk zažívá a očekává v nejbližší rodině. Formativní síla rodinného systému je reflektována zjištěním, že rodinná komunikace a soudržnost v čase bezprostředně společně sdíleného zármutku má mnohem větší vliv na prožívání zármutku, než má zármutek na rodinnou funkčnost (Traylor, Hayslip, Kaminski & York, in Neimeyer, 2005).

V rámci teorií o sociální opoře dlouhou dobu probíhá diskuse o tom, jakou vlastně sociální opora zastává funkci- zda působí přímo na snížení stresu samotného, nebo má roli tzv. nárazníku, který tlumí dopad zátěžové situace.

Autoři mnohých výzkumů se také zabývali otázkou, na jakých osobnostních charakteristikách záleží při rozdílnosti vnímání sociální opory. Jedním z nich je longitudinální studie D. D. von Drase a C. Sieglerové (in Výrost, Slaměník, 2001) navazující na švédskou studii z roku 1990. Jako charakteristika výrazně určující kvalitu vnímané sociální opory a se ukázala být extroverze/ introverze. Čím vyšší byla míra extroverze probandů, tím širší byl rozsah sociální sítě jednotlivce a vnímané sociální opory. Zevšeobecnění tohoto závěru však v sobě skrývá nebezpečí redukcionismu. Introvertní osoby sice mají prokazatelně menší množství sociálních kontaktů, ale kvalita těchto vztahů může předčít kvantitu extrovertních vztahů. Tento názor podporuje i studie G. W. Evanse a S. J. Leporeho ( in Výrost, Slaměník, 2001), kteří zkoumali vztah přehuštěnosti v místě bydliště a sociální opory. Výsledek byl překvapivý- čím větší hustota zalidnění v místě bydliště zkoumaných osob panovala, tím narušenější jsou sociální vztahy a nižší úroveň projevované sociální opory. Lidé se tímto způsobem pravděpodobně snaží zvládnout nadměrný výskyt sociální stimulace.

Fakt, že ubývání kvantity mezilidských kontaktů neznamená zánik kvalitní sociální opory je nadějný zejména pro seniory, jejichž množství kontaktů se sociálním světem se léty víc a víc omezuje.

Pokud lidé subjektivně nevnímají žádnou možnost sociální opory, stávají se osamělými. Na rozdíl od samoty je osamělost nedobrovolný stav, který by si daný člověk přál změnit. L. A. Peplau a D. Perlman (in Výrost, Slaměník, 2001) udávají tři znaky pro definici osamělosti. Prvním z nich je subjektivnost tohoto zážitku (osamělým se může cítit i člověk obklopený množstvím lidí ), druhým

je percepce osamělosti jako nedostatku v interpersonálních vztazích a třetím znakem je nepříjemnost tohoto stavu.

Osamělost můžeme rozlišit na emocionální a sociální. Emocionální osamělostí je stav, kdy člověku chybí blízký vztah s jednou konkrétní osobou, zatímco při tzv. sociální osamělosti člověku chybí sociální vazby s osobami sdílejícími stejné aktivity a zájmy.

Riziko osamělosti je větší pro jedince s omezenou nebo nedostatečně rozvinutou sociální zručností, zvýšenou úrovní anxiety a stydlivosti, nižší úrovní sebeúcty a asertivity, nebo lidé nevnímající implicitní pravidla sebeodhalování (vypovídají o sobě více, nebo méně, než žádá daný sociální kontext).

Na druhou stranu době následující bezprostředně po úmrtí blízkého dochází někdy u pozůstalých i s dobrými sociálními vazbami k vyhledávání samoty, protože se stávají středem rozpačité a lítostivé pozornosti druhých lidí a často jim taková změna postavení v očích druhých a z toho vyplývající změna vnímání sebe samých není příjemná (Niemeyer, 2005).

V případě ovdovění starších žen je zážitek sociální opory rozšířen o fenomén vzniku izosexuálních skupin. *„Ovdovění vede k opuštěnosti a zvýšení pocitu osobní bezvýznamnosti. Jednou z možných reakcí bývá sociální kontakt na vrstevnické úrovni, který by mohl pocitu osamělosti kompenzovat. Jednou z variant bývá navázání nového partnerského vztahu, což ale pro mnoho lidí není atraktivní- zejména ženy si chtějí zachovat svou nezávislost, nerady by se znovu vystavily zátěži péče o nemocného partnera a zejména sladění potřeb a návyků dvou starých lidí by bylo obtížné. Druhou variantou zejména pro ženy, které jsou ve skupině ovdovělých lidí zastoupeny častěji, je vytváření izosexuálních společenství., skupin starých žen, které se pravidelně stýkají. Takový kontakt , který má charakter sousedských či přátelských styků, jim umožňuje emoční podporu. Dává význam mnoha jejich aktivitám, umožňuje projevit generační solidaritu a sdílet určité záliby, prožitky či zkušenosti. Takové vztahy jsou pro žen mnohem důležitější než pro muže a poskytují jim značnou psychickou podporu.“* (Vágnerová, 2003 : 481)

A.E.Kelly a E.Carter ( in Snyder,2001) se zabývali pozitivními účinky na psychiku při sdílení tajemství mezi dvěma lidmi. Lidé, kteří skrývají před ostatními určité tajemství, udávají více fyzických a psychických stížností než lidé, kteří tajemství nemají. Ve strachu, aby v konverzaci mimoděk své tajemství neprozradili, stahují se celkově v mezilidském kontaktu spíše do sebe a mají tendenci tajit i méně závažné věci, než je jejich „třináctá komnata“. Stávají se tak více ohrožení osamělostí. Pozitivním účinkem sdílení tajemství je nejen ulehčení zátěže na straně toho, který se svěruje, ale i posílení vztahu mezi těmito dvěma osobami. Navíc odhalení tajemství umožňuje vytvoření nového pohledu na něj. Tvorbou nového významu se tak pro svěrujícího se jedince může stát pomocí k uzavření určitého problému a dotýčný může odvést svou pozornost

jinam. Tvorba nového významu může být nápomocna nejen při sdílení tajemství, ale také jakéhokoli zátěžového prožitku.

#### 1.2.4.1.1 Sociální opora v období po smrti životního partnera

Zatímco před smrtí partnera se jedná zejména o pomoc praktickou a instrumentální, po ovdovění praktická pomoc ztrácí na významu, ačkoli i v tomto období blízcí lidé vypomáhají se zařizováním praktických záležitostí (například organizace pohřbu, pomoc při vyřizování pozůstalosti). Vyhledáváním instrumentální sociální opory je myšlena eliminace nebo modifikace podmínek, které dávají vzniknout problému, zatímco emocionální sociální opora je asistence v řízení emocionálních konsekvencí stresoru a udržování jedincovy rovnováhy (Bisconti, Bergeman & Boker, 2006).

Lidé, kteří se v této pomoci ovdovělým nejčastěji angažují, jsou blízcí příbuzní, dlouholetí přátelé, nebo sousedi. Ovdovělí lidé dávají přednost takovým neformálním kontaktům před formálními (Scott et al., 2007).

Tyto neformální sítě, kde se všichni dobře znají (často se jedná o příbuzenstvo), zajišťují harmonické pozadí, ve kterém dochází ke sdílení povinnosti péče a podpory o ostatní a přísunu bezpodmínečného přijetí. Nutností takového předpokladu jsou samozřejmě kvalitní rodinné a blízké vztahy. V jiné kvalitativní studii (Morgan, Neal & Carder 1997) byly nerodinné vztahy označeny jako flexibilnější se vzrůstem v pozitivních vztazích a poklesem v negativních, zatímco rodinné vztahy byly popisovány jako zavazující a neřešící a neschopnost vyhnout se problematickému chování. Při popisu sociální opory ve smyslu blízkých vztahů tak nemusíme zákonitě myslet vždy na rodinné příslušníky. Starší lidé obecně preferují spíše emocionální podporu před instrumentální (Cornwell, 2009). Ti lidé, kteří mají síť sociální opory rozptýlenější, inklinují k menšímu výběru sociální opory, společenství a emocionální pomoci. Sociální sítě starších lidí mají tedy po ovdovění tendenci se zužovat. Nerodinné sítě byly prokazatelně menší u žen ve třetím roce vdovství než v dřívějších letech (Morgan, Neal & Carder, 1997).

Někteří ovdovělí kvalitu blízkého vztahu ztracenou v osobě zemřelého partnera přesouvají na vztahy jiné. Lidé navazují náhradní vztahy v průběhu celého života, například při stěhování či změně zaměstnání (Antounoucci, 1985). Neexistuje samozřejmě žádná záruka, že náhradní vztah bude stejně kvalitní jako vztah ztracený, přesto tato varianta často nabízí výrazně vyšší benefity, než osamělost (Zettel, Rook, 2004). Tato substituce může nabývat různých forem. Jednou z nich jsou například izosexuální skupiny ovdovělých žen, ke kterým se budeme vracet v průběhu této práce ještě několikrát. Další formou je rozřínání vztahů, které byly téměř neaktivní, ať už se jedná o téměř zaniklé přátelství, nebo rodinné vztahy, které skončily kvůli konfliktům apod. Třetí formou

je obrat k aktivním vztahům, které mají za úkol nahradit to, co ovdovělý člověk dostával od partnera- v tomto případě se jedná zejména o děti (Zettel, Rook, 2004). K mechanismu substituce vztahů dochází často v pozdějším období vdovství. Ihned po smrti partnera ovdovělí bojují o udržení své identity, proto udržují především předchozí vztahy a teprve později okruhy svých sociálních pout rozšiřují (tamtéž).

Při zkoumání mechanismů rozšiřování sociální sítě (Zettel, Rook, 2004) se překvapivě neprokázala vyšší míra well-beingu, naopak se ukázalo, že širší sociální síť byla spojena s klesajícím emocionálním zdravím. U vdov z výzkumného souboru, které měly více obnovených sociálních vztahů a více intenzivních sociálních pout se dokonce prokázala vyšší míra depresivních symptomů než u ostatních. U vdov, které navazovaly zcela nové vztahy, dokonce vzrůstala pocíťovaná osamělost. Takové překvapivé výsledky mohou mít podle autorů dvojí vysvětlení. Jedno z nich je, že nové vztahy mohou být neúspěšnými pokusy redukovat míru deprese a osamělosti po smrti partnera. Druhým vysvětlením je možnost mobilizace sociální sítě při přetrvávajících depresivních příznacích. Tuto variantu potvrzují například data z Longitudinal Aging Study Amsterdam (van Tilburg, van Groenou, 2002). Další možností je, že existující sociální pouta nedostatečně naplňovala potřeby, proto se vdovy rozhodly sociální síť dále rozšiřovat (van Baarsen, 2002). Nakonec je také možné, že zažívaná osamělost je více spojena s osobou chybějícího partnera než nedostatky sociální sítě (Zettel, Rook, 2004). Některé vdovy ve výzkumu například udávaly, že je nebaví činnosti, které byly dříve spojeny s osobou zemřelého. Tyto činnosti mohou přispívat k smutku a osamělosti a podporovat touhu po přítomnosti zemřelého a přítomnost členů rodiny může takové pocity podporovat.

Nejčastější poskytovatelé sociální opory jsou dospělé děti ovdovělých. Podle Cantorova (1979) hierarchického modelu si starší dospělí vybírají důvěrníky na základě hierarchického pořádku jejich sociální sítě - typický je partner, dospělé dítě, příbuzní, přátelé, sousedi a organizace. Po úmrtí partnera by proto logicky mělo v této hierarchii následovat dítě. Nechat své dítě v pozici pomáhajícího a tudíž „silnějšího“ může být pro rodiče, kteří byli zvyklí oporu celý život dětem poskytovat, těžké. Takové obrácení rolí může narušit jejich vnímání vlastní autonomie a kompetence (Ha, Carr, 2005).

Platí, že malá geografická vzdálenost je prediktorem větší závislosti na podpoře dětí. Specifická situace nastává, sdílí-li rodiče a děti spolu byt. Spolubydlení s dětmi prokazatelně snižuje počet kontaktů mimo rodinnou síť (Ha, Carr, 2005). Rodiče jsou také na podpoře dětí závislejší, pokud jsou chatrného zdraví a mají malé finanční zdroje. Větší závislost na pomoci a opoře ze strany dětí udávaly ženy (Ha et al., 2006), které také od dospělých dětí vyšší míru podpory dostávají, dokonce i při výpomoci v domácnosti (kde by se mohlo zdát, že častější pomoc budou poskytovat děti mužům, nezvyklým na takové práce).

Důležitým tématem sociální opory poskytované starším ovdovělým lidem je závislost ovdovělých na svém sociálním okolí versus jejich samostatnost. Nižší pociťovaný well-being ve výzkumu Zettela a Rooka může být spojen s vyšší závislostí na opoře. Dobře míněná, ale příliš svazující sociální opora totiž může snižovat možnost nalezení nepoznaných silných stránek spojených se samostatností a snižovat tudíž potenciál k možnosti osobnostního růstu (Calhoun, Tedeschi, 1995). Ve výzkumu Biscontioho, Bergemana a Bokera (2006) vyšel překvapivý výsledek- vyšší míra vnímané sociální opory měla negativní vliv na celkovou adaptaci nové situaci u ovdovělého. Existují také některé důkazy, které udávají vyšší míru emocionálního distresu, pocitu podlehnutí síle a snížení sebehodnocení při vysoké míře příbuzenské starostlivosti. Podstatnou otázkou z této perspektivy se tedy nestává množství sociální opory, ale možnost nezávislosti, kterou jim sociální opora poskytuje (Cornwell, 2009).

#### **1.2.4.2 Nalezení smyslu**

Ztráta blízkého člověka je jednou z těžkých životních krizí a klade vysoké nároky na existenciální otázky po smyslu tak velké ztráty. Krize znamená prožitek nerovnováhy mezi subjektivním významem problému a možností zvládnání, které má k dispozici. Původ slova krize pochází z latinského „crisis“ a význam tohoto slova lze chápat jako rozdělení, svár, rozhodování, označuje nejvyšší bod, vrchol, bod obratu (Kastová, 2000). Krize je z existenciálního hlediska vysoce hodnotným prožitkem, jsou chápány jako příležitosti k změně osobnosti (Jaspers, in Kastová, 2000). Člověk prožívající krizi se však často nedokáže rozhodovat tak, aby tuto příležitost adekvátně využil, protože prožitek krize je provázen úzkostí, zužující vnímání světa. *„Úzkost a koncentrace na jeden problém dávají krizi vlastní zákonitost: krize člověka naprosto pohltí, zmocní se ho. Akutní problém se navíc dostává do souvislosti se všemi ostatními problémy, které kdy existovaly, znovu ožívají dřívější konflikty, provázené emocí, již se krizová situace vyznačuje sama o sobě- tedy především panikou.“* (Kastová, 2000:19). Z toho vyplývá, že prvotním úkolem pro zdárné překonání krize je především zmírnění úzkosti a poskytnutí tomuto procesu dostatek času a prostoru.

Při procesu vyrovnávání se se zármutkem jako jednou z životních krizí je důležité vyrovnat se s faktem, že život dané osoby bude pokračovat i po smrti blízkého, ale v jiné kvalitě. Podstatným úkolem pro pozůstalé je nalézt pro sebe samotné v takové situaci smysl. Hledáním životního smyslu se zabývá logoterapie v čele se svým zakladatelem V. E. Franklem. Současný představitel evropského logoterapeutického směru A. Längle (2002:11) k definici životního smyslu uvádí: *„Smysl vždy chápeme jako určitý způsob utváření situace. Smysluplně žít tedy znamená,*



*velmi obecně řečeno, že člověk se se svými vlohami a schopnostmi, se svým cítěním a chtěním věnuje tomu, co mu právě přítomná chvíle nabízí. Tvořivě se s tím vyrovnává jako ten, kdo přijímá i dává. Smysl spočívá v angažovanosti, v bezprostřední účasti na věci.“*

V. E. Frankl (2006) postuloval tři druhy hodnot, skrze které se životní smysl dá v jednotlivcově životě uchopit. Prvním z nich jsou hodnoty zážitkové, kterými je vnímání života ve všech jeho rozměrech a umění přijmout to, co právě nabízí. Druhými hodnotami jsou hodnoty tvůrčí, které člověk zažívá při jakékoli činnosti, která ho vnitřně naplňuje. Konečně třetím druhem hodnot jsou hodnoty postojové, které jsou zažívány právě skrze negativní životní události jako jedincova svoboda vůle nalézt i v utrpení pozitivní přínos a příležitost k růstu.

Längle (2002) rozlišuje dva přístupy k životu. Jedním z nich je postoj plný očekávání a nároků na život. Lidé s tímto postojem odvozují svou spokojenost od splnění svých nároků. *„Tato přání a nároky jsou však zacíleny na něco, co člověk chce mít, a co je proto stále ohroženo ztrátou, až to nakonec jednou (nejpozději na smrtelném loži) doopravdy ztratí.“* (Längle, 2002:15). Druhým postojem k životu je otevřenost vůči tomu, co život sám přinese. Tento postoj není omezen očekáváním a umožňuje tak kvalitnější prožívání přítomnosti.

Smysl života není něco, co může být předáváno, nikdo nemůže druhému člověku poradit, kde má svůj smysl života najít. Längle (2002:30) k tomu dodává: *„Existenciální smysl chápeme jako rovnici o dvou proměnných. Proměnné jsou tu podmínky či možnosti právě dané konkrétní situace a proměnné jsou také schopnosti, vlastnosti a vlohy osoby, která v této situaci je. Rozhodnutí je realistické jen tehdy, když vezmeme v úvahu a navzájem uvedeme do souladu obojí, tedy i možnosti situace, i schopnosti osoby.“*

Člověk, který ztratil svého blízkého, může této události buď přiznat nějaký smysl, nebo v ní najít nějakou hodnotu. Větší tendenci k hledání smyslu úmrtí blízkého mají lidé, kteří se museli vyrovnat se smrtí náhlou a nečekanou (Carnelley et al, 2006). Jejich pátrání po smyslu trvalo často až sedm let. Starší lidé, jejichž životní partneři zemřeli z různých příčin a pozůstalí měli většinou čas se na jejich úmrtí připravit, smyslu této ztráty většinou nehledali (viz výše, Bonnano, 2004).

Tito „nehledající“ často ve výzkumech vykazovali výsledky nejlepšího přizpůsobení nové situaci (Bonnano, 2004). Pokud truchlící cítí potřebu smysl úmrtí nalézt, potom je pro jeho duševní vyrovnanost nejlepší, podaří-li se to v brzkém čase a jsou-li schopni si toto přesvědčení udržet i po delším čase. Lidé, kteří tento smysl sami pro sebe našli, potvrzovali, že smrt blízkého byla očekávaná, korespondovala s jejich životním plánem a spirituálním založením. Ti, kteří smysl ztráty blízkého hledali, ale nedosáhli ho, často přistoupili ke změně světonázoru (Davis, 2000).

V průběhu bádání o hledání smyslu ztráty blízkého člověka není možné nepoložit si otázku, co to ten smysl vlastně je. Existenciální „smysl“ čehokoli vlastně není jasně definován. Frankl ho považuje za pocit získaný na emoční úrovni, zatímco jiní teoretici ho považují za rozvoj

nových cílů a záměrů nebo rekonstrukci Self, které zachycuje význam negativní události (Davis, 2000).

Hledání smyslu často spojujeme se spiritualitou či religiozitou. Spiritualitu obecně můžeme chápat jako součást „průvodcovského systému“, který dovoluje jedinci interpretovat jeho zážitky (Richards, in Neimeyer, 2002). Ovdovělí partneři, kteří smysl úmrtí podle svých slov našli, popisovali tento pocit jako přesvědčení, že jejich milovaný je v bezpečí a často referovali o zážitku mystické synchronicity. Doprovodným jevem bylo zlepšení vztahů s lidmi v jejich okolí a jistá osobnostní vyzrálost, vyšší sebehodnocení a výkonnost (tamtéž).

Lidé, kteří duchovně zakotvili v nějaké konkrétní formě náboženství, často referují o redukci zármutku a deprese, snížení vzteku a pocitu viny (Brown et al., 2004). Kromě zmíněných benefitů poskytuje náboženství druh emocionální kompenzace po ztrátě důležitého vztahu ve formě udržování blízkosti s Bohem (bereme-li si zde za příklad křesťanství, jako nejrozšířenější náboženské vyznání euroamerické kultury). Tuto tezi podporuje i závěr ze studie Browna a dalších (2004), kteří vyzorovali vzrůstající religiozitu zejména v šesti měsících následujících po smrti partnera, přičemž vyšší emocionální zisky uváděli respondenti ze spirituality samé, než účasti ve spolcích.

#### **1.2.4.3 Efektivní rozptýlení pozornosti**

Lidská pozornost má jen omezenou kapacitu a teorie podporující efektivní rozptýlení pozornosti vycházejí z předpokladu, že zaměření na pozitivní věci ubírá prostor negativním podnětům. Efektivita takového rozptýlení záleží na povaze distraktoru, síle stresoru a intenzitě emoční odpovědi.

V tomto ohledu je pozitivní účinek rozptýlení pozornosti při distresových zážitcích rušen zaměřením pozornosti na sebe a informace interního rázu vycházející z vlastních myšlenek, přání, pocitů a očekávání. Tyto myšlenky při zátěžových situacích mohou mít výrazně ruminační charakter. Podle Beckovy (in Snyder, 2001) teorie negativních schémat jsou tato schémata aktivována právě v emocionálním distresu a vedou k tzv. negativní kognitivní triádě, kdy člověk vidí sebe, ostatní a okolní svět v negativním světle. Myšlení, které v těchto situacích probíhá, je automatického rázu. Beck (tamtéž) uvádí, že automatické myšlení má dvě vlastnosti- filtruje interpretace událostí a má ruminační charakter. Toto myšlení probíhá na okraji vědomí a narušuje emocionalitu i chování. Zatímco běžné emocionální reakce na těžké životní události jsou navázány na myšlenky a doprovázejí jejich výskyt, kontinuální ruminace, která následuje tyto události, rozšiřuje emocionální reakce na tyto události a právě dlouhotrvající emocionální efekty těchto událostí jsou z psychologického hlediska nejproblematictějšími aspekty stresu.

Tuto teorii podporují i P. J. Teasdale a J. D. Barnard (in Snyder, 2001) a jejich teorie ICS (Interacting Cognitive Subsystems), kteří zdůrazňují spirálovitý charakter negativních emocionálních a negativních kognitivních procesů udržující depresivní schémata. Další výzkumy na toto téma, například (Nolen-Hoeksema, Pyszczynski a Greenberg, in Snyder, 2001) zjistily souvislost některých osobnostních rysů (například úzkostnosti) s rizikem ruminačních reakcí na distresové události. Z uvedených teorií vyplývá, že kognice má centrální roli ve vyvolání a udržování emocionálního distresu. Proto musí být poznán rámec sebe- zaměřené pozornosti, na kterém záleží funkčnost nebo dysfunkčnost copingových strategií.

K rozptýlení pozornosti od negativních kognitivních schémat nestačí pouhá suprese myšlenek, protože neúspěch vedoucí z této snahy negativní náladu ještě zesilují. Podle Erbera (in Snyder 2001) je nálada udržována pamětí a použitím jednoduchých distraktorů (např. sledování filmu) zanechají malou stopu v kognitivních procesech a nechají prostor pro zpracování informací spojených s náladou v pracovní paměti. Proto jen náročné distraktory mohou podpořit efektivní coping, protože zaberou velké množství paměti (například cvičení).

#### **1.2.4.4 Udržování aktivity**

Prožívají-li lidé stresovou situaci, náročnost emočního zvládnutí takové situace může znemožnit přetrvávání jejich běžných aktivit. Volnočasové aktivity pozitivně působí na kvalitu života jedince jako protektory zdraví a odvod pozornosti od stresových událostí. Ve studii z roku 2008 (Janke, Nimrod & Kleiber) se autoři zabývali vztahem mezi udržováním volnočasových aktivit u starších vdov a depresivními symptomy. Důležitost volnočasových aktivit pro psychiku jedince spočívá v rozptýlení pozornosti od negativní životní události, udržení obecného optimismu ohledně budoucnosti a v rekonstrukci vlastního Já. Volnočasové aktivity poskytují příležitost zůstat fyzicky aktivní a zapojené v sociální síti, proto zvyšují fyzické a psychické zdraví. Další studie na toto téma dokazují, že udržení volnočasových aktivit je spojeno s vyšším morálním cítěním, nižší mírou úzkostnosti, negativními emocemi, depresivními symptomy a viny.

V uvedeném výzkumu autoři zkoumali tři typy volnočasových aktivit. Při referencích o neformálních sociálních aktivitách typu návštěv či telefonátů s rodinou a přáteli udávaly vdovy méně depresivních symptomů v případě nižší frekvence těchto aktivit, zatímco vdaným ženám neformální rozhovory s rodinou a přáteli pomáhaly k lepší náladě. Tento fakt může být vysvětlen tím, že smrtí manžela se mění rodinný kontext a smysl rodinných vazeb a blízcí lidé mohou působit jako připomínka mrtvých s tendencí kontrolovat psychický stav ovdovělých žen.

Formální společenské aktivity typu klubů či dobrovolnických prací zmenšuje počet depresivních symptomů u ovdovělých žen (toto se týká především dobrovolnických aktivit), zatímco účast v podobných formálních skupinách vdané ženy spíše zatěžuje.

Dalšími aktivitami, při kterých ženy udávaly nižší míru výskytu depresivních symptomů, bylo zahradničení a u vdaných žen i jiná fyzická aktivita (Janke, Nimrod & Kleiber, 2008). G.M.Williamson a W.K.Dooley (in Snyder, 2001) představili model, který nazvali „Activity Restriction Model of Depressed Affect“, který je podle nich aplikovatelný na stresory typické pro stáří, jako je nemoc a narůstání bezmocnosti s depresivní reakcí. Restrikce aktivity v tomto modelu slouží jako mediátor vztahu mezi stresory a depresivní reakcí.

Autoři modelu udali jeho základ v asociaci mezi bolestí, funkční disabilitou a symptomy deprese. Zjistili, že lidé se symptomy deprese udávali vyšší intenzitu prožívání bolesti nezávisle na diagnóze nemoci. Výskyt deprese byl vyšší u lidí institucionalizovaných, než u těch, kteří zachovávali běžné aktivity. Autoři modelu udávají, že odmítání dřívější aktivity záleží na struktuře osobnosti a kvalitě sociální opory. Ať už ztráta aktivity zapříčiňuje depresi, nebo deprese je příčinou ztráty zájmu o dřívější aktivity, je podle autorů nejdůležitější najít cestu k motivaci pro udržení těchto aktivit.

### **1.2.5 Copingové strategie a truchlení**

Podle známého hodnocení závažnosti stresorů podle Holmese a Raheho (in Nakonečný, 1997) a také podle běžné zkušenosti je úmrtí blízké osoby na vrcholu negativních zátěžových situací a mohlo by se proto zdát, že není možné se s takovým dopadem na lidský život vyrovnat. Rutter (in Firthová, Luffová & Oliviere, 2007) vyslovil myšlenku, že způsob, jakým se lidé vyrovnávají se zátěží, může být pro jejich fungování důležitější, než frekvence a závažnost stresu. A. Antonovsky (in Firthová., Luffová & Oliviere, 2007) udává, že pokud se lidé necítí ohroženi, jejich zdroje nejsou zatíženy a strategie zvládnání odpovídají nárokům pro vypořádání se s problémem, měli by nalézt způsob, jak situaci zvládnout. Rozvíjení a podpora efektivních copingových strategií zde proto hraje zásadní roli.

V průběhu vyrovnávání se se zármutkem a ztrátou blízké osoby může do tohoto procesu výrazně zasáhnout okolí. Kromě nezpochybnitelného pozitivního vlivu poskytované sociální opory mohou lidé v okolí truchlícího jeho stav i zhoršovat. Společnost, v níž panuje nerealistické chápání průběhu zármutku, může truchlící stigmatizovat tím, že se jejich zármutku obává a odtahuje se od nich. Truchlící lidé jsou pod narůstajícím tlakem stresu, pokud čelí nejen svým neustupujícím reakcím dlouho poté, co podle nich měly skončit, ale také skutečnosti, že nejsou schopni obnovit svůj pocit vlastního já a svůj svět takový, jaký byl dříve. Cítí se proto stigmatizováni a jejich zármutek je delegitimizován (Silverman, Doka, in Firthová, Luffová, Oliviere & 2007). Svou roli hraje také nedostatek rituálů v dané společnosti, který zvyšuje nejistotu truchlících.

Úmrtí blízkého znamená nepochybně obrovskou ztrátu a negativní zásah do života. Současně lze však na proces truchlení pohlížet jako na výzvu a impuls k e změně osobnosti, k pokroku v celoživotním vývoji jedince a otvírání nových obzorů, proto je v rámci procesu truchlení důležitý proces tvorby významu (Silverman, in Firthová, Luffová, & Oliviere, 2007). Způsob, jakým lidé tento význam konstruují, souvisí s úrovní jejich dosavadního vývoje po kognitivní i emoční stránce (Kegan, Silverman, in Firthová, Luffová, & Oliviere, 2007). Zde je důležitý Antonovského smysl pro koherenci (Antonovsky, in Firthová, Luffová, & Oliviere, 2007), který znamená „otevřenost a schopnost definovat problém a nebýt definován problémem“. Také podle zkušeností S. Folkmanové (Folkman, tamtéž) dodávala schopnost přetvořit problém do pozitivnější podoby účastníkům výzkumu o stresu pocit kontroly.

## **2. Zármutek a truchlení**

Ovdovění, jakožto ztráta životního partnera, je považováno za jednu z nejvýraznějších životních těžkostí. Člověka vyzývá k aktivování jemu dosažitelných způsobů zvládnání. Jedním z hlavních úkolů tohoto životního období je tedy vyrovnání se zármutkem a truchlením.

Výraz pro úmrtí blízké osoby „bereavement“ v angličtině znamená původně „stav deprivovanosti“. Zážitek takové ztráty v sobě zahrnuje podle Attiga (in Neimeyer, 2002) jednak bolest „duševní“ (absence milovaného v každodenním životě a pocit vykořeněnosti) a pak také „duchovní bolest“ (absence smyslu, beznadějí). V procesu zvládnání těchto nakumulovaných bolestí se musíme přeučovat fungování ve svém fyzickém okolí, utkat se se vším, co nám zemřelého připomíná, musíme se přeučit fungování ve svém sociálním okolí a nakonec, nikoli přinejmenším, v nás samých. Attig (in Neimeyer, 2002) vidí proces zvládnání zármutku jako přesun od „bytí naší bolestí“ (být zcela pohlčen bolestí) k tomu „mít bolest“ (nést zbytek smutku a bolesti v srdci).

### **2.1 Vývoj teorií**

Téma významu ztráty blízké osoby se v psychologii objevuje již v psychoanalytických teoriích. Truchlením se zabýval již Freud (in Firthová, Luffová, & Oliviere, 2007). Tvrdil, že k úspěšnému zvládnutí úmrtí blízké osoby je třeba vyjmout emoční vklad ze vztahu a tuto energii přesunout do vztahů dalších. Lindemann (tamtéž) vyslechl pozůstalé oběti požáru nočního klubu v Bostonu a formuloval tři fáze vývoje vývoje procesu truchlení: emancipaci z emočních vazeb

k zemřelému, opětovné přizpůsobení se prostředí, ve kterém mrtvý schází a vytváření nových vztahů.

J. Bowlby (1980) vycházel při formulování teorie truchlení ze své teorie attachmentu, který popsal nejprve u malých dětí coby vývoj pouta k matce. Podle něj prochází pozůstalý nejprve fází šoku, poté fází otupělosti, neochoty si ztrátu připustit, touhy a hledání, dezorganizace a beznaděje a poslední fází je reorganizace.

V dalším vývoji teorií docházelo k rozšiřování pojetí dřívějších teoretiků. V návaznosti na Lindemanna (in Firthová, Luffová & Oliviere, 2007) se dopadem smrti na pocit pohody truchlících zabývali Silvermannová, Glick, Parkes a Weiss ( in Firthová, Luffová,& Oliviere, 2007) v projektu nazvaném Vdovy vdovám.

H. Lopatová ( in Firthová, Luffová,& Oliviere, 2007) se věnovala průzkumu role a statusu vdovy a kladla si otázku, co se stane, jestliže ženu v dalším životě již neurčuje role manželky. Stroebeová a Schut (in Firthová, Luffová & Oliviere, 2007) zveřejnili studii dopadu zármutku na psychické i fyzické zdraví. Zkoumali, které faktory se na dopadu na zdraví podílejí, ale méně pozornosti se věnovalo procesu truchlení jako takovému.

Zmíněné výzkumy se zabývaly procesem truchlení jako procesem odpoutání se z vazeb k zemřelému, aby mohl pozůstalý kvalitně žít životem bez něj. Tento teoretický rámec vznikl v Evropě a USA, kde společnost přikládá nezávislosti a autonomii jedince velkou hodnotu a závislost je vnímána jako negativní. Pozornost psychologie se tedy obrací zejména na separaci a individuaci jedince a klade si otázku, jak pomoci pozůstalému přerušit vazby.

Výzkumy o pozůstalých rodinách, které provedli 1979-1999 Silvermanovi, Klass, Stroebeová a další (Silverman, , Klass, 1996, Stroebe, 1996), ukázaly, jak pozůstalí vytrvale řeší a zpochybňují podstatu a význam konceptu odpoutání (detachment). Podle těchto výzkumů truchlíci hledali a hledají způsob, jak se zemřelým vztah zachovat. V kontextu těchto výsledků se zproblematizoval diskurs uzdravení a podporuje se diskurs akomodace a adaptace - přijetí ztráty a přizpůsobení se jejím důsledkům bez vymazání emočně nabitých vzpomínek na zemřelého. Tento teoretický rámec již bere na zřetel vztahové a osobnostní aspekty života jednotlivce.

Neimeyer (2002) věnoval čas rozpoznání znaků společných pro současné teorie zabývající se truchlením:

- 1) skepse o univerzálnosti předpověditelných emocionálních trajektorií vedoucích od psychické nerovnováhy k přizpůsobení
- 2) odklon od předpokladu, že úspěšné truchlení přesune energii od zemřelého k poznání zdravé role přetrvávajících symbolických pout k mrtvému
- 3) pozornost směrem ke kognitivním procesům, nejen k emočním konsekvencím zármutku

- 4) decentrování univerzálních symptomů truchlení a zaměření na „lokální“ praktikování přizpůsobení se zármutku podle specifických kategorií truchlících nebo jejich kulturního zázemí
- 5) širší uvědomění implikací velkého zármutku pro individuální smysl pro identitu a hlubší revizi sebedefinování
- 6) ocenění možnosti posttraumatického růstu
- 7) zájem nejen o individuální prožívání, ale i o širší rodinný nebo sociální kontext

Tématem všech nových modelů je teze, že každý příznak má svůj význam a důraz na rekonstrukci smyslu života v odpovědi na ztrátu jako centrálního procesu v truchlení.

## **2.2 Determinanty prožívání zármutku**

Jak bylo uvedeno výše, v současných teoriích o zvládnání zármutku po smrti blízké osoby, se klade velký důraz na individuální charakter každého truchlení a na kontext, v němž se truchlící osobnost nachází.

Na prožívání zármutku každého jednotlivce se podílí mnoho faktorů. Determinanty prožívání zármutku se vztahují jak k osobě zesnulé, tak k osobě truchlící.

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

Determinantami vztahujícími se k truchlícímu jsou věk a vývojová fáze truchlícího (je rozdíl mezi truchlením dětí, dospívajících, rannou a střední dospělosti a stáří), sociokulturní faktory, rodinné faktory, kvalita sociální opory, náboženství a spirituální zázemí, dosavadní zkušenosti se smrtí a truchlením, osobnostní faktory (zde jsou hlavními predikátory prožívání truchlení zejména emoční labilita či stabilita osobnosti a extroverze nebo introverze), sekundární stresy plynoucí z reality ztráty blízké osoby a pohlaví.

## **2.3 Vybrané současné teorie průběhu truchlení**

### 2.3.1 Komplikované a nekomplikované truchlení

V dřívějších letech panovalo v odborné vědecké i klinické veřejnosti přesvědčení, že truchlení má tzv. *komplikovaný a nekomplikovaný průběh*. Toto rozlišení začal používat Lindemann (in Kubíčková, 2001) po rozhovorech pozůstalých po obětech požáru nočního klubu v Bostonu. Nekomplikovaným truchlením označoval proces s přítomností silných, nikoli však patologických reakcí, které se v průběhu času mění a postupně ztrácejí na intenzitě. „Nekomplikovaně truchlícího“ člověka nejviditelněji charakterizovalo tělesné napětí, pocity viny k zemřelému, někdy také hostilní reakce vůči okolí, změna dřívějších modelů chování, zabývání se představami o zemřelém a výskyt rysů zemřelého v chování pozůstalého. Průběh nekomplikovaného truchlení koresponduje s fázemi truchlení podle Kastové (2000), která pojala proces truchlení jako tvůrčí proces vyrovnávání se s krizí a popsala jeho fáze následovně:

První fází je **popření**, kdy člověk odmítá připustit si realitu a dochází k odštěpení emocí. Tato fáze může trvat od několika hodin do několika týdnů. Problémem, který v této fázi může nastat, je setrvání v popření, jedinec žije, jako by se nic nestalo, odštěpí ztrátu a vyhýbá se zármutku. Setrvání v této fázi znamená chronické, komplikované truchlení.

Další fází je **fáze „propukajících chaotických emocí“**, kdy se v člověku začínají objevovat často i protichůdné emoce a truchlíci si často kladou otázku, jestli už se nezbláznili. Problémy vyvstávající v této fázi jsou snaha o potlačení emocí a pocity viny, které z jejich prožívání vyplývají.

Třetí fází je tzv. **„sebenalézání a odpoutávání“**, kdy truchlíci udávají, že nejsou schopni myslet na nic jiného než na zemřelého. Úkolem této fáze je zjistit, co do zemřelého daný člověk sám ze sebe projikoval, jaké místo v jeho životě zaujímal a za co může nyní převzít zodpovědnost. Problémem v této fázi může být přílišná snaha o nalezení sebe sama a potlačení nutnosti odpoutat se, neakceptování ztráty, nebo zasazení permanentní bolesti na místo zemřelého.

Pokud dojde k úspěšnému zvládnutí předchozích fází, nastupuje fáze **„přibližování se světu a ostatním lidem“**. V této fázi začíná člověk obnovovat dřívější vztahy a vyhledávat nové. Tuto fázi často doprovází pocit špatného svědomí vůči zemřelému. Problémem této fáze je nerespektování truchlení jako procesu, který se může kdykoli znovu vyvolat (Kastová, 2000).

Komplikované truchlení podle popisu Lindemanna a jiných (např. Worden 1991) je záluďné nejasností symptomů, které okolí často matou. Člověk, který prožívá truchlení komplikované, často skrývá jeho symptomy v jiných, méně zřetelných a pochopitelných formách, které často dokážou odvést pozornost od hlavní příčiny a problému jiným, sociálně možná přijatelnějším směrem. Může nabývat různých forem, jako je například absence truchlení, opožděné reakce,



somatizování, hyperaktivita, deprese, nepřátelství, nebo činnosti s negativním vlivem na socioekonomický status.

### **2.3.2 Hagmanovo nazírání na komplikované truchlení**

Novější teorie truchlení se takovému rozdělení vyhýbají. Hagman (in Neimeyer, 2002) předešel novou klinickou perspektivu modelu truchlení. Věřící, že každá odpověď osobnosti na truchlení je unikátní a co je normální a co je patologické musí být uváženo v kontextu pacientovy specifické osobnosti, vztahu k zemřelé osobě, a jeho nebo jejím rodinném a kulturním pozadí. To, co terapeuti nazývají „patologickými reakcemi“ může být neúspěšnými strategiemi k udržení smyslu a ochránění vztahu k ztracenému objektu. Truchlení neznámá vzdání se, ale objevování přetrvávajících hodnot attachmentu přeživšího vyplývající z rekonstrukce smyslu. Hagman tvrdí, že i takzvaný patologický zármutek je smysluplný, i když bolestivý. Každá forma truchlení, ať je sebezvláštnější, může mít svůj význam, neboť afekty zármutku nejsou jen privátním procesem, ale jsou snahou o komunikaci- patologické truchlení musí být viděno se svým schovaným komunikačním motivem.

### **2.3.3 Bonnanovo propojení truchlení a resilience**

Bonnano a Kaltmann (2001) rozlišují tři základní vzory výsledného vyrovnání se se zármutkem:

- 1) časově ohraničené porušení fungování (zrychlená deprese, zdravotní problémy, kognitivní dezorganizace) trvající od několika měsíců po 1-2 roky
- 2) chronické poruchy trvající několik let nebo déle
- 3) relativní absence deprese nebo jiného narušení fungování

Při posuzování, jaký z těchto vzorů u konkrétního truchlícího nastal, je třeba mít na paměti, že starší truchlící obecně vykazují méně intenzivní a kratší reakce na zármutek, a proto mohou vykazovat chronické reakce na truchlení méně než mladší truchlící. Protože výzkumy se dělají až po smrti milovaného partnera, je těžké určit fungování před touto událostí (například někteří jedinci mohou být chronicky depresivní už před smrtí partnera, což může depresi jen prohloubit a nemělo by to být bráno jako chronický zármutek. Stejně tak absence truchlících reakcí může být popření nebo útlum, ale může být způsobena také nedostatečným připoutáním, nebo resiliencí tváří v tvář zármutku- tedy, pokud pozůstalý neprojevuje zármutek, mohl zemřelý trpět dlouhou nemocí, nebo mohlo být manželství stresující.

Ve výzkumu toho samého autora v roce 2004 byla proto použita data z výzkumu CLOC, který Bonnano s týmem provedl v roce 2002 (Bonnano et al. 2002) a v němž byla měřena míra depresivity před ztrátou partnera a po ní.

Primárním zjištěním bylo, že velký počet lidí byl schopen resilience tváří v tvář ztrátě blízkého člověka. Skoro 50% respondentů skórovalo nízko ve škále deprese a i v šesti až osmnácti měsících po ztrátě, stejně jako v ostatních projevech zármutku (například touha po přítomnosti zemřelého). Prolongovaná deprese se v tomto vzorku neukázala. Při tomto jevu mnozí kliničtí teoretici soudí, že nedostatečné projevy zármutku jsou projevem popření nebo inhibice v normálním procesu truchlení (Bowlby, 1980, Rando 1992, Worden, 1991) a také mnoho klinické literatury nabádá pozůstalé, kteří nedávají najevo zármutek, že by jim psychoterapie mohla pomoci odblokovat pocity. Výzkumníci také předpokládají, že lidé, kteří ztratili svého manželského partnera a nedávají najevo zřetelné reakce smutku, jsou buď chladní a distancovaní, nebo jen málo připoutaní k svému partnerovi (Fraleigh, Shaver, 1999, Horowitz 1990, Rando 1992). V kontrastu k tomuto pohledu premorbidní data neukazovala žádný důkaz, že by tito lidé byli maladaptovaní, emočně chladní, nebo nepřipoutaní k partnerovi. Tito lidé navíc skórovali vysoko v testech předcházejících odovění ve škálách předpovídajících vysokou míru resilience (např. akceptace smrti, víra ve spravedlivý svět, instrumentální opora).

Výše zmíněné nálezy Bonnana a spol. jsou v souladu s novými zjištěními, že zarmoucení jedinci, kteří neprožívají zřetelný zármutek, nebo dlouhodobý výpadek z běžného fungování a kteří dokazují kapacitu pro pozitivní emoční zážitky, vykazují zdravou resilienci vůči ztrátě (Bauer a Bonnano, 2001, Neimeyer a Levitt, 2001, Bonnano, 2004). Resilientní respondenti hodnotili svá manželství jako uspokojivá, neměli potřebu hledat ve ztrátě partnera smysl a méně na ztrátu mysleli a mluvili o ní (Bonnano 2004). Ani resilientní jedinci však nebyli ušetřeni příznaků truchlení- jednou za čas udávali vtíravé myšlenky a palčivé vzpomínky.

Dalším důležitým zjištěním bylo, že chronický zármutek se projevuje jinak, než chronická deprese. Bonnano et al. ( in Neimeyer, 2005) ve své studii zaměřené na stárnoucí páry zjistili ve spojení s chronickým truchlením souvislost mezi problematickými styly attachmentu a potížích s reformulováním a rekonstrukcí svého Já po ztrátě partnera. Lidé, kteří ve své životní historii udávají potíže s attachmentem, například ztrátě v dětském věku, jsou citlivější na zážitky nestability svého Já. Emocionální zranění v osobní historii zanechávají tyto osobnosti náchylnějšími ke komplikovanému truchlení (Neimeyer, 2005).

Někteří pozůstalí se ve svém psychickém stavu po smrti partnera dokonce zlepšili, tzn. snížila se míra skórovaných depresivních příznaků. Jedno z vysvětlení je, že tito lidé zažívali díky zármutku jakýsi útlum. Tito respondenti byli oproti těm, kteří skórovali vysoko v míře resilience

více ambivalentní ve vztahu k manželství, vysoce introspektivní a emocionálně nestabilní a silně věřili, že svět je k nim nespravedlivý- alternativně pro tuto skupinu mohla smrt partnera znamenat konec dlouhodobého stresu spíš než stresor sám o sobě.

Poslední dvě skupiny, lidé zažívající chronický smutek a chronickou depresi, se od sebe liší. Smutek jedněch byl vyvolán okolnostmi po smrti zdravého partnera, zatímco deprese druhých byla okolnostmi okolo smrti jen vyvolána a podpořena. Respondenti zažívající chronický smutek udávali, že hledali smysl ztráty pořád, ale nedokázali jej najít, zatímco respondenti vysoko skórující v míře deprese ho nehledali. Hledání smyslu i po osmnácti měsících od smrti partnera podle autorů svědčí o aktivním vyrovnání se s emocionální zátěží po ztrátě. Intervence s lidmi zažívajícími chronický smutek by se měla opírat o podporu procesu vytváření nového smyslu života (Neimeyer, 2002).

Podle respondentů s přetrvávající depresí by měly intervence také povzbudit jejich sebehodnocení a asistovat jim v každodenních těžkostech spojených s vdovstvím. Tito lidé totiž nejvýše ze všech skupin skórovali v těžkém snášení každodenních úkolů jako je placení účtů atd.

Prostor, který je tomuto výzkumu v práci věnován, je zcela záměrně podrobný. Pracuje se v něm totiž s daty z longitudinálního výzkumu umožňujícího mapovat psychický stav respondentů ještě před ovdověním a podává tudíž nový náhled na variabilitu reakcí po smrti partnera a možnost pracovat v poradenství a terapii s přirozenou resiliencí.

### **2.3.4 Důležitost vzpomínek na zemřelého- Carnelleyová, Wortman, Bolger & Burke**

Na výzkum a teorii Bonnana a spol. navazuje výzkum Carnelleyové, Wortmanové, Bolgera a Burkea (2006), ve kterém se věnují průběhu truchlení v čase a funkci vzpomínek na zemřelého. Bonnano ve svém výzkumu (2004) pozoroval, že ti respondenti, kteří myslí na své partnery častěji, vykazují horší přizpůsobení ztrátě. Carnelleyová a spol. tomuto názoru oponují a ptají se, jaký smysl tyto vzpomínky pro pozůstalé mají a jestli jsou bolestné, nebo spíše pomáhající. Pouto, které může tak přetrvávat i po dekády, nemusí znamenat špatné přizpůsobení se ztrátě. Oba výzkumné týmy, jak Bonnanův, tak Carnelleyové, se shodují na tom, že lidé, kteří vykazovali v průběhu času nižší příznaky zármutku, často udávali pozitivní vzpomínky na zemřelé. Ti, kteří s mrtvými udržovali dialog, vykazovali kratší trvání depresivních příznaků a nižší míru pociťované bezmocnosti. Tato zjištění nám mohou pomoci lépe pochopit častou potřebu ovdovělých lidí trávit čas na hřbitově. Jakkoli jsou vzpomínky a mluvení o zemřelém pro pozůstalého partnera potřebné, jsou často zatěžující pro okolí a ostatní se často snaží vzpomínajícího zastavit.

Zvláštní otázkou je tzv. „výroční syndrom“ (Vojtěchovský, 1994, Carnelley et al., 2006), znamenající návrat emocionálně silných vzpomínek v obdobích spojených se zemřelým (narozenniny, úmrtí, výročí svatby...) i po desítkách let od úmrtí. Tuto zkušenost udalo až 25% ovdovělých lidí. Výroční syndrom vrací pozůstalé zpátky k pocitu, že zármutek nikdy nepřemohou. Pro terapeuty je důležité neoznačovat takového člověka jako patologicky truchlícího, naopak je ubezpečit o normalitě jejich pocitů a připravit je na skutečnost, že tyto pocity mohou zažívat ještě dlouhá léta.

### **2.3.5 Osobnostní růst v důsledku úmrtí blízkého- Calhoun a Tedeschi**

Úmrtí blízkého a prožitek bolestné ztráty nemusí být v každém případě jen zdrcující a ochromující osobnost pozůstalého. Calhoun a Tedeschi (1995) si všimli, že doprovodným jevem zármutku a proměny vlastního Self někdy bývá zvyšování povědomí o vlastní síle a schopnosti. Pro mnoho lidí náhlá konfrontace s existenciálními otázkami vede k rozšíření „existenciálního vědomí“ a někdy k rozvoji spirituálního nebo religiózního způsobu života. 80% respondentů z výzkumu Frantze, Farella a Trolleyho (in Neimeyer, 2002) takový spirituální rozvoj zažilo. Může se také zvyšovat schopnost empatie a schopnost emocionálního propojení s druhými lidmi a docházet k upevnování rodinných a přátelských pout. Současně také dochází k rozšíření copingových strategií a lidé se cítí zralejší a schopnější překonávat další krize.

Předpokladem Calhouna a Tedeschiho k osobnostnímu růstu je ztráta, která je pro daného jedince podstatná a závažná. Úspěšněji se podle nich se zármutkem vyrovnávají osobnosti extravertní, otevření zážitkům a s komplexním systémem víry. Přítomnost resilientních rysů osobnosti rovněž napomáhá k zážitku osobnostního růstu. O silnějším zážitku růstu referují spíše ženy než muži. Jednou z možností vysvětlení tohoto faktu může být vyšší samostatnost žen v kulturách, kde mají ženy závislejší postavení než muži. Dalšími předpoklady pro zážitek osobnostního růstu při zpracovávání zármutku nad úmrtím blízkého člověka jsou spontánní pozitivní vzpomínky a šance se se zesnulým rozloučit.

Sami autoři ovšem varují před nadšeným zobecňováním této teorie a horlivým převáděním do praxe. Ne každý truchlící může osobnostní růst zaznamenat a přítomnost nějaké z uvedených dimenzí osobnostního růstu neznamena nepřítomnost bolesti. Psychoterapeuti a kliničtí psychologové by se proto měli vyvarovat nadšeného navádění truchlícího k hledání pozitivních aspektů truchlení, pokud oni sami takové pocity nemají. Práce s klientovým pohledem na svět a záznam růstu přesně tak, jak ho klient zaznamenává je podle Calhouna a Tedeschiho nutností při terapeutické práci s pozůstalými.

### **3. Specifika životního období stáří**

Tato práce je zaměřena na výzkum procesu zvládnání vdovství starších žen. Životní období stáří má svá specifika, která jsou ve spojení s vyrovnáváním se se ztrátou manžela významná a ve velké míře se podílejí na průběhu tohoto procesu.

Stáří jako vývojová etapa je v naší společnosti viděno jako převážně negativní součást života, charakterizována především úbytkem kompetencí jak fyzických, tak psychických. Hodnotový systém, který podporují média, je nastaven na zdůraznění udržení kompetencí a výkonu (ženy jsou nabádány k zahlazování vrásek, mužům jsou doporučovány nejrůznější vitamínové přípravky pro udržení sexuální výkonnosti a pohybového aparátu). Zdůrazňování těchto hodnot vede k přesvědčení, že vše, co nesplňuje společností nastavenou normu, je podřadné.

S ohledem na to, že ve stáří skutečně dochází k výrazným úbytkům kompetencí, je z hlediska životního běhu života jedince jako osobnosti důležitým životním obdobím, kdy ztrátu určitých kvalit nahrazuje získání kvalit jiných, které možná nejsou na první pohled tak výrazné, ale možná o to důležitější. Stáří není jen ztrátou viditelného a pro společnost jako celek pochopitelného programu.

Stáří je obdobím hledání integrity vlastního života podle teorie E. Eriksona (2002). Dosažení integrity vede k pochopení vlastního života jako nedílné součásti generační posloupnosti. Integrita ve stáří a zhodnocení vlastního života závisí na zvládnutí předchozích vývojových období. Stáří přináší nové zkušenosti, s nimiž se musí člověk nějakým způsobem vyrovnat. Již Aristoteles prohlásil, že posuzovat člověka bez znalosti jeho předchozích zkušeností je nesmyslné. Stáří je podle C.G.Junga (1995) nutno chápat jako výsledek procesu individuace, kdy dochází k harmonizaci všech, vědomých i nevědomých složek osobnosti. Je v něm zachována jedinečnost individuality i spojení s širší zkušeností lidské existence.

#### **3.1 Psychické změny ve stáří**

V období stáří se mění pod vlivem biologických nebo psychosociálních vlivů některé psychické funkce. Proces stárnutí vyvolává změny ve struktuře i funkci mozku (např. pokles

hmotnosti, tloušťka mozkové kůry, zvýšení objemu mozkových komor). Tyto projevy jsou považovány za zhoršení tzv. fluidní inteligence (Vágnerová, 2003).

*„Změny podmíněné stárnutím se často projevují zpomalením reakcí. Příčinou může být snížená produkce klíčových neurotransmiterů, které umožňují přenos nervových impulsů. Jinou příčinou tohoto zpomalení může být i změna průtoku krve mozkovými cévami. Za těchto okolností nemůže člověk plně využívat všechny nové informace, které přicházejí, nedokáže je dostatečně rychle zpracovávat, a proto není schopen uvažovat o více faktech najednou. V důsledku toho se myšlení zpomaluje a ochuzuje.“* (Vágnerová, 2003: 450 )

Viditelné zhoršení kognitivních funkcí může mít ovšem i jiné příčiny, než neurofyziologické. Podle Říčana (2004) se do situace měření dostávají někdy i lidé s nedagnostikovanými duševními poruchami (dříve nebyla psychodiagnostika na takové úrovni, jako je dnes), staří lidé mohou například depresivně kapitulovat tváří v tvář prožívané zátěži, nebo se na kognitivním výkonu mohou podepsat i somatická onemocnění a drobné potíže (chronická bolest, atd.)

Říčan (2004) uvádí jako další možnou příčinu zpomalení kognitivních procesů tzv. kohortový efekt, kdy má na současné myšlení a jednání starých lidí vliv jiná výchova, jiná historická zkušenost a jiná očekávání společná určité generaci. Kromě toho každou psychickou změnu ve stáří ovlivňuje individuální osobnostní styl orientace v životě a rysy osobnosti. Ke změnám mohou někdy přispívat i postoje společnosti jako celku, která od starých lidí vysoké výkony nečeká a někdy je nutí k přijetí určitého modelu chování a k pasivitě, jejímž důsledkem je úpadek kompetencí, které přestaly být aktivně využívány a jejich stagnace.

Tyto změny vedou sice k celkovému zpomalení výkonu, na druhé straně bývají ovšem vyváženy větší systematičností, důsledností, trpělivostí a zkušeností.

### **3.1.1 Změny v oblasti kognitivních procesů**

S přibývajícím věkem dochází ke zpomalení celkového psychomotorického tempa, prodlužuje se reakční čas, dochází ke zhoršení zrakové i sluchové ostrosti, což nutí staré lidi k používání kompenzačních pomůcek (brýle, naslouchadla), dochází k celkovému útlumu a zpomalení paměťových procesů. Paměť jako proces se ovšem skládá z řady stupňů. Ve stáří dochází ke snížení kvality vstřípivosti a výbavnosti, ale dlouhodobá paměť postižena není, stejně jako znovuvýbavnost.

Staří lidé si uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování, roste význam nabytých zkušeností. Pod vlivem stárnutí dochází ke zpomalení výkonu, ale nemusí dojít ke zhoršení celkové kapacity.

Podle Haškovcové (1990) ve stáří stoupá zájem o všeobecnou informovanost a rozhled a vzrůstá smysl pro detail. P. Hartl uvádí (Hartl, in Haškovcová, 1990), že u starých lidí stoupá schopnost rozlišovat tóny a barvy, což umožňuje tzv. diskriminační učení. V oboru, kterému se daný člověk dlouhodobě věnuje, může díky tomuto faktu dosáhnout virtuozity.

### **3.1.2 Změny v oblasti regulačních funkcí**

Jedním z typických znaků stárnutí je zpomalení a oslabení většiny regulačních funkcí. V důsledku toho dochází k ke snížení adaptability, k narušení odolnosti k zátěžím. Mění se emoční prožívání a emoční reaktivita.

Staří bývají emočně labilnější, úzkostnější a sugestibilnější. Vlivem výkyvů nálad mohou někteří být depresivnější. Změna emoční reaktivity mohou být způsobeny jak vlivy fyzickými (např. výkyvy krevního tlaku), tak psychickými.

*„Změny a výkyvy emočního ladění ovlivňují všechny ostatní psychické funkce. Zhoršují kvalitu pozornosti a paměťových funkcí, snižují využití rozumových schopností, omezují motivaci k jakékoli aktivitě., a tím i celkovou adaptační rezervu seniora. Staří lidé mívají častěji zhoršené emoční ladění a z toho vyplývá i pocit komplexní osobní nepohody.“ (Vágnerová, 2003: 456).*

Zajímavé je v tomto směru srovnání s teorií, která uvádí oploštění emotivity ve stáří. Haškovcová (1990) uvádí, že příčina emocionálních výkyvů může být v chronické somatické nepohodě nebo v podnětech, které i svou malou intenzitou často vyvolají nějakou vzpomínku s podobným emočním nábojem. Někdy dochází k oslabení tzv. vyšších citů a sociálnímu cítění. Ve stáří dochází také ke změně volných procesů- inhibici aktivní vůle (pomalé rozhodování, ulpívavost) a posílení pasivní vůle, tzn. stálosti a vytrvalosti (Vágnerová, 2003).

Stáří je charakteristické poklesem potřeby změny a vzestupem potřeby jistoty a stability. Prožívání změn daných stářím a adaptace na toto období je spojena s větší koncentrací na vlastní potřeby. V období stáří se mění zaměření těchto potřeb i jejich subjektivní význam (Vágnerová, 2003).

#### **3.1.2.1 Snížení potřeby stimulace**

Větší intenzita či nakupení podnětů starého člověka dráždí a unavuje. Ve stáří se zvyšuje četnost situací, které přinášejí nepříjemné podněty. Starý člověk má omezenější kompetence, než

měl dřív, a v důsledku toho pro něj mnohé dříve běžné podněty představují zátěž (Vágnerová, 2003).

### **3.1.2.2 Snížení potřeby učení**

Starý člověk dává přednost stereotypu. Nové informace jsou zátěží a vyvolávají pocit ohrožení. Změny, k nimž v jeho okolí dochází, mohou navozovat nepříjemný pocit dezorientace. Důležitý je také fakt, že změny, ke kterým v životě starších lidí dochází, jsou málokdy pozitivní, proto mohou prožívat nechuť k představě jakékoli změny. Stejným způsobem se mění i vztah ke společnosti. Staří lidé si uvědomují, že mladým nerozumí, že jsou jim jejich cíle a zájmy cizí. Většinou nestačí ani jejich tempu. Tato skutečnost vede k posílení vazby na vlastní generaci, která má stejné zkušenosti, podobné postoje k současnému životu a z toho vyplývá pocit vzájemného porozumění. Staří lidé preferují symbolické setrvání ve světě, který je minulostí a s ním se identifikovali. To se projevuje častým vzpomínáním, uchováváním starých věcí, fotografií, dopisů, zájmem o staré filmy, knihy apod. (Vágnerová, 2003).

### **3.1.2.3 Zvýšení potřeby citové jistoty a bezpečí**

Starý člověk se celkově cítí mnohem více ohrožen a někdy nejde jen o přecitlivělost, ale o reálné riziko, např. onemocnění. Jistota a bezpečí se stává významnější hodnotou, než byla dřív. Starý člověk si uvědomuje úbytek svých sil a kompetencí. Přestává si důvěřovat a smíruje se s určitou mírou závislosti na jiných lidech. Závislost může mít za těchto okolností i pozitivní význam, zvyšuje pocit bezpečí.

Zvýšená potřeba emoční podpory odpovídá situaci, zvyšuje se vždycky, když se člověk cítí ohrožen. Tento postoj se projevuje různým způsobem, např. Větší tendencí starších lidí projevovat soucit a účast někomu jinému, zejména svým vrstevníkům. Je to jeden ze způsobů vyjádření generační solidarity. Starý člověk zároveň očekává obdobnou účast a citlivé chování vůči sobě. V této době dochází k větší fixaci na vlastní rodinu, na děti a vnuky. Starý člověk je nejistý, a proto potřebuje neustálé potvrzování existence citového vztahu a své pozice v rodině, která je pro něj důležitým zázemím (Vágnerová, 2003).

### **3.1.2.4 Potřeba seberealizace**



Tato potřeba může být frustrována odchodem do důchodu. Starý člověk se může tomuto pocitu bránit sebepotvrzováním pomocí různých aktivit, případně zdůrazňováním své minulé činnosti, To je jednou z příčin, proč staří lidé rádi mluví o svých minulých úspěších. Potřeba seberealizace je tak uspokojována alespoň symbolicky, v rámci vzpomínek. Pocit bezvýznamnosti současné role může vést k rezignaci, apatii a pocitům méněcennosti. Postupující ztráta soběstačnosti často působí jako stresující faktor. Starý člověk se velice těžko vyrovnává s tak viditelným důkazem úbytku vlastních schopností. V rámci obranných mechanismů může dojít k identifikaci s jiným blízkým člověkem, většinou s dítětem či vnukem a ke zprostředkovanému uspokojení této potřeby úspěchy svých potomků. Někdy může tato potřeba vyhasínat (Vágnerová, 2003).

### **3.1.2.5 Potřeba otevřené budoucnosti a naděje**

Staří lidé jsou konfrontováni se zmenšujícím se množstvím času a blížící se smrtí. Tato vnímaná uzavřenost životního kruhu je často nutí k změnám životního stylu. Dochází k většímu zaměření na detaily, je akcentováno prožívání přítomnosti. Konečnost života také vyvolává otázky o jeho smyslu, o tom, co bylo vykonáno a jestli pokračující styl života bude fungovat i nadále (Vágnerová, 2003).

Nadějí do budoucnosti je často nejbližší rodina, dcery a synové, vnučky a vnuci jako pokračování rodu. Nelze se proto divit, že někdy je pro staré lidi zprostředkované prožívání životů dětí a vnoučat důležitější než prožívání života vlastního (Vágnerová, 2003).

Starý člověk bývá často zatěžován strachem z nemoci, z opuštěnosti, eventuelně i ze smrti. Přijatelná představa vlastní budoucnosti bývá založena na kompromisu, který klade důraz na zachování sebeúcty. Tu mohou podpořit některé osobně významné role, kompetence, nebo mezilidské vztahy. I v této oblasti dochází k přesunu důrazu na další generaci, na život dětí, resp. vnuků. Starý člověk musí přijmout nevyhnutelnost vlastní smrti a těšit se existencí jiných hodnot (Vágnerová, 2003).

### **3.1.3 Změny osobnosti**

V průběhu stárnutí se může znatelně měnit i osobnost člověka, většinou zdůrazněním některých jeho vlastností. Jedná se o změny zapříčiněné zejména úbytkem kompetencí a nižší tolerance k zátěži, což vede ke snížení sebedůvěry a zdůraznění bázlivosti a úzkostnosti, nerozhodnosti, nejistotě ve vztahu k ostatním lidem ( která dále může akcentovat vlastnosti jako je podezíravost, vztahovačnost, egocentrismus, prohloubená introverze, nebo naopak extraverteze).

Senioři se postupem času uzavírají víc do svého soukromí, mají méně sociálních kontaktů, alespoň co se kvantity týká a koncentrují se hlavně na svou rodinu a známé v nejbližším okolí. Kontakt s ostatními je pro staré lidi důležitý, ale musí být přiměřený. Senioři potřebují své soukromí, aby nebyli vystaveni zátěži nadměrné stimulace.

Staří lidé v kontaktech preferují příslušníky své rodiny, kde si zejména ženy naplňují svou potřebu intimity v roli babiček. Často pokládaná otázka, jestli je jejich rodina se o staré lidi v nemoci a nemohoucnosti postarat je spojena s přeměnou sociálního modelu rodiny v průběhu historie. Klasický trojgenerační model rodiny žijící v jednom domě byl v tomto směru prakticky vyhovující tím, že rodina k sobě byla vázána púdou a v množství přítomných lidí se péče o starého člověka dala rozložit do více zdrojů. V dnešní době, kdy se mladí lidé zakládající své vlastní rodiny často stěhují i na velké vzdálenosti od svých rodičů, se na neustálou přítomnost pečujících příbuzných staří lidé spoléhat nemohou a možná i to je důvod k pečlivějšímu budování nejbližších vztahů (tzv. vertikalizace vztahů)

Kromě rodiny se staří lidé rádi stýkají se svými vrstevníky, mezi kterými cítí generační solidaritu. Vrstevníci mají podobné zkušenosti ve všech oblastech života a dodávají si navzájem pocit pochopení. Důraz na setkávání s vrstevníky je ve stáří stejně silný, jako byl v dětství a dospívání.

Další důležitou sociální skupinou pro seniory jsou lidé z jejich sousedství, kteří vytvářejí jeho sociální teritorium (Vágnerová, 2003).

Náhradními společníky v uspokojování potřeby kontaktů může být i zvíře, jenž je akceptovatelným společníkem a jehož prostřednictvím se mohou navázat další sociální vztahy s lidmi se stejným zájmem (viz kontakty tzv. pejskařů), nebo média, převážně televize. Televize nabízí starému člověku náhradní společnost, nenáročnou na aktivitu, díky níž mohou lidé prožívat příběhy jiných a mohou být alespoň symbolickými účastníky tohoto dění. Staří lidé se často velmi intenzivně zajímají o osudy postav ze seriálů a ztotožňují se s nimi. Tuto funkci často plní i bulvární časopisy (Vágnerová, 2003).

Pro staré lidi se také stává čím dál náročnější komunikace, často kvůli úbytkům sensorických schopností, zhoršování paměti, zúžení jejich světa a pomalejšímu tempu. Staří lidé mají často tendenci komunikovat prostřednictvím svých somatických potíží, což dělají proto, že se jim nedaří upoutat pozornost jiným způsobem (Vágnerová, 2003).

### **3.1.4 Vývoj mezilidských vztahů v pozdním věku**

#### **3.1.4.1 Teorie vzájemné závislosti**

Mezilidské vztahy patří k významným oblastem bytí člověka. Dobře fungující vztahy mezi jedincem a jeho sociálním okolím patří k významným protektorům zdraví a je jsou jedním z pilířů subjektivně vnímané kvality života. „Osobními vztahy“ označuje H. H. Kelley (in Výrost, Slaměník, 1997) souhrn individuálně významných vztahů jedince k jemu nejbližším osobám.

V průběhu dřívějších let vzniklo několik teorií osobních vztahů. Jednou z nich je „teorie vzájemné závislosti“, využívající pojmy z oblasti ekonomie. Účast ve vztahu přináší jedinci zisky i náklady ve smyslu obětí, kterými člověk za blízkost s druhým „platí“. Tato teorie je založená na principu sociální výměny a premise vstupu jedinců do sociálních vztahů a udržují je pro svůj prospěch- zisk. Zisk ve vztahu se potom definuje jako „*míra uspokojení potřeb, pozitivního emocionálního prožívání a prospěchu, který jedinec v tomto vztahu dosáhne.*“ (in Výrost, Slaměník, 1997:264). Cenou je rozuměna míra úsilí, negativních emocí, intrapsychických konfliktů a ztrát, které jedinec do tohoto vztahu vkládá. (in Výrost, Slaměník, 1997). Teorie vzájemné závislosti je vymezena čtyřmi základními vztahovými charakteristikami:

- 1) Stupeň závislosti – rozsah, v jakém je individuální prospěch závislý na partnerovi a na společných aktivitách.
- 2) Vzájemnost závislosti - míra souladu závislosti na partnerovi, která může, ale nemusí být pro oba partnery stejná.
- 3) Totožnost chtěných výsledků - míra souladu v preferenci stejných společně dosažených zisků.
- 4) Báze závislosti - stupeň vzájemné kontroly partnerů a jejich chování. Přínos teorie vzájemné závislosti spočívá v zdůraznění dynamického a interakčního charakteru vztahů a popisu mechanismů, jimiž se vztah realizuje.

H. H. Kelley se dále zabýval možnostmi měření blízkosti vztahu. Zkoumal, jaké jsou určující vlastnosti vztahu pro operacionalizaci pojmu „blízkost“. Pro potřeby svého výzkumu v osmdesátých letech definoval čtyři charakteristiky, které podle něj blízkost vztahu určují. Frekvencí vztahu se rozumí množství času, který spolu partneři tráví o samotě. Dalším kritériem je diverzita, určovaná počtem různých aktivit, které spolu partneři vykonávají. Silou vzájemného vlivu je myšlen rozsah, v kterém se partneři vzájemně ovlivňují ve svém chování, rozhodování a plánování a čtvrtým kritériem je doba trvání vztahu.

Souvislost těchto charakteristik při určování blízkosti vztahu se potvrdila v roce 1992 na vzorku slovenských vysokoškolských studentů (Výrost, Slaměník, 1997).

Na kvalitu, blízkost a další trvání vztahu má vliv i subjektivní uvědomění závazků vůči danému vztahu. C. E. Rusbult a B. P. Buunk ( in Výrost, Slaměník, 1997) pojmenovali tři zdroje

vzniku závazku ve vztahu. Prvním z nich je pocit pohodlí a komfortu, který vztah jedinci poskytuje a nemá důvody se tohoto komfortu vzdávat. Dalším faktorem je absence lepších alternativ – tento bod je závislý také na kultuře, v které daný člověk žije. Posledním určujícím faktorem pro vznik závazku je míra dosavadních investic do vztahu. Pocit závazku působí pozitivně na trvání vztahu. Dalšími faktory, které mají na trvání blízkého vztahu vliv, jsou okolnosti, které vztah obklopují. Jedná se o sociální kontext vztahu, fyzikální kontext, fáze vývoje vztahu a analýzu místa (Výrost, Slaměník, 1997).

### **3.2 Manželství jako celoživotní proces**

Ve starším věku bývají manželství vnímána jako spokojenější než dřív, k čemuž přispívá fakt, že oba manželé žili dlouhou dobu ve stejných podmínkách a působily na ně tytéž podněty (Říčan, 2004). Vzhledem k tomu se zvýšila pravděpodobnost, že budou ve stáří sdílet stejné hodnoty a postoje. Navíc manželství, která vydržela po tak dlouhou dobu, musejí být alespoň přijatelná. Odchodem obou partnerů do důchodu jsou manželé často nuceni trávit společně hodně času a díky omezení sociálních kontaktů si navzájem splňují potřebu blízkosti, jistoty a bezpečí. Mezi příčiny manželských nesouladů ve stáří patří i skutečnost, že oba manželé prožívají své subjektivní stárnutí, zhoršuje se ostrost sluchu a paměť a člověk někdy ztrácí zájem o to, co druhý vlastně říká. Léta dyadické komunikace mohla naučit oba manžele znát navzájem svá citlivá místa a dovést se navzájem zraňovat, někdy velmi intenzivně a dlouhodobě (Říčan, 2004).

Odchod do důchodu znamená i změnu vztahů mezi manžely, proměnu jejich rolí v manželství. Změna této role je větší u mužů- ženskou identitu vždy alespoň do určité míry spoluvytvářela její role pečovatelky o domácnost, zatímco identita muže byla v maximální míře vázána na zaměstnání a v důchodu, alespoň v městských podmínkách nemá dostatek činností, kde by si potvrdil svou hodnotu. Stará žena tak získává dominantní postavení, rozhoduje o většině věcí souvisejících s domácností, a tím posiluje své sebevědomí. Mění se i životní styl. Trvalá přítomnost obou manželů v domácnosti může působit i jako zátěž, pokud si lidé pro tento volný čas nenajdou přijatelnou náplň. V důsledku množství společně stráveného času může nastat vzájemné přesycení, může vzrůstat přecitlivělost a docházet k malicherným konfliktům. Tento problém se vyřeší postupným vytvářením nového životního programu a postupnou adaptací (Vágnerová, 2003).

V pozdější době po adaptaci na odchod do důchodu a množství společně strávených chvil se denní režim starých lidí mění v závislosti na jejich možnostech, dochází ke zpomalení

každodenního tempa, péče o domácnost zabere více času než dřív, manželé si často nacházejí společné radosti- nejčastěji kontakt s dětmi a vnoučaty, procházky se psem, výlety na houby, zahrádka, atd. (Vágnerová, 2003).

S postupujícím věkem si staří lidé uvědomují, jak je pro ně jejich manželský partner důležitý. Manželé jsou na sebe navzájem mnohem více odkázáni, jejich soužití podporuje potřeba větší manželské solidarity. Manželský partner je zárukou určité ochrany a pomoci v zátěžových situacích. Partneři si navzájem poskytují podněty, které po době manželství už nepůsobí rušivě, většina z nich v dostatečné míře druhého aktivizuje a tím, že jsou podněty známé a očekávané, druhého nezatěžují. Partneři mají navyké společné rituály a styl života, který jim umožňuje bezpečnou orientaci ve světě. Objevují spolu nové rozměry manželské intimity, může docházet až k vzájemné závislosti, zvláště jestliže se oba partneři až příliš uzavřeli ostatním kontaktům (Vágnerová, 2003).

Stahování sociální sítě do menších a intimnějších kruhů popisuje Carstensenova teorie socioemocionální selekce (1999), která říká, že počet sociálních kontaktů ve stáří klesá, zatímco emocionální blízkost vzrůstá. Prohlubující se manželská blízkost tak může být tím nejužším kruhem sociálního kontaktu s nejtěsnějšími vazbami. Manželská blízkost ve stáří je spojena s vyšší mírou sebehodnocení a nižší mírou depresivních a úzkostných příznaků (Mancini, Bonnano, 2006).

Celková spokojenost s manželstvím ve stáří je spojena s nízkou mírou depresivity a úzkostnosti, vyšší mírou přívětivosti a emocionální stability a vyšší sebedůvěrou ( Whisman et al., 2006).

### **3.2.1 Truchlení starších lidí**

Věk pozůstalého je v predikci prožívání truchlení velmi důležitým faktorem. Zatímco emocionální symptomy a průběh žalu jsou u všech věkových kategorií podobné, starší lidé vykazují větší variabilitu v reakcích a je těžké u nich nalézat zdravotní konsekvence, protože fyziologické projevy zdravotních potíží způsobených truchlením a zármutkem jsou podobné jako projevy způsobené přirozeným stárnutím. Donedávna se porozumění stárnutí a jeho vlivu v odpovědi na zármutek věnovala malá pozornost. Teprve v posledních letech se poukazuje na vysoký výskyt depresivní poruchy ve stáří, která byla často zaměňována za organické změny v mozku, vysoký počet dokonaných sebevražd a další rizikové faktory spojené se stářím a jeho vlivem na proces truchlení a zpracování zármutku. Nedostatečně prozkoumány jsou také specifické copingové strategie typické pro období stáří (Kubíčková, 2001).

V mladším věku je smrt blízkého člověka, konkrétně manželského či životního partnera zpravidla nečekaná, narušuje životní plán pozůstalého jedince a je velmi vysokou zátěží. Pro tuto

nečekanost a nepatřičnost je ale mladším lidem většinou poskytována o to větší pomoc a projevována větší solidarita ze strany blízkých či institucí. I v tomto období velmi záleží na individuálních rozdílech v osobnostních rysech a vztahu mezi zemřelým a pozůstalým, ale výhled do budoucnosti se po období šoku zpravidla nezastírá blízcím se vlastním koncem života a člověk v mladém a střední dospělosti je ještě většinou schopen hledat si jiné vztahy stejné kvality, jakým byl vztah se zesnulým (Kubíčková, 2001).

Ve stáří je smrt a vyhlídka na ní mnohem bližší, její kontury jsou jasnější a reálnější a s koncem života blízkých lidí nebo vlastním se počítá ne jako s abstraktním pojmem, ale jako s reálným faktem. Tento pohled sdílejí i mladší generace a nikoho proto nepřekvapuje, když zemře starý člověk. Pozůstalý starý manžel nebo manželka jsou postaveni před fakt, že člověk, který jim byl dlouhá léta nejbližším, sdílel společné radosti, starosti, prostor a vyvíjel se podobným způsobem, nenávratně zmizel z jejich života. Zároveň se musí vyrovnat se sociálním tlakem na přizpůsobení se této situaci v tempu, které je často mnohem rychlejší, než by potřebovali. Poskytovaná sociální opora ve starším věku není již tak rozvětvená, neboť přátelé pozůstalého jsou často mrtví, nebo samotní postaveni před podobné náročné zkoušky. Rodina, kterou tvoří generace dětí a vnoučat, žije svým vlastním životem, ztrátu svého rodiče či prarodiče vnímají kvalitativně jinak než jeho manželský partner. Truchlící staří lidé často nechtějí ztratit kontakty s rodinou tím, že by se pro ně stávali se svým líčením zármutku emocionální přítěží, nebo jim nechtějí bolestivou ztrátu připomínat, proto se generační propast úmrtím starého člověka často ještě více rozevívá (Vágnerová, 2003). Změny zdravotního stavu ve stáří zvyšují pocit nejistoty a strachu z opuštěnosti, proto je přítomnost sociální opory velmi důležitá. Také dosavadní strategie zvládnání zátěže se mění, starý člověk již nemá tolik síly k zaměření na řešení problémů a zaměřuje se spíše na přizpůsobení se jim.

### **3.3 Specifika vdovství starších žen**

Ovdovění je obvyklou zátěží, kterou stáří přináší. Subjektivní stres, spojený se ztrátou partnera, roste úměrně s věkem a staří lidé snášejí tuto ztrátu hůře, i když vědí, že je to v tomto věku běžné. V pokročilejším stáří je ztráta manželského partnera téměř nenahraditelná a ovlivní všechny složky života starého člověka- zvýší pocit ohrožení, prázdnoty a osamocení, vede ke zhroucení struktury navyklého denního režimu, ztráty jeho smyslu a často vede i ke zhoršení ekonomické situace.

Smrt partnera vyvolává významné reakce v oblasti emočního prožívání i chování. Někdy se objevuje zármutek ještě před samotnou smrtí, kdy je vyléčení z nemoci nemožné.

Prožívání zármutku spojené s depresivní náladou a tendencí k společenské izolaci, může přetrvávat déle, než se soudilo. Zejména v období nejrůznějších výročí a svátků jsou tyto reakce viditelné i po uplynutí dlouhé doby- jedná se o tzv. výroční syndrom (Vojtěchovský, 1994).

### **3.3.1 „Efekt vdovství“**

V posledních letech se v psychologickém výzkumu věnuje pozornost jevu, který byl nazván „vdovským efektem“ (Effect of Widowhood, Elwert, Christakis, 2008) a popisuje větší riziko úmrtí pozůstalého po smrti partnera či partnerky. Bylo zjištěno, že 30-90% starších lidí umírá do tří měsíců po smrti svého partnera a 15% pozůstalých umírá o několik měsíců později. O příčinách tohoto jevu se diskutuje a na toto téma proběhlo několik výzkumů (např. Christakis, Elwert, 2006; Johnson et al. 2000; Martikainen, Valkonen, 1996; Liliard, Waite 1995), ale tyto příčiny zůstávají nadále nejasnými. Nejnověji se tímto tématem zabývali Elwert a Christakis (2008), kteří ověřovali tři možné příčiny efektu vdovství: kauzalitu mezi bezprostředním úmrtím pozůstalých a stresem, který plyne z prožitku truchlení a adaptace na novou roli, roli stejného prostředí, ve kterém se manželé pohybovali a předpoklad podobnosti obou manželů. V posledních patnácti letech se podporoval vliv stresu na úmrtí ovdovělého kvůli předpokládaným potížím s adaptací na roli vdovy či vdovce a stresu z nároků na splnění funkcí, které z tohoto statusu vyplývají, ale tyto závěry byly často podloženy pouze pozorováním a byly nedostatečně podloženy.

Elwert a Christakis (2008) provedli výzkum zaměřený na podobnost zemřelého a pozůstalého a ve svém výběru zjistili významnou podobnost obou partnerů ve věku, rase náboženství, výchovou a socioekonomickým statusem. Podobnost u mnohých párů se ukazovala i v patologických jevech (např. alkoholismus), nebo tělesnými údaji (výška a váha). Podobné bylo i prostředí, ve kterém se partneři pohybovali- podmínky ovzduší, kuřácké prostředí, toxiny, společná strava. Bylo zjištěno, že se manželé často podobají v rozhodném rysu mortality, který, je-li nedostatečně kontrolován, může být považován za příčinu smrti.

Ve výsledku se ovšem nepotvrdila souvislost mezi předpoklady v podobnosti partnerů ve smyslu osobnostním ani ekologickém, oba autoři se přiklánějí spíše k teorii důležitosti sociálních pout a jejich vlivu na úmrtnost ovdovělých lidí.

### **3.3.2 Truchlení a gender**

D.Carrová (2004) zaměřila na vztah mezi pohlavím pozůstalého při úmrtí manželského partnera a kvalitou prožívání truchlení. Dřívější studie se zaměřovaly zejména na rodinné role a z nich vyplývající vztahové faktory, které určují prožívání truchlení. Tyto výzkumy ukazovaly, že pro

muže je velkou zátěží nutnost se o sebe postarat v rámci domácnosti a udržet si kvalitní vztahy s okolím, pro ženy je zdrojem největších obav zase finanční nejistota a zařizování úřednické agendy. Carrová zmiňuje, že tímto způsobem prožívané zátěže platí ve vztazích, které se řídily tradičním modelem muž-živitel rodiny a žena-hospodyně a udržovatelka emočního bezpečí rodiny.

Pro ženy, které žily v takovém vztahu, prožitý zármutek zanechává i mnoho pozitivních východisek jako je větší sebevědomí, přetrvávající schopnost vyrovnat se stresem, vědomí vnitřních zdrojů, tendence zkoušet nové zážitky. Některé ženy ve výzkumu Carrové vypovídaly, že tento pomalu nalézáný smysl pro samostatnost byl v prvních dobách jejich zármutku nechtěný a bránily se mu. Vzhledem k tomu, že Carrová udává negativní spojení ženského osobního růstu s emocionální podporou od přátel, vynořuje se v tomto kontextu hypotéza nevědomého prodlužování závislosti na ostatních pro oprávněnost přijímání jejich pomoci.

Závěry z tohoto výzkumu lze tedy shrnout tak, že v případě manželství s tradičním rozdělením rolí je dlouhodobý dopad na osobnost žen spíše pozitivní, protože si uvědomují své skryté síly, zatímco pro muže je spíše negativní, protože vzhledem k vývojovým úkolům stárí ztrácejí více- nemají jakožto důchodci možnost utvrzovat své sebevědomí v zaměstnání a jsou nuceni více se orientovat na život v domácnosti, který předtím závisel na manželce.

J. Willi (1999) uvádí v této souvislosti pozorování ze své praxe párového terapeuta. Při společné administraci Rorschachova testu z let 1966 - 1970 (Willi, 1999) se muži chovali zdrženlivěji v projevech vnitřního pohnutí, pudových impulsů, vnitřního napětí, citovosti a úzkostně depresivních náladových reakcí, zatímco ženy ztrácely přehled a smysl pro realitu, stávají se neproduktivními a mají tendenci omezit svou osobnost. Při individuálních administracích Rorschachova testu se tyto potlačené tendence projevovaly výrazněji. Willi pro tento jev, kdy osobnosti jednoho z partnerů při společné práci jsou ovlivněny osobnosti druhého, používá termín „interakční osobnosti“, čímž naznačuje nutnost mít na zřeteli situační kontext párové, nebo individuální situace při posuzování osobnosti daného jedince. Osobnosti obou partnerů jsou v dlouhodobém vztahu silně určovány tzv. koluzí, nevědomou souhrou svých individuálních potřeb. Koluze často vede k polarizaci pozic ve vztahu, které jsou navzájem provázané - progresivní (vědomí zodpovědnosti, připravenost se obětovat partnerovi, schopnost unést zátěž, frustrační toleranci, zralost a shovívavost) a regresivní pozice (potřeba opečování, ochrany a opory, něžnosti a sexuálního uspokojení, projektivní identifikace s partnerem). Koluze může stabilizovat individuální Já rozdělením obranných funkcí, což ovšem vede ke zvýšené závislosti. Koluze se vyskytuje téměř v každém vztahu, problematické se zdá být jen rozlišení, zda jde o provázanost neurotickou, nebo o známku vyzrávání osobností vlivem vztahu jako procesu. V poradnách si



proto často zejména ženy stěžují, že před svatbou byly samostatné, nezávislé a sebevědomé. Muži se zase tím, že jsou nuceni formovat se do ideálu ženy, vzdalují sami sobě (Willi,1999).

### **3.3.3 Způsob smrti partnera jako prediktor způsobu prožívání truchlení**

D. Carrová (2003) nastolila otázku, zda je způsob smrti manželského partnera důležitý pro prožitky zármutku pozůstalých partnerek. Zatímco náhlá smrt je ve společnosti často vnímána jako „dobrá“, protože se umírající nemusel trápit úzkostí z očekávané smrti a tělesným utrpením, ochuzuje manžele o společné porozumění nadcházejícího konce a zanechává pozůstalé nepřipravené na partnerovu smrt. Na druhou stranu je dlouhodobá nemoc partnera pro oba závažná stresová situace. Staří lidé jsou postaveni před hrozbu ztráty dlouholetého partnera a jsou nuceni ke konfrontaci s vlastní smrtelností. Nemocí se mění i dosavadní určení rolí v rodině, kdy nemocný partner, závislý na péči zdravého, získává výrazně submisivní pozici, zatímco druhý roli dominantnější, než je někdy schopen unést- dostává tím do rukou moc a zodpovědnost za druhého.

Péče o partnera se může stát nevládnutelnou zátěží, protože je velmi náročná psychicky i fyzicky. Pokud je pečující na starost sám, může vést tato dlouhodobá zátěž až k syndromu vyhoření, což se nejčastěji vyskytuje u žen důchodového věku, které jsou k partnerovi připoutány v domácnosti a často i svým okolím manipulovány do role ošetřovatelky (Vágnerová, 2003)

*„Tato role je chápána jako jednoznačně ženská a společnost považuje za normální, že se žena obětuje partnerovi a postará se o něj za všech okolností. Očekává se, že žena musí tento úkol zvládnout a pokud by tomu tak nebylo, je trestána společenským odsouzením ve větší míře, než by byl na stejném místě muž“*(Vágnerová, 2003:464). Těmto ženám chybí kontakty s jinými lidmi, příjemné zážitky mimo zdi bytu a zejména perspektiva lepší budoucnosti. Často je však pro tyto lidi péče o partnera v dané období životním posláním a nezřídka se psychicky hroutí až po jeho smrti.

Distres plynoucí z takové dlouhodobé zátěže přináší také pozitivum ve formě sblížení manželů (Hinrichsen, Hernandez & Pollack, in Carr, 2003). Partnerské interakce v době umírání jednoho z manželů přináší signifikantně méně pocitů zlosti během procesu truchlení (Carr, 2003). Kvalitní partnerské vztahy jsou během truchlení spojeny s výraznějším pocitem touhy po partnerovi během prvních šesti měsíců po jeho smrti, což koreluje s Bowlbyho teorií attachmentu. Lidé s pevným attachmentem ke svým partnerům mohou mít silné a bolestné zážitky truchlení, avšak neprojevují se u nich některé symptomy jako například zlost (Bowlby, 1980, Carr et al. 2000, Carr, 2003). Zlost je během truchlení spojena se sociální izolací a odmítáním sociální opory (Carr 2003).

## **4. Identita**

Ztráta manželského partnera s sebou přináší i nutnost vyrovnat se se změnou identity, kterou danému jedinci přinášel společenský status manželství a tzv. interakční osobnost (Willi, 1999), kterou si člověk vytvořil během dlouholetého spolužití s partnerem.

Identitu člověka chápeme jako „*prožívání toho, čím jedinec je (vlastní autenticity, jedinečnosti a konzistentnosti v čase a prostoru)*“ (Výrost, Slaměník, 1997:219) a její vývoj je závislý na konkrétním kulturním a sociohistorickém kontextu. Existuje množství teorií identity vycházejících z různých teoretických základů (např. teorie J.E. Marcii, či Strykerova teorie identity, in Výrost, Slaměník, 1997).

### **4.1 Vymezení identity**

Každý člověk vymezuje svou identitu ve třech rámcích sebedefinování- intrapersonálním, interpersonálním a sociálním. V každém z těchto rámců můžeme pozorovat proces, tj. vývoj identity na základě psychologických i sociálních podnětů a obsah, který je výsledkem procesů a tvoří ho verbální pojmenování sebe svými charakteristikami, rolemi a příslušností ke skupinám. Intrapersonální rámec identity tvoří pocit totožnosti a kontinuity sebe samého. Toto vymezení identity je nejvíce spjata s koncepcemi „jáství“, protože se spojuje se sebepojetím a vnímáním sebe sama. V interpersonálním rámci dochází k uvědomění a formování svých postojů, názorů a přesvědčení, z kterých plynou osobní závazky a normy. Jde o proces sebepoznávání.

V interpersonálním rámci identity dominuje otázka, jaké sociální role jedinec zastává. Pojetí interpersonální identity vychází z myšlenek W.Jamese a G.H.Meada o tom, že jedinec má tolik sociálních já, kolik existuje skupin, na jejichž mínění mu záleží (Výrost, Slaměník, 1997).

### **4.2 Vývoj identity**

Procesy utváření vlastní identity nejsou jednoduché a neexistuje obecné řešení, jak se s tímto úkolem vypořádat. Hledání, vytváření a změna identity jsou spojeny často s negativními

emocemi a obdobími krizí. Pokud si však člověk dokáže vybudovat svou identitu i za cenu mnohých problémů, pomáhá mu to k budování a udržení adekvátního sebevědomí a sebedůvěry.

Člověk vnímá svou identitu jako subjektivní, danou introspektivní sebereflexí a objektivní, skrze kterou ho vnímá okolí. Reflektování obou dvou identit, subjektivní i objektivní, dochází k vzniku „metaperspektivy“, kdy jedinec sám sebe definuje díky vnímání toho, jak vnímá definici sebe samého okolím v porovnání s tím, jak vnímá sám sebe. V průběhu vývoje osobnosti jsou některé charakteristiky identity dané již tím, kam a do které skupiny se člověk narodil. Tyto identity si nevybírám, jsou mu připisované- například pohlaví nebo státní příslušnost. Mezi připisované identity patří také ty, které plynou z událostí, jež se nám staly v průběhu života a nemohli jsme je nijak ovlivnit, jako například loupežné přepadení, nezaměstnanost nebo výhra v loterii (Výrost, Slaměník, 1997).

### **4.3 Identita starého člověka**

Identita člověka se v čase mění spolu s vývojem jeho osobnosti. Ve stáří jsou tyto změny závažné a vnímané převážně negativně, neboť jsou spojeny ponejvíce s úbytkem jednotlivých rolí a kompetencí. Součástí identity zůstávají tyto role zachované ve vzpomínkách, které slouží k podpoře zachování sebeúcty.

Často se projevuje důraz na zachoované kompetence, hodně důležité je kam a ke komu starý člověk patří, a proto je jedním z nejdůležitějších vymezení identity rodinná role. Další součástí identity je teritoriální příslušnost a zdravotní stav (Vágnerová, 2003).

McAdams (1996, in Niemeyer, 2002) tvrdí, že koncepce identity jedince závisí na tom, jestli může vyprávět koherentní příběh o minulosti, současné situaci a budoucích cílech.

## **5. *Narativita a smysl života***

Do procesu vyrovnávání se ztrátou blízké osoby patří i zabudování této ztráty do paměti i příběhu svého života tak, aby tvořila subjektivně srozumitelný celek. Stejně jako román, který uprostřed děje ztratil svého hlavního hrdinu, i životní příběh zlomený ztrátou nejbližšího člověka

musí být reorganizován a přepsán k nalezení nového prvku kontinuity, který přemostí minulost s budoucností ve smysluplném tvaru (Neimeyer, 2002). Neschopnost zapojit zážitek ztráty do hlavního vyprávění života jedince je zvláště silným případem traumatu. Tento proces může pokračovat po celý zbytek života. Proces smysluplného začlenění zkušenosti úmrtí tak blízkého člověka, jakým je životní partner, do celku životního příběhu, je zdrojem zájmu této práce.

Charakter ztráty a životní období, ve kterém se truchlící nalézá, se mi zdály vhodným polem pro využití narativního přístupu v analyzování textů. Cílem této práce není vystihnout „průměrnou“ zkušenost ovdovělých žen, ale pokusit se porozumět jedinečnosti příběhu každé z nich a vyprávění životního příběhu jakožto dávnému způsobu, jakým lidé interpretují svět a své zkušenosti v něm (Bruner, 1991). Pro ztrátu blízkého člověka totiž neexistuje žádný jeden velký obecný příběh, ale musíme hledět plnou perspektivou, do které je každá rodina či jedinec zasazen (Neimeyer, 2002).

Každý příběh, který má být srozumitelný pro autora i jeho obecnost, musí čerpat z diskursivního rámce přednastavených smyslů, zajišťujících sociálně schválený systém pro symbolické události. Potvrzení našeho osobního příběhu nalézáme v odpovědích důležitých druhých- je proto smutně ironické, že publikum pro naše Já, které vyprávěním vyjadřujeme, tvoří právě ti, které jsme ztratili a naše pouto k nim je transformováno z fyzické přítomnosti do symbolické účasti v našem životě (Neimeyer, 2002)

Podle téhož autora (2005) existují dva druhy vyrovnávání se se zármutkem z narativního hlediska - prvním z nich je přizpůsobení svého životního příběhu a vnímání vlastního Já události, která se stala (akomodační způsob) a druhým je zabudování této události do již existujících struktur Já (asimilační způsob). Proto někteří jedinci musí vytvořit jiný příběh, aby našli smysl ještě jednou- to je cílem narativní terapie následující ztrátu. Cílem narativní terapie je v tomto případě rozšířit okruh zážitku (Neimeyer, 2005) od místa, kde byl klient na jiné místo- cílem terapie je změna a otevření se novým zážitkům. V narativním výzkumu, na rozdíl od terapie, není smyslem změna, ale porozumění příběhu v jakékoli jeho formě. Ptáme se, proč je příběh vyprávěn právě tímto způsobem a ne jiným bez záměru ho měnit (Riesmann, 1993).

V případě použití narativního přístupu ve výzkumu se nemůžeme spoléhat na pozitivistické vidění světa a hledat „objektivní pravdu“ o ději, jenž je vyprávěn. Lidé totiž ve vyprávění neodhalují pravdu o událostech, ale o svých prožitcích, které se k těmto událostem vztahují. Tato skutečnost, jež by fyzika vyděsila svou nejasností a nemožností predikce obecně platných zákonů, může být úrodným polem právě pro psychologa, neboť výzkum prožívání v jeho jedinečnosti nám umožňuje porozumět světu, v němž se nachází člověk se kterým právě komunikujeme. A právě porozumění a naladění se vidění světa našeho komunikačního partnera

může být vstupní bránou do plného prožitku mezilidského kontaktu Já- Ty tak, jak ho definuje Buber (2005).

## II. Výzkumná část

### 1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je popis aspektů, které zahrnuje proces vdovství starších žen. Záměrem práce je rozlišit aspekty zvládaného a nezvládaného vdovství a popsat činitele pomáhající úspěšnému zvládnutí. Jako odpovídající výzkumné hledisko byl užit narativní přístup, a to proto, že faktory pomáhající úspěšnému zvládnutí se v průběhu života každého jednotlivce vyvíjely a měnily. Na počátku výzkumu stálo přesvědčení, že tento komplexní jev lze nejlépe zkoumat v kontextu celého života dané osoby.

Vzhledem k výzkumným cílům byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1) *V jakých aspektech se odlišují životní příběhy zvládaného a nezvládaného vdovství?*
- 2) *Které činitele udávají starší ženy jako pomocné faktory při zvládnutí vdovství?*
- 3) *Jaké sjednocující síly (žánry) můžeme nalézt v postojích respondentek napříč jejich životními příběhy?*
- 4) *Jaké ukazatele aktérství můžeme v životních příbězích respondentek identifikovat?*

### 2. Metoda výzkumu

#### 2.1 Narativní přístup v metodologii kvalitativního výzkumu

Předmětem narativní analýzy je příběh. Člověk vychovávaný v určité kultuře se setkává s příběhy od narození a tvoří nedílnou součást jeho porozumění světu. Politolog W. Fisher zavádí v souvislosti s pojmáním člověka jako tvůrce a konzumenta příběhů pojem „homo narans“ k porozumění jeho jednání (Fischer, in Čermák, 2006). Podle R.A. Neimeyera (2005) je sama identita člověka založena na zážitcích narativního charakteru, protože zážitek jedinečného Já sestává z neustálého vyvažování a integrace životních zážitků způsobem, který ochraňuje jeho celistvost.

*„Narativní vědění je organizováno prostřednictvím příběhů, které lidé vyprávějí o svém životě a zkušenostech. Narativní nazírání na svět je subjektivní reprezentací světa, které zahrnuje jak znalost o světě, tak i úhel pohledu na něj. Jeho součástí je změna v čase, zejména prostřednictvím krize.“ (Čermák, 2006:92).*

Narativní způsob poznávání člověka chápe životy lidí jako celky a identifikuje přístup lidí ke konstrukci těchto celků. *„Narativita je prostředkem utváření významu, příběh je pak komplexní formou, která spojuje popisy situací obsažných v jednotlivých výroch (větech či jiných narativních jednotkách) s konkrétním typem diskurzu“ (Čermák, 2006:97).*

Podstatou narativně orientovaného výzkumu je zaměření na způsob nebo tvar vyprávění životních příběhů. Tyto příběhy jsou tvořeny kolem určitého jádra faktů, zároveň však vytvářejí velký prostor pro individuální dotváření, změnu důrazu a interpretace faktů (Čermák, 2006).

Při narativním výzkumu je třeba brát v potaz následující dvě skutečnosti. První z nich je fakt, že životní příběhy se v průběhu času mění a v čase výzkumu má výzkumník k dispozici jen *„fotografii dynamicky měnící se identity subjektu“ (Čermák, 2006).* Druhým omezením je ovlivnění kontextem, v němž je příběh vyprávěn. Jedinec vyprávějící svůj životní příběh ho nevypráví pokaždé totožně, ale upravuje jeho znění v závislosti na osobě, které ho vypráví, situaci, ve které ho vypráví a osobnostním nastavení v danou chvíli (Čermák, 2006). Při každém výzkumu je třeba brát tato omezení v potaz.

## **2.2 Metoda sběru dat**

Výzkum probíhal formou narativního rozhovoru facilitovaného použitím projektivní metody Čára života (Tyl, in Blatný, Vlčková 2005). Podle Hendla (2005) *„narativní rozhovor jako metoda vychází z předpokladu, že existují subjektivní významové struktury o událostech, které se projeví ve volném vyprávění spíše než při cíleném dotazování. Výchozím bodem této teorie je skepse vůči možnosti získat přístup ke zkušenosti jedince prostřednictvím schématu otázka-odpověď“ (Hendl, 2005:176).*

Narativní rozhovor jako metoda se může zaměřit na určité předem definované téma v životě jednotlivce. Rosenthalová (in Hendl, 2005: 176) však zastává názor, že *„je z teoretického hlediska důležité vyprávění o celém životě daného jedince bez ohledu na výzkumnou otázku“.* Považuje vyprávění o životě za nutnou podmínku pro interpretaci určitých zvolených témat. Rosenthalová rozděluje narativní rozhovor do dvou fází - fázi hlavního vyprávění, kdy dotazovaný vytváří svou biografickou prezentaci a dotazovací fázi, ve které klade tazatel internální a externální otázky. Internální otázky jsou takové, které osvětlují význam vyprávěného a externální otázky

zavádí sám tazatel pro zjištění toho, co nebylo uvedeno, ale tazatele to zajímá (Rosenthalová, in Hendl, 2005).

## 2.3 Průběh rozhovorů

Na úvod rozhovoru byl respondentkám vysvětlen účel výzkumu a ubezpečení o anonymitě. Anonymita respondentek zůstala zachována použitím jiných křestních jmen a změnou jmen všech osob, které v rozhovoru zmínily. Místo rozhovoru si volily respondentky samy, v šesti případech probíhal přímo u nich v bytě, jedna žena zvolila raději cukrárnu.

Dotazování začínalo vždy administrací Čáry života (Tyl, in Blatný, Vlčková, 2005). Tato projektivní metoda byla ve výzkumu použita pro svou facilitační a výpovědní hodnotu a bylo odhlédnuto od její diagnostické funkce. V projektivním využití této techniky se klade důraz například na tlak na tužku, opravování linie a další diagnostické ukazatele, od nichž jsme ve výzkumu odhlédli. Úvodní otázka zněla následovně: „*Chtěla bych, abyste na tenhle papír nakreslila čáru svého života.*“ Pokud respondentky vyžadovaly upřesnění, další instrukce zněla: „*Nakreslete ji tak, jak myslíte, že vypadá čára Vašeho života.*“ Po kresbě samotné čáry následovalo zadání: „*Vyznačte, prosím, na této čáře, zásadní události, které se ve Vašem životě staly a uveďte rok, kdy k nim došlo.*“ (Tyl, in Blatný, Vlčková, 2005).

Následovala fáze hlavního vyprávění dle Rosenthalové (in Hendl, 2005). Tato fáze spočívá v aktivním přístupu respondenta, který vypráví svůj životní příběh.

Některé ženy další facilitaci již nepotřebovaly a začaly samy vyprávět, některým byly položeny otázky, týkající se jednotlivých událostí, od nichž se další vyprávění odvíjelo. Některé ženy začínaly své vyprávění chronologicky od narození, jiné začínaly přímo od období vdovství.

Po fázi hlavního vyprávění následovala fáze dotazování (Rosenthalová, in Hendl, 2005), ve které jde především o osvětlování nejasností nebo doplňování údajů.

Rozhovory byly nahrávány na MP3 přehrávač a následně doslovně přepsány. Z této transkripce došlo poté k jejich analýze. Doba jednotlivých rozhovorů se pohybovala od 60 do 120 minut. Po transkriptu dat byly respondentky seznámeny s jeho podobou a požádány o autorizaci.



### 3. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo šest žen ve věku od 65 do 80 let.

**Tabulka 1: Popis souboru**

Jméno	Věk	Doba, která uplynula od smrti manžela
Paní Anna	74 let	3,5 roku
Paní Stanislava	80 let	3 roky
Paní Kateřina	65 let	2 roky
Paní Pavlína	78 let	7 let
Paní Soňa	70 let	9 měsíců
Paní Dita	71 let	7 let

#### 3.1 Metody výběru výzkumného souboru

Výběr souboru probíhal v souladu s principem teoretického výběru, který spočívá v závislosti metod a strategií výběru vzorku na výsledcích procesu zpracování analýzy a dat (Miovský, 2006).

Na počátku výzkumu je určený iniciační způsob výběru vzorku a až při zpracování a analýze získaných dat můžeme kvalifikovaně posoudit, zda pro danou oblast máme získán potřebný objem a bohatost dat, či nikoli. Klíčovým termínem pro aplikaci teoretického výběru je takzvaná teoretická saturace, to znamená moment, kdy je výzkumník přesvědčen o tom, že další data již pro výsledky analýzy nepřinášejí nic nového (Miovský, 2006).

Výběr souboru probíhal kombinací metod záměrného výběru a samovýběru (Miovský, 2006). Kritériem výběru bylo ženské pohlaví a věk od 65 let výše. Věk nad 65 let a pohlaví byly zvoleny v souladu se zaměřením výzkumu na starší ženy. První část výběru byla provedena telefonickým nebo osobním kontaktem s vysvětlením účelu a záměru výzkumu, kdy pozitivně odpověděly všechny oslovené ženy (5 žen). Druhou část vzorku jsem vybrala formou samovýběru při účasti na schůzi klubu důchodců (2 ženy). V průběhu výzkumu jedna z respondentek odmítla další účast na výzkumu.

## **4. Analýza dat**

### **4.1. Analýza z kategoriálně- obsahového hlediska**

K analýze hrubého transkriptu rozhovorů jsem se rozhodla přistoupit z takzvané kategoriálně- obsahové perspektivy dle Lieblichové, Tuval-Mashiachové a Zilberové (1998). Tyto autorky rozdělují analýzu narativních dat na základě dvou dimenzí. První z nich holistická vs. kategoriální dimenze, kdy jednotkou analýzy je osoba sama, nebo analýza tématu u skupiny osob. Druhou dimenzí je obsahová vs. formální dimenze, kdy je analyzován příběh jako takový, nebo způsob jeho vyprávění (Čermák, Hiles & Chrz, 2007).

V rámci kategoriálně-obsahové analýzy byl celý text nahlížen prizmatem výzkumné otázky, vybrané části příběhu jsou pak analyzovány odděleně. Kategoriálně-obsahová perspektiva se tedy zabývá příběhem skupiny osob se společným výzkumným tématem.

Poté byly definovány kategorie obsahu, což znamená výběr slov, vět, nebo skupin vět jako východisko pro uspořádání do kategorií. Kategorie samotné pak mohou být predefinovány teorií, nebo se lze nechat bez předpokladů inspirovat textem samotným do doby, než se kategorie vynoří samy od sebe. V analýze hrubých transkriptů jsem postupovala spíše druhým způsobem. Ačkoli teorie rámovala každý rozhovor jako celek, obsahoval každý z rozhovorů různé kategorie. Kategorie v rámci jednoho rozhovoru byly poté řazeny kvantitativně, to znamená podle počtu výskytu vět vztahujících se k danému podobsahu v celém rozhovoru. Jedna kategorie byla ve všech rozhovorech společná a vycházela z otázky, co každé z žen v současnosti pomáhá zvládat vdovství. Další fází analýzy byla formulace závěrů dle vytvořených kategorií.

### **4.2 Žánry jako sjednocující síly**

V příští etapě byly jednotlivé životní příběhy pročitány znovu s cílem najít v nich ukazatele aktérství jednotlivých protagonistek, tzn. míru zodpovědnosti za svůj život a za svoje rozhodování v něm. Na tyto ukazatele respondentky nebyly přímo tázány a v tomto případě se jednalo o mou interpretaci vysloveného, nikoli však explicitně spojeného s přímou odpovědí na přímou otázku. Rozpoznání nepřímých ukazatelů aktérství v životních příbězích tvořilo podklad pro další část analýzy, komparaci celkového ladění životních příběhů ovdovělých žen s jednotlivými typy žánrů (Murray 1985, Frye 2003, Chrz, Čermák, 2005).

Žánr se v literatuře vymezuje jako určitá kompozice psaného díla (Adler, 2004). Jak je to s přenesením tohoto pojmu do narativní analýzy a k čemu nám jeho využití může sloužit v psychologickém výzkumu?

Cílem narativní analýzy je zachytit prožívání respondenta, tedy osobnosti sdělující svůj životní příběh a porozumět tomuto příběhu v jeho jedinečnosti. Specifikem výzkumu prováděného narativní analýzou, stejně jako každého jiného kvalitativního výzkumu, je výrazné působení osobnosti výzkumníka a jeho možnosti interpretace vypravěčova příběhu. Využití žánru jako sjednocující síly v hrdinově či protagonistově převládajícím postoji (Cochran, in Adler, 2004) může pomoci porozumět základní struktuře respondentova příběhu. Snaha o identifikaci této sjednocující síly nám může pomoci slyšet nebo číst sdělovaný životní příběh jako koherentní a jednotný (McAdams, in Adler, 2004).

V průběhu života každého jedince jsou obvykle nastaveny podmínky, do kterých se narodí a které později formují jeho charakter, postoje, názory, reakce atd. Každý člověk je zároveň vybaven komplexem kognitivních, emocionálních a konativních reakcí, kterými tyto podmínky přijímá a začleňuje do své osobnosti. Působení obou těchto sil vytváří onu jedinečnost každé osobnosti. Soubor reakcí na dané podmínky a životní události se postupem času může ucelovat a „typizovat“, zapadat do životních rolí a pravidel, ve kterých se jedinec pohybuje a stávat se jednotnějším tak, jak za daných podmínek slouží adaptaci konkrétní osobnosti v jeho životním kontextu. Když je takový soubor reakcí (většinou nevědomky) zvolen, všechny následující zkušenosti a vztahy začne daný jedinec interpretovat v rámci tohoto souboru reakcí (Adler, 2004) a my můžeme v tomto jeho životním paradigmatu vysledovat paralely jednoho z žánrů. Žánr tedy můžeme chápat jako systém pravidel pro konstrukci významu a také jeho porozumění. Koncept žánru v psychologii tedy zachycuje jedincovu tvorbu významu v dynamickém rozvoji a souvztažnosti (Carlsen, in Adler, 2004) a může přibližovat interpretační obzor výzkumníka k interpretačnímu obzoru respondenta (Adler, 2004).

Chrz a Čermák (2005) pracují s žánrem a jeho aspekty jednání (agon), prožívání (pathos) a reflexe (anagnorisis). Rovina jednání (agon) z hlediska autorů představuje určitý způsob aktérství, situování jedince do pozic, v nichž přijímá určitou míru zodpovědnosti za své jednání v kontextu dění a situace. Zatímco rovina jednání vypovídá o tom, co člověk čelící nárokům života dělá či nedělá, rovina prožívání (pathos) poukazuje na způsoby, kterými člověk životní výzvy přijímá, tj. jak na ně emocionálně reaguje. Reflexe (anagnorisis) znamená v tomto pojetí rozpoznání „nosnosti“ příběhu z hlediska jeho autora, tj. vytváření srozumitelné souvislosti mezi jednotlivými životními epizodami. V hledání logiky žánru se autoři inspiroují Fryovým (1989) rozlišením čtyř základních typů žánrů: komedie, romance, tragédie a ironie.

Principem **komedie** je smíření a poznání, že nic není tak hrozné, jak se zdálo. Hlavní hrdina komedie věří ve šťastný osud a nakonec dojde k odstranění strnulé překážky. Na konci komedie dochází ke zjištění, že vlastně nic nebrání dosažení našich cílů a tužeb. Podstatným prvkem komedie je osvobození od vnějšího, svazujícího zákona a komedie sama je pohybem směřujícím k začlenění do nového společenství.

**Romance** se od komedie liší pojetím života jako arénou mezi dobrem a zlem. Hrdina zde musí o své štěstí bojovat a dosažení jeho cíle je vykoupeno složitými životními peripetemi. Život je překonáváním omezeného, povznášením přízemního, následováním vize či ideálu. Základními figurami romance jsou boj, osvobozování, překonávání, nebo hledání. Jde o boj dobra se zlem.

V perspektivě **tragédie** je život ztroskotáním, pádem či katastrofou. Hrdina neustále naráží na hranice osudu, který je pro něj nepřekonatelný a nezměnitelný, ačkoli učinil mnoho pokusů vymanit se z různých omezení. Stěžejními figurami jsou „pád“ nebo „spoutání“.

Snižování je základním hlediskem **ironie** a jde zde o protipól k hledisku romance. Zatímco romance představuje pohyb směrem k vizi či ideálu, ironie je ztvárněním života z hlediska deziluze, skepse či rezignace. Ve srovnání s tragickou perspektivou, které je vlastní určitá míra heroičnosti vedoucí k pádu a omezení, spočívá ironie v důsledném snižování skutečnosti, která je reprezentována jako upadlá a omezená. Ironie je tak obranou před zklamáním a ve své zralé podobě představuje jakýsi smysl pro absurditu, rozporuplnost a neuchopitelnost světa.

**Tabulka 2: Přehled typologie žánrů (Murray, 1985)**

	<b>Komedie</b>	<b>Romance</b>	<b>Tragédie</b>	<b>Ironie</b>
<b>Dosažení</b>	Úspěchu	Úspěchu	Neúspěchu	Neúspěchu
<b>Kontrola</b>	Osud	Individuální	Osud	Individuální
<b>Řešení</b>	Smíření	Naděje	Beznaděj	Ironie
<b>Figura/postava</b>	Bezstarostný klikař	Hlava v oblacích	Zmučená duše	Cynik
<b>Životní filozofie</b>	Pragmatismus	Idealismus	Fatalismus	Existencialismus

## 5. Výsledky a interpretace

Výsledky budou rozděleny pro větší přehlednost do dvou oddílů: 1) narativní rekonstrukce a interpretace z holisticko- obsahové a holisticko formální perspektivy a 2) výsledky z pohledu kategoriálně-obsahové analýzy

### 5.1 Narativní rekonstrukce

V této části budou prezentovány jednotlivé rozhovory z kategoriálně-obsahového hlediska narativní analýzy. Narativní rekonstrukcí zde rozumíme představení jednotlivých životních příběhů jako jedinečných celků z hlediska kategorií, které se při čtení hrubých transkriptů ukazovaly jako podstatné pro pochopení obsahu výpovědi jednotlivých respondentek. Jednotlivé kategorie budou u každé z respondentek očíslovány. Každá z výpovědí bude shrnuta závěrečnou interpretací vycházející z výzkumné otázky a shrnující obsah jednotlivých životních příběhů ve vztazích mezi jednotlivými kategoriemi.

#### **Paní Anna, 74 let, vdova 3,5 roku**

*„Já jsem ráda vařila ve velkých hrncích“*

Paní Anna začíná své vyprávění rozvodem s prvním manželem, ke kterému došlo po dvaadvaceti letech manželství.

#### **1) První svatba a vnímaná nedobrovolnost sňatku**

Paní Anna vyrůstala v dobře situované rodině důstojníka letectva a v mládí se věnovala sportu. Prvního manžela si vzala v osmnácti a půl letech. *„On chodil k nám a moje maminka ho hrozně milovala“*. Během jejich známosti chtěla paní Anna chodit s jiným mužem.

*„Já jsem chtěla chodit s Mílou, ale ten můj manžel první chodil pak mezitím, když jsem pak šla třeba na rande, tak on chodil k nám a maminka vůbec na něj nedala dopustit. Ona když zjistila, že chodím tady s tím sportsmenem, tak mě hrozně trestala, ona byla na mě zlá.“*

Dostává se k tomu, že svatbu cítila jako nátlak ze strany rodičů:

*„...Jo, já nevím, už taky rodiče mě do toho tak hnali...no ale já nevím, co furt mě chtěli vdát nějak brzo.....Já jsem teda do dneška kolikrát nad tím přemejšlela, tak Petr, on se jim po všech stránkách, no...říkám, on byl šikovnej...no a já jsem teda jako ...že bych byla tak bláznivě zamilovaná to ne...zase možná kdyby mě to potkalo o deset let později, tak by to bylo ideální, jo, ale člověk v otm*

*mládí chce tu ...lásku, takovou tu bouřlivou, a to je to nejhorší se v tomto období vdát protože ono toto právě vyprchá...Ale ne ve zlým jako, ono se to pak zklidňuje...no a najednou zjišťujete, že jste něčím zklamaná, jo?“*

## 2) Manželovy cesty na Slovensko a popíjení

Následovala svatba a narození syna, paní Anna udává první problémové situace a příčiny rozvodu. Manžel dostal místo v Bratislavě, kam se paní Anna nechtěla stěhovat:

*„No já jsem tam rozhodně nechtěla jít natrvalo, , vůbec. Já prostě...hrozně ráda jsem tam jezdila, já opravdu mám Slováky upřímně ráda, protože jsme tam aji na hory jezdili, ohromná partie, veselí, všechno, ale jako...že bych tam úplně zůstala navždy, nebo i to děcko že by...najednou teda vlastně...no chtěla jsem zůstat tady, abych to řekla zkráceně.*

*Potom on mě (manžel) začal trochu štvát, protože Slováci jsou veselí braši, jsou tam ty vinárničky, kavárničky, no a on tam začal popíjet. Víc než je zdrávo.“*

Následovala období střídavého klidu a rozruchu.

*„To vždycky bylo pár roků bezvadný všechno, pak se začalo s tím popíjením větším, no a tak jsme toto, no...a pak jsme se nějak domluvili, že uvidíme, jak to všechno dopadne, já jsem měla tady nějakého přítele...“*

## 3) období s partou a známost s lékařem

V období krize manželství trávila paní Anna pravidelně čas se svými přáteli.

*„My jsme měli velice dobrou partu a prakticky každou sobotu jsme se scházeli u jedněch známejch v bytě. Petr tam nějak nezapadal (první manžel), no a já jsem tam potom vzala tohohle mýho přítele, to byl lékař..“*

Přítel byl pro kamarády sociálně žádoucnější než manžel.

*„Oni vždycky říkali, prosím tě, nevod' sem toho Petra, ale přived' toho...Miroslava, jo...A on navíc tenhle ten lékař nekouřil, a víte tehdy bylo plno amerik, tak pacoši dávali jedině pití nebo cigarety dobrý a on nám to vždycky donesl a to bylo to nejlepší pití, asi z Tuzexu, takže byl strašně oblíbenej.“*

Atraktivita jejího přítele paní Anně vyhovovala, ale nedokázala si představit že by z toho vznikl trvalý svazek:

*„Já jsem, mně se líbilo, když jsem ho vzala do té partie, on se tam předvedl byl příjemnej, veselej, ale jinak že bych si s ním dovedla představit celej život, tak to taky ne.“*

#### 4) Seznámení a svatba s druhým manželem

Se svým druhým manželem se paní Anna seznámila díky každodennímu dojíždění do práce stejnou linkou MHD. Druhá svatba se konala v době, kdy končilo rozvodové řízení. Chvatnost obou úkonů paní Anna zdůvodňuje postojem společnosti.

*„Rozvést se, to si člověk hodně rozmyslel, a...aji se za to trošku styděl...být jenom rozvedená, nebo nebýt hned vdaná, nebo svobodná matka, to nevím, to tehdy bývaly akorát ty...jako se říkalo ty služičky.“*

Vztah k Miroslavovi, druhému muži, popisuje paní Anna jako osudový. *„To byl přesně člověk, s kterým jsem si přála žít.“* Jako znamení dávné spřízněnosti mezi nimi udává i epizodu, kdy dvacet let před tím, než se znali, obdivovala jeho auto, které potkávala na ulici.

Jejich manželství bylo podle slov paní Anny spokojené, vztah popisuje jako „výborný“.

*„Protože my jsme se vlastně poznali už..zralí. A navíc jsme taky...hodně jsme měli společných zájmů, mimo sport teda.“* Dovolené trávili společně na cestách po republice nebo do zahraničí. Popisuje dovolenou na Baltu, kdy se seznámili s mladými německými páry a utvořili s nimi „rozchechtanou partu.“ *„No my jsme byli takovej pár, rozchechtaný celkem, žádný takoví puritáni.“* Manžela paní Anna popisovala jako příjemného společníka, bavila ho práce, kterou dělal, byl laureátem státní ceny. Popisuje jeho oblíbenost u lidí:

*„Byl taky v Brně hodně známej. My jsme třeba si šli sednout do hospody nebo do kavárny a já si pamatuju, já jsme to ani nevěděla, tam někdo na něho volal a zdravil ho...jo a tak s úctou. On to uměl i s těma dělníkama, nikdy se nepovyšoval, takže oni ho měli hrozně rádi, lidi.“*

#### 5) Nemoc a smrt manžela

Manžel onemocněl ve svých osmasedmdesáti letech a jeho nemoc trvala pět let do doby, než zemřel. Nemoc postupovala, ze začátku nebyla ani znát, později společně chodili na kontroly. Nějakou dobu strávil pan Miroslav doma. *„Bércový vředy se mu, chudáčkovi, udělaly. A on měl tak strašný bolesti, že nemohl spát v posteli, tak spával tady v tom křesle..tak jsem se na něho v noci chodila dívat“*

V létě v roce 2005 musel být hospitalizován.

*„Já jsem tam za ním denně chodila, a to byly v létě v tom roce 2005 tak strašný ty vedra...ale tak strašný, že já už bych tak jednou...já jsem ho měla hrozně ráda, já už bych tehdy byla jednou zůstala doma já jsem musela jít v tu nejhorší dobu, tak kolem tý druhý..a on už na mě čekal.... Já jsem tam měla v pátek jít ale já už jsem to nemohla vydržet, to už byly tak strašný vedra...každý den jsem tam chodila. A v pátek jsem tam volala...ne, v sobotu, v sobotu jsem tam měla jít.A já jsem si říkala , ne, já už to nevydržím, já apsoň jeden den musím zůstat doma...A pak pro mě bylo*

*strašný vidět, jak chudák trpí. Tak já jsme tam v pátek volala, že ho moc pozdravuju, ale že v sobotu nepřijdu. Že si musím udělat volno, že už to nemůže vydržet, ale že přijdu určitě v neděli, klidně i dřív. Já, všechno vyřídíme...a v neděli po desáté hodině volali, že umřel.“*

#### 6) Prožívání bezprostředního zármutku

*„Já jsem si furt vyčítala, že jsem tam v tu sobotu nešla. To jsem si vyčítala aspoň rok. Všichni se mě z toho snažili vyvést, ale to bylo hrozný. Já jsem byla celý rok úplně vyřízená. Já jsem vůbec nemohla mezi lidi. Já jsem se bála, oni sice za mnou chodili...já mám hrozně dobrý přátele. Starali se, ale já jsem chtěla být sama, mít klid...“*

#### 7) Aktuální problém- soud s nevlastním synem

Paní Anna se v současnosti již třetím rokem soudí s manželovým synem o dům, ve kterém žije. Tento proces cítí jako křivdu ze strany nevlastního syna. *„On vykládá, že jsem mu zabraňovala styku s otcem a já mám ix fotek rozchechtanejch lidí.“* Jeho útoky prožívá jako nevděk ve srovnání s tím, co mu dala. *„Oni hrozně rádi jedli. Třeba dva obědy si dali, já jsem ráda vařila ve velkejch hrncích. Já jsem mu to ráda dala, já jsem vůči nim vůbec nic neměla, ba naopak, já jsem je měla docela ráda takhle.“* Soudní proces jí nechává v nejistotě ohledně majetkového nároku na dům. *„Chtělo by to novou elektriku....ale mám já do toho baráku něco vrážet?“*

V současnosti se cítí vyrovnaněji. *„...z toho už su venku. Z toho už su venku, to už mě nevzrušuje. Půl domu už mám dávno, to mně manžel napsal....akorát se budu muset soudit dál, ale mně už je to jedno.“*

#### 8) Co pomohlo vyrovnat se s vdovstvím

##### a) Povaha

Paní Anna udává na otázku, co jí nejvíce pomohlo vyrovnat se s úmrtím manžela udává jako první faktor svůj osobnostní rys. *„Já su dost tvrdá.“*

##### b) Rodina

Dále mluví o rodině. *„Že zrovna pak ty vnučky měly tak brzy ty děťátka.“* Kromě malých pravnoučat mluví o životech a problémech svých třech vnuček a dodává, že jsou v pravidelném kontaktu.

*„A su hrozně ráda, že mám tak hodný všechny tady vnučky.“*

##### c) „Babince“

Kromě nejbližší rodiny udržuje paní Anna intenzivní vztahy ještě s kamarádkami.



*„Máme pravidelný babinec, je nás šest, bylo nás osm, bohužel dvě zemřely....My se většinou stýkáme tady doma...záleží na tom, jak která chce pozvat. No a ještě se sousedama tady od vedle, taky leccos oslavujeme, taky s těma mladejma se dost stýkáme...“*

Paní Anna celkově reflektuje svůj současný prožitek vlastního vdovství:

*„Já je tu mám pořád, já...v podstatě...když su zdravá, tak nemám čas (smích). Ale to je dobře, pak jsem ráda sama, třeba celej den úplně....a hodně luštím, dělám všelijaké ty soutěže, a dost jsem vyhrála těch věcí, docela dobrejch. Ted' jsem zrovna delší dobu nic nevyhrála, ale ono to přijde, to jde delší dobu, pak do třetice, jak se říká...ale ten manžel mně chybí, víte. To je právě to, že...si promluvíte...úplně o jinejch věcech, než si promluvíte s těma známýma. To...že jo, člověk už se tak zná, i potom tu rodinu, skrz naskrz...to si můžete pak zdrbnout, aj z té rodiny...a strašně mně to chybí. I když, říkám, je to lepší. Tehdy jsem skoro furt brečela.“*

### **Interpretace zvládnutí vdovství paní Anny:**

Celým příběhem paní Anny se prolíná pozitivní přístup k životu a otevřenost. Vypráví svůj příběh souvisle, není třeba ji povzbuzovat otázkami, vyjadřuje se otevřeně i k subjektivně zátěžovým tématům. Zamýšlí se nad podstatnými rozhodnutími, která v životě udělala a snaží se o jejich zdůvodnění a začlenění do kontextu svého života jako celku (viz. svatba a nátlak rodičů, rozvod).

Podstatnou součástí jejího životního příběhu je funkčnost vztahů s jejím okolím. Udává spokojenost s průběhem manželství a vztahy s nejbližší rodinou.

Důležitost kvalitních vztahů s okolím udává sama, když je považuje za jeden z faktorů, které jí pomohly se se smrtí manžela vyrovnat. Oceňuje snahu rodiny a přátel jí pomoci v těžkých chvílích těsně po smrti manžela a reflektuje tuto snahu jejich chválou. Paní Anna mluví v této souvislosti hlavně o svých vnučkách, které ji často navštěvují. Velkou část rozhovoru věnovala právě jim, popisu jejich životů a problémů, se kterými se potýkají a s nimiž se jí často svěřují. Dále popisuje radost z narození pravnoučat, což byl konkrétní faktor, který uvedla na otázku, co jí nejvíce pomohlo.

Podstatnou roli sehrály ve vyrovnávání se se smrtí manžela osobnostní vlastnosti paní Anny. Sama mluví o „tvrdomi“, ale z mého pohledu jde i o optimismus (projevující se například v očekávání výhry v křížovkářských soutěžích), extroverzi (měla vždycky ráda zábavu a lidi kolem sebe, s příběhem se svěřuje bez problémů) a emoční stabilitu (projevující se například vyrovnáním se současným problémem, soudem o dům s nevlastním synem).

Vdovství paní Anny lze považovat za zvládané ve smyslu otevřené budoucnosti, spokojenosti se sociálními vazbami a spokojeností se životem při zachování vzpomínek na vztah s manželem.

### **Aktérství**

Rozhovor s paní Annou probíhá ve svěžím tónu a až na jedinou etapu v jejím životním příběhu (smrt manžela) z jejího hlasu tryská energie a radost z vyprávění. Mám pocit, že má radost i z kontaktu se mnou, protože mi může svůj příběh přeříkat. První dojem z jejího vyprávění mi říká, že paní Anna působí jako výrazná tvořitelka vlastního příběhu. Počátek jejího vyprávění tomu ale nenapovídá.

Do prvního manželství se cítila natlačena rodiči a má pocit, že se vdávala hlavně z vůle své matky, ačkoli sama to tak necítila. *On chodil k nám a moje maminka ho hrozně milovala“.*

*„Já jsem chtěla chodit s Mílou, ale ten můj manžel první chodil pak mezitím, když jsem pak šla třeba na rande, tak on chodil k nám a maminka vůbec na něj nedala dopustit. Ona když zjistila, že chodím tady s tím sportsmenem, tak mě hrozně trestala, ona byla na mě zlá.“*

*„...Jo, já nevím, už taky rodiče mě do toho tak hnali....no ale já nevím, co furt mě chtěli vdát nějak brzo.....*

V průběhu manželství vyprchával jejich vzájemný vztah a kupily se problémy, až došlo k rozvodu. Paní Anna zůstala v Brně, zatímco její muž pracoval na Slovensku a dál se scházela se svými přáteli, kam nakonec začala vodit i svou novou známou. Vztah s prvním manželem však pokračoval dál, než došlo k osudovému seznámení s Miroslavem, kvůli kterému paní Anna podala žádost o rozvod. Vše plynulo svým tempem, do kterého paní Anna nijak výrazně nezasahovala. Dokonce ještě těsně před svatbou s Miroslavem neměla paní Anna ještě vyřešeny všechny nutné dokumenty k rozvodu. První nevědomé seznámení s Miroslavem díky jeho autu popisuje jako osudovou spojitost.

Aktivní prvek v utváření svého života projevila při realizaci nápadu, zařídit v domě penzion a zajistit si tak jak příjem, tak společnost zajímavých lidí, kterou paní Anna milovala. *„A tak já říkám, víš co, je to tady takový uvolněný, uděláme si z toho takovej malej penzionek, ale jenom pro veletrhany.“*

Dál ovšem v jejím příběhu převládá plynulost a mám z něho dojem, jako by se paní Anna nechala unášet proudem, ve kterém se někdy s potízkou, někdy s potízkou, učí plavat. Setkávání s přáteli, výjezdy s manželem do Německa, kde si užívá zábavy, velké rodinné hostiny „ve velkých hrncích“ (což je obrat, který pro mě symbolizuje Anninu otevřenost společnosti a potřebu sociálního kontaktu).

V průběhu nemoci manžela se o něj obětavě stará a posléze ho navštěvuje v nemocnici. Jeho smrt ji zanechává ve smutku a stesku po něm, ale paní Anna se dál adaptuje na novou situaci, ve které jí přichází na pomoc podpora od přátel a rodiny.

Její velkým koníčkem se stává luštění křížovek a snaha vyhrát v křížovkářských soutěžích či loteriích. Pevně věří tomu, že výhra přijde, což potvrzuje její víru v činitele mimo její vůli, který se postará o to, aby se měla dobře.

Má interpretace příběhu paní Anny se proto přiklání spíše k obrazu paní Anny unášené proudem života a očekávající, co jí přinese, než sochařky, která sama vytesává tvar svého osudu.

## Žánr

V příběhu paní Anny po několikerém čtení rozeznávám prvky **komedie**.

Základním tématem komedie je vítězství jedince nad světem prostřednictvím sladění, harmonizace konfliktních sil (Murray, 1985). Přidržíme-li se rozdělení dle Murryae (1985), lze v příběhu paní Anny rozeznat jednotlivé atributy komedie: Paní Anna působí ve svém příběhu bezstarostně, jednotlivé úseky ve svém životě podává optimisticky a pragmaticky (odkaz na svou „tvrdotu“, zařízení penzionu, aby se mohla stýkat se zajímavými lidmi). Z celkového životního příběhu se mi zdá, jako by paní Anna kontrolu nad svým životem svěřovala spíše osudu a příběh sám končí epizodou o soudu s nevlastním synem, který jí teď komplikuje život. *„To mě taky jeden čas tak znechucovalo...ale z toho už su venku. Z toho už su venku, to už mě nevzrušuje....Akorát se budu soudit dál...ale mně už je to jedno.“* Zakončení jejího vyprávění se mi tak zdá příznačné pro tón celého jejího životního příběhu- smířlivé a vyrovnané, s nadějí do budoucna. Pokud Frye (2003) přirovnává komedii k svěžímu rozpuku jara, vystihuje podle mne zcela atmosféru, která v Annině životě vládla a vládne i po smrti manžela.

## **Paní Stanislava, vdova 3 roky, 80 let**

*„Já jsem měla život vcelku dobrý, protože jsem ho měla profesně dobrý“*

Paní Stanislava začíná dotazem a žádostí o radu, jak čáru namalovat a shrnutím života podle čáry života:

*„Já jsem měla život vcelku dobrý, protože jsem ho měla profesně dobrý, no a teď ho mám taky dobrý. Dětství bylo dobrý....mládí bylo taky dobrý...no a pak to bylo taky dobrý (smích).“*

### **1) Práce**

Po tomto úvodu začíná vyprávět nejprve o své práci novinářky, která je pro ni důležitá.

*„...velmi mě, velmi mě trápí, že nemám kam psát. Já můžu psát zadarmo, ale to se mně zase nechce, psát zadarmo, já si s tím dám dost práce....Ale to mně teda chybí. To mi chybí.....To je hrozný, když něco máte ráda a nemůžete to dělat.“* Sama si své práce cení a říká, že se jí nápady k práci vynoří i během volného času: *„Já už jsem tam byla dlouho (v novinách) a bylo známý, že su dobrá, tak ode mě chtěli to nejlepší.“*

*„Já vím, já nemám na to, abych byla spisovatelka, ale kdykoli jsem šla pěšky do čtvrtého patra, tak mě napadla kurzívka. Automaticky, úplně. Já mám tolik nápadů, víte.“*

Za nejlepší dobu svého života považuje dobu po revoluci. *„No a nejlepší jsem se měla asi po převratu, protože to jsem jezdila do té ciziny v podstatě zadarmo a ještě jsem si vydělala v tom časopise. To bylo moje nejlepší období.“*

### **2) Synové a spor mezi nimi**

Paní Stanislava má dva syny. *„Jeden je archivník, Zdeněk a druhý je nešťastník Cyril, který žije v Praze a je svobodný, ačkoli znám pět dívek, které se o něj ucházely, ale on je vyložený singl.“* Mezi bratry vypukl před lety ostrý spor a již sedmnáct let se vzájemně nestýkají. Paní Stanislava k celému sporu zaujímá neutrální postoj. *„Jako malí se taky nestýkali jako bratři nikdy. A mně to teda nijak netrápí, ale je mi to nepříjemný. Mě to netrápí jako já...mě to netrápí, já bych od toho jenom chtěla mít pokoj.“*

Syn Cyril dokonce se patnáct let nestýkal ani s ní, vztah mezi nimi se urovnal až nedávno, ale paní Stanislava ho teď v roli syna hodnotí velmi kladně. *„Jináč se máme rádi, zrovna dneska ke mně přijede a ten jedinej se o mě teda stará.....To je můj nejbližší člověk. To....úžasnej je. Úžasnej. Nemůže mít člověk lepšího syna.“*

S druhým synem se tak často nestýká. *„Zdeněk ,ten má výborné manželství a ten se stará spíš teda...jak bych to řekla, ten se dostal do té jejich rodiny a já jako....se tam moc nevidím, v té*

*jejich rodině, ale to se mně nechce vykládat. Od té doby, co otec (manžel) zemřel, to jsou tři roky, jsem tam byla pozvaná třikrát na kávu. Tak to vidíte ten vztah. Ale mě to netrápí.“*

Za nejvyhrocenější dobu v tomto sporu považuje paní Stanislava období pohřbu manžela, kdy došlo k sporům ohledně přítomnosti bratrů na pohřbu. *„Potom byl pohřeb a kolem toho bylo tolik strašné ostudy, že...to byl můj nejhorší čas.“*

Dnes k celému sporu dodává:

*„Já si teda myslím, že když se někdo s někým sedmnáct let nestýká tak že už by si mohl zvyknout a že oni klidně žijou bez něj a on klidně žije bez nich, tak proč z toho dělat takový scény...Tak to byla nejhorší doba mého života, to bylo hrozný teda.“*

### 3) Vztah s vnučkou

Paní Stanislava má jedinou vnučku, se kterou se vídá, ačkoli neupřesnila frekvenci setkávání.

*„Zrovna včera jsme byly v restauraci Savoy, ona chodí do septimy, ona, je bezvadná.....ta je tak rozumná, že já si proti ní připadám hloupá, víte?“* Popisuje jí jako přemýšlivou a uvažuje o tom, že jí seznámí s jejím strýcem Cyrilem: *„Já jsem si myslela, že jí s tím Cyrilem seznámím, protože ona pořád dumá, po kom má geny, jo? No a po něm má určitě geny.“*

### 4) Dětství a vztah s matkou

Paní Stanislava se o svém dětství vyjadřuje nejednoznačně.

*„Jednak krásný, jako každý dětství a jednak velice špatný, protože maminka na mě věčně ječela a nikdy se mnou nebyla spokojená, protože ona si vzala tatínka, který byl velice krásný a dobře situovaný, ale když jsem se měla narodit, tak se zjistilo, že je ženatý. ....To muselo být pro maminku strašný, protože ona byla moc hezká...já jsem teda po otcovi, spíš do takového maďarského typu“.*

Paní Stanislava vnímala vztah její matky k sobě jako negativní:

*„Maminka měla takový hrozný záchvaty zoufalství a plakala a babička si myslela, že když mě uvidí, tak se utiší láskou ke mně, ale ona když mě viděla, tak začala ještě víc.a prostě když měla největší vztek, tak mě třeba zbila nebo tak. ....Já jsem si až později uvědomila, že vlastně mě neměla ráda, že vlastně jsem jí překážela a že....že mě zkrátka neměla ráda.“*

Vyčítá matce její nadměrnou kritičnost vůči své dceři a její novinářské práci, která paní Stanislavu bavila. *„Ona mi říkala, že by se jí víc líbilo, kdybych psala víc poeticky. ...Takže ona mně vlastně sebrala iniciativu a udělala ze mě takovýho ustrašence.....sočila na mě jako žena....no, neměla mě ráda, to se stává, no.“*

Přesto vidí své dětství i v pozitivních barvách:

*„Maminka když chtěla, tak dovedla udělat život kouzelný a to ona udělala jenom čas od času, třeba o Vánocích a to bylo strašně krásný....Ona byla opravdu teda moc hezká a to taky hrálo velkou roli.“*

*„.....Ale přesto to dětství nebylo špatný, protože já jsem vyrůstala na ulici měla jsem hodně moc kamarádek, jako vždycky a zažívala jsem zajímavý věci.“*

## 5) Deprese

V rozhovoru se paní Stanislava zmínila o svém celoživotním problému:

*„A já chodím na...k psychiatryni, protože mám nedostatek serotoninu a trpěla jsem takovými...no, depresemi....Od malička jsme to měla. Od malička.“ Lékařka paní Stanislavu podle jejích slov vyléčila prášky.„ Ted' už to nemám, paní doktorka mě vyléčila, to chtělo ten serotonin a to dřív nebylo.Ona mi pomohla, a stále mi pomáhá, protože mi vždycky dá nějaký ten lék.“Snaží se odhalit počátek nemoci:*

*„Já jako mladá, to bylo hlavně v pubertě jsem byla pořád strašně smutná a přitom mi říkali „ta veselá“....Já jsem měla tu fázi mánie...to jsem měla, když jsem mluvila s lidma. A já jsme přišla domů a byla jsem strašně smutná.“*

## 6) Manželství

Paní Stanislava se s manželem seznámila ve svých šestnácti letech:

*„Bylo to moc brzo, v těch šestnácti letech. Celý život jsem toho litovala, protože on byl hrozně oddanej, a já bych potřebovala svobodu a něco takhle zažít...jinýho a potom až bych dostala po nose, tak bych se třeba ráda vdala. On byl takovej hrozně oddanej a to není dobře. Není, muž má dělat trošku fóry a ne psí oči. To prostě já jsme nesnášela. Jináč byl výbornej, ale ta oddanost...A potom...vlastně on mě mohl mít taky proto, že jedinej na mě nenaléhal, abychom se vzali.“*

K sňatku měla ještě jeden důvod:

*„Tak mně ho bylo líto, tak jsem si ho vzala. Bylo mně jednadvacet, zcela poctivá, pod vlivem mé babičky. Což byla chyba.“*

Od popisu manželství často přechází k práci.

## 7) Smrt „otce“ a její zvládnání

*„Ted' hlavně když zemřel otec, tak tam bylo....já jsem neměla nějaký pocit neštěstí, protože on zemřel krásně, on měl rakovinu plic, jemu bylo třiaosmdesát let, ale vůbec to nikdo nevěděl. Doktorka to vůbec nepoznala a až....byl na zkoumání v Bohunicích, ti to taky nepoznali, všechny ukazatele měl dobrý, až potom mi jednou spadl, tak já jsme ho dovezla na gerontologické oddělení*

*a oni to tam zjistili....takže on to vůbec netušil, představte si to štěstí, a zemřel ve spánku, to bych si tak přála...to bylo to nejlepší,co se mu mohlo stát. Že zemřel tak optimisticky, jak žil“* Vědomí této dobré smrti udává paní Stanislava jako pomoc při vyrovnávání se ztrátou manžela:

*„Byla jsem ráda, že tak dobře zemřel, protože to byl takovej veselej, optimisticej člověk a kdyby měl žít s vědomím, že teda je těžce nemocnej a že zemře, tak to bych velice těžce snášela.“*

#### 8) Co pomohlo vyrovnat se s vdovstvím

Jako první odpověď na otázku, co jí nejvíce pomohlo, uvádí:

##### a) Vztek

*„No...vztek. Protože my jsme se před patnácti lety přestěhovali do nového bytu tady v Brně, to byl dvoupokojový byt a v tom jeho pokoji byly od země až do stropu bedny a kartony. A já jsem si myslela, že to je ještě z dob stěhování, ale to bylo, co už si za ty léta nasbíral a co si myslel, že třeba bude zapotřebí, to všechno schovával, ale to bylo něco strašného, že třeba...měl asi padesát různých koleček, protože by se to mohlo jednou hodit.“*

Následuje popis úklidu bytu, který na paní Stanislavu působil terapeuticky. *„Já jsem to teda udělala, ale v té době jsem opravdu moc netruchlila, protože jsem na něj měla vztek, že mě nechal v takovéhle situaci. Takže teď už mám jenom svůj nepořádek a velice ráda si na něj vzpomínám, protože mně bylo smutno, tak jsem si našla nějakou bednu a tam jsem našla hrozný věci, tak jsem se na něj naštvála a měla jsem na něj vztek a to mi velice pomohlo. A dělala jsem to tak čtvrt roku asi.“*

*„A já se dost často vzbudím a mně se třeba zdá o manželovi a velice hezky se mně o něm zdá. ....A najednou se vzbudím a on zmizí a pak usnu a on se zase objeví a teď já se vzbudím a říkám:Kde seš, prosím tě? Ale nejsem smutná, že jsem tam sama.“*

##### b) Vztah se synem

*„Já řeším své stáří tak, že je mi dobře, mám silnou oporu v tom Cyrilovi....ale velmi mě, velmi mě trápí, že nemám kam psát.“*

##### c) Babince

Paní Stanislava popisuje postupný proces sblížení se s vrstevnicemi a vznik tzv. „babinců“, schůzek více žen podobného věku:

*„Ty moje spolužačky postupně ovdověly a my jsme se během toho života vůbec třeba nestýkaly, ale když potom ovdověly, tak se začaly hledat a já jsme tam sehrála kladnou roli, protože jsem...vždycky s každou zašla, každou jsem rozveselila, s každou jsem si popovídala. Mnohé věci jsem jim vyložila, z jejich života.“* Význam těchto setkání se paní Stanislava nezdráhá

docenit a zároveň zpochybňuje vztahovou alternativu ve smyslu založení dalšího partnerského svazku.

*„Ale kdybych neměla ty kamarádky, tak nevím, jak bych žila. Protože hledat nějakýho staršího pána, to bych nechtěla, to jako...není perspektivní.“* Udržování „babinců“ jí pomáhá chránit se před negativními emocemi. *„Na smrt nemyslím, smutno mi není, protože já chodím za těma kámoškama a já myslím, že si mě velice považují, protože já si myslím, že...nemám špatnou povahu, já se snažím každou potěšit. Takže oni mě dost často zvou, že je mi to někdy až příliš.“* Při bližším zamyšlení nad důvěrností těchto setkání však vidí i negativa. *„...Ale myslím, že lepší jsou takový ty babince jenom ve dvou, ne takový ty, protože to se nedostanete....jednak nemáte chuť vyprávět všechno....“*

### **Interpretace zvládnání vdovství paní Stanislavy**

Pro paní Stanislavu, soudě podle množství vyjádření týkajících se její profese, je v jejím životě jedním z nejpodstatnějších pilířů její práce. Sama také říká, že v současnosti je jejím největším trápením fakt, že nemá kam psát. Pýcha na sebe jako na úspěšnou novinářku, stejně jako sebeoceňování za další své osobnostní vlastnosti, jí pomáhá překonávat zátěžové situace v jejím životě, kterými nebyla jen smrt jejího manžela. Bez výraznějších emočních výkyvů mluví v rozhovoru o svém dětství a přijetí faktu, že ji matka „neměla ráda“ a nadměrně ji kritizovala. V současnosti si uvědomuje, že její kritika byla neoprávněná, sama nachází své pozitivní vlastnosti, ale v dětství ji velmi trápila.

Paní Stanislava se podle svého vyjádření celý život potýkala s depresí, kterou začala léčit až v pozdním věku, v současnosti po nasazení medikace se cítí být v pořádku. Své depresivní nálady mívala jen ve chvílích, kdy byla o samotě, mezi lidmi jí údajně říkali „ta veselá“. I v současnosti v rámci své účasti v „babincích“ referuje o své sociální atraktivitě v této skupině díky „některým svým povahovým vlastnostem“.

Ve vztazích s rodinou paní Stanislava vyjadřuje spokojenost ve vztahu s jedním ze svých synů a vztah s ním udává také jako jeden z faktorů, který jí pomáhá vyrovnat se s vdovstvím.

Paní Stanislava působí v rozhovoru vyrovnaně, neprojevuje žádné emocionální výkyvy ani při řeči o manželovi. Sama o manželství říká, že pro ní nebylo podstatné, nevdávala se z lásky, ale hlavně proto, že dotyčný muž se nijak nechystal omezovat její svobodu. To jí zřejmě chránilo od přílišné závislosti na manželovi jako spolutvůrci její vlastní osobnosti.

Paní Stanislava v současnosti žije aktivním životem jak na společenské rovině, tak na rovině zájmové. Aktuálně ji trápí nedostatek prostoru, kde by se mohla angažovat jako novinářka. Vdovství paní Stanislavy ve smyslu očekávání do budoucnosti, adekvátního hodnocení minulých



prožitků ve smyslu vyváženosti pozitivních i negativních vyjádření a prožitku smysluplných a kvalitních mezilidských vztahů považovat za zvládané.

## Aktérství

Paní Stanislava v rozhovoru i mimo něj působí velmi činorodě. O tom svědčí i fakt, že se sama přihlásila do výzkumného souboru na základě prezentace v Klubu seniorů, kam pravidelně dochází a podílí se na některých jeho aktivitách.

V jejím vyprávění se prolínají prvky aktivního jednání s pasivním. Pasivní prvek se projevuje při vyprávění o vztahu s matkou, při kterém ji viní z nedostatku vlastní aktivity a odvahy (*„Ona mně vlastně sebrala iniciativu a udělala ze mě takovýho ustrašence“*), nebo například v přístupu k svým depresivním stavům (*„Paní doktorka mě vyléčila, to chtělo ten serotonin“*).

Aktivní postoj k vlastnímu životu ale ve vyprávění paní Stanislavy převažuje. Některé prvky lze jednoznačně vysledovat v jejím vztahu k práci:

*„Ale víte, to je hrozný, když něco máte ráda a nemůžete to dělat. To jako...já jsem třeba...já vím, já nemám na to, abych byla spisovatelka, ale kdykoli jsem šla pěšky do čtvrtého patra, tak mě napadla kurzivka. Já mám tolik nápadů, víte.“*

*„No, já řeším své stáří tak, že je mi dobře, mám silnou oporu v tom Cyrilovi...ale velmi mě, velmi mě trápí, že nemám kam psát.“*

Ve vztahu ke kamarádkám z „babince“:

*„A teď je mně dobře, teď prostě...ty moje spolužačky postupně ovdověly a my jsme se během toho života vůbec třeba nestýkaly, ale když potom ovdověly, tak se začaly hledat a já jsem tam sehrála kladnou roli, protože jsem...vždycky za každou zašla, každou jsem rozveselila, s každou jsem si popovídala. Mnohé věci jsem jim vyložila, z jejich života.“*

Při vyrovnávání se s úmrtím manžela- odpověď na otázku, co jí nejvíce pomohlo:

*„No..vztek.“* Mluví o tom, jak musela po manželovi vyklízet nepořádek. Po třech měsících vyklízení se vzteku zbavila. *„Takže teď už mám jenom svůj nepořádek a velice ráda si na něj vzpomínám, ale v té době mi to pomáhalo, protože mně bylo smutno, tak jsem si našla nějakou bednu a tam jsem našla hrozný věci, tak jsem se na něj naštvála a měla jsem na něj vztek a to mi velice pomohlo.“* Při poznání, že jí vztek na manželův nepořádek pomáhá vyrovnat se s faktem jeho úmrtí vyhledávala tyto chvíle úklidu účelně a sama, což vypovídá o jejím aktivním přístupu v této situaci.

Hlavní výraz jejího aktivního „uchopení osudu do vlastních rukou“ se ale podle mého názoru line napříč jejím vyprávěním. Vystupuje zde neviditelně, mezi řádky, ale o to více je jeho význam silnější a provázaný s životem jako celkem. Je jím přetvoření názoru na sebe samotnou.

Podle paní Stanislavy měla dětství „*takový složitý*“. Matka se k ní chovala lhostejně nebo negativně. „*A maminka měla takový hrozný záchvaty zoufalství a plakala a babička si myslela, že když mě uvidí, tak se utiší láskou ke mně, ale ona když mě viděla, tak začala ještě víc...a prostě když měla největší vztek, tak teda mě rovnou zbila nebo tak. A já jsem si až v dospělém věku uvědomila, že vlastně mě neměla ráda, že vlastně jsem jí překážela a že...že mě zkrátka neměla ráda.*“

Při Stanislaviných pokusech o psaní se jí matka posmívala a Stanislava od dětství trpěla depresemi, které doprovázely pochybnosti o sobě samé. V průběhu života dokázala nejen to, že přes matčiny pochybnosti o sobě psala dál a psaním se živila (a má o sobě v tomto směru vysoké mínění, jak lze vidět v odstavci věnovaném práci), ale dokázala změnit náhled na sebe samotnou a sama své povahové vlastnosti oceňuje. „*Já chodím za těma kámoškama a já myslím, že si mě velice považují, protože já si myslím, že ...nemám špatnou povahu, já se snažím každou potěšit. Víím, že jedna má ráda dějiny Brna, tak jí snesu něco o dějinách Brna a jiný zase něco jinýho, co mají rádi. Takže oni mě dost často zvou, že je mi to někdy až příliš.*“

## **Žánr**

Z prvotního čtení příběhu paní Stanislavy jsem si odnášela dojem, že jde o zcela jednoznačnou **komedii**. Sledujíc rozdělení žánrů dle Murrayho, zdálo se mi, že příběh paní Stanislavy končí smířením se smrtí manžela („*A já se často vzbudím a mně se třeba zdá o manželovi a velice hezky se mně o něm zdá. A najednou se vzbudím a on zmizí a pak zase usnu a on se zase objeví a teď já se vzbudím a říkám- Kde seš, prosím tě?- Ale nejsem smutná, že jsem tam sama.*“), uvědoměním si úspěchů v kariéře novinářky, rozvojem nových vztahů s ovdovělými vrstevnicemi a smířením a nalezením nové kvality vztahu se synem Cyrilem. Celé vyprávění působí velmi pozitivně a uceleně, paní Stanislava vypadá v roli hlavní hrdinky jako ryba plavně proplouvající z jedné životní etapy do druhé a jen v některých místech o to více zamrazí stíny tragiky skryté za lehkým tónem vypravěčky (zejména v líčení vztahu s matkou, dětství na ulici a vztahu se syny).

Při dalších čteních se mi ovšem zdál její příběh podobnější **romanci**, ve které je hlavní hrdinka tvůrkyní vlastního osudu (v tomto případě názoru na sebe a své fungování ve světě), dlouho hledající vlastní identitu (dětství a proměna vnímání vlastního Já) a utápějící se v „nešťastných“ rodinných vztazích, kdy jednotliví členové na sebe desítky let nemluví. Toto všechno je nadmíru zdárně vyřešeno, vztahy urovnány, identita úspěšné novinářky a aktivní členky ve skupině kamarádek nalezena a souboj s odkazem maminky, která ji v dětství ponižovala a

ignorovala, překonán uvědoměním vlastních kvalit. Zdá se mi tedy, že příběh paní Stanislavy splňuje spíše prvky romance.

### **Paní Kateřina, vdova 2 roky, 65 let**

*„Takže ten život byl krásný, to nemůžu říct“*

Paní Kateřina začíná chronologicky líčením svého dětství, vyprávění se stává podrobnější při popisu profesního života.

#### **1) Život jako celek**

Paní Kateřina hodnotí svůj život jako celek pozitivně. *„Takže ten život byl krásný, to nemůžu říct.“*

K popisu tíživých situací ve svém životě přistupuje s opatrným hodnocením. *„Potom už v dospívání, tady trošičku maminka onemocněla, já jsem se starala o všechny ty čtyři děti, to začaly první trošičku problémy, že byl zaražen trošičku ten vzestup, že.“*

*„Takže to byly zase trošku problémy.“*

#### **2) Škola jako práce a koníček**

Paní Kateřina pracovala jako učitelka v okresním městě. Kromě kantořiny se věnovala ještě veřejné aktivitě, pracovala nějaký čas jako vedoucí kultury v místním Domě kultury. Jako vyjádření svého vztahu k práci uvádí: *„Já mám ráda mladé lidi, takže v škole mně je dobře.“* Následuje popis suplování:

*„...o Vánocích jsem byla na čtrnáct dní zastupovat jednoho pana učitele, jednoho matikáře - fyzikáře, co je, nikdo tam nechtěl jít, protože je strašně náročný a nikdo se mu nezavděčí. Byl dlouho na marodce, tak já jsem říkala, dobře, matika na sto procent, tedy na dvě stě procent, ale co ta fyzika? Ted' já jsem přišla a byla jsem jako u vytržení. Oni mají tu interaktivní tabuli, všechno je...všechny pokusy jsou virtuální, tam jenom přijde ťukne prstíčkem a vylije se voda, na obrázku, že, voda do kádinky. A to já jsem byla jako u vytržení, protože to je něco úžasného.....---já jsem byla jako u vytržení, já jsem se tak bavila, že jsem pak říkala, kdyby té fyziky bylo víc....Takže toto jsou moje radosti. Prostě já jsem to dělala ráda tu kantořinu...a takže mám ještě možnost si nějakou tu korunku přivydělat i tam. Ale hlavně, ...z tohoto jsem vypadla, že, to tam ještě bylo těch*

*pár počítačů, o které jsme bojovali no a teď takové krásné věci, to je super! To je super, fakt!... Prostě to jsou takové věci, že jsem žasla.“*

Paní Kateřina střídá občasné záskoky na ZŠ se suplováním na umělecké škole, kde učí výtvarnou výchovu. „...chodí tam jenom děcka, které to baví, které to zajímá, takže to je taky pochutnáníčko, to je radost, když tam přijdu. Důležitost možnosti pokračovat i po odchodu do důchodu v učení vyjadřuje následovně:

*„Pokud můžu jít učit a ještě tady...to je moje. Tam zapomínám na všechno předchozí a jedu na rovnice a to...Toto mám ráda, mám k těm děckám citový vztah, když mi třeba přijde některý říct, že se dostal na výšku, nebo se oženil, ještě prostě většinou...přijdou.“* Přínos tohoto občasného zastupování shrnuje vidí v pocitu užitečnosti. „...že člověk cítí, že je potřebný. Že už není jako...zbytečný.“

Dalším důvodem je setkávání s dětmi. „A ty děcka vůbec. Pubertáci, to je moje láska. Jak každý na ně nadává, tak prostě...já jsem učila hlavně celý život na té střední nebo na druhém stupni, na gymnáziu jsem byla jen velice krátkou dobu...já jsem se cítila velice dobře. To když jsem přišla, tak všichni mi říkali: Ty jenom záříš a já říkám, no já jsem v té škole, tak jsem jak ryba ve vodě....Mě baví takový ten boj, dokud člověk ještě může to s nimi hrát.“

### 3) Manželství, nemoc a smrt manžela

Se svým manželem se paní Kateřina seznámila, když po něm přebírala třídu jako mladá absolventka na „umístěnce“ na Ostravsku.

*„Já jsem přebírala třídu po manželovi, on tehdy učil, pak si udělal vysokou ekonomickou a skončil jako inženýr ekonomie, ale třídu jsem přebírala po něm....no a z devátého na desátého ledna se to prostě stalo a hned jsem byla v jiném stavu....na poprvé...a byla na světě Marie. No bylo to štěstí, ale bylo to takové neplánované, byli jsme postaveni před hotovou věc. (smích)“*

#### a) Popis manželství:

*„...manžel byl takový pohodový, legrácky, tak...prostě vždycky dovedl mě....byl nad věcí...nedělej si z toho hlavu, jsou i jiné hodnoty...my jsme nikdy nebyli na prachy..“*

#### b) Manželova smrt

Manželova smrt byla pro paní Kateřinu překvapivá. „Teď já jsem věděla, že je nemocný, no nemocný byl, já jsme věděla, že ten jeho alkohol už začíná...jako...jít nad normu, ale prostě jsem nečekala, že...ale on byl strašně silná osobnost.“ Manžel paní Kateřiny zemřel v nemocnici během příprav na operaci, pro paní Kateřinu nečekaně. „Takže já jsem na to nebyla připravená, on každý říkal, ale to jsi mohla vědět, vždyť Jožka hubnul a byl celý žlutý...ale on byl takhle celý život, on

*opravdu po té operaci....on okamžitě cvičil a chodil....on nedělal z toho nic. On nebyl žádný hypochondr, ani si nestěžoval na bolesti nic. Takže já jsem to nečekala, že by to bylo tak vážné, zaskočilo mě to....“*

#### 4) Prožívání vdovství

Paní Kateřina popisuje nejen své vlastní prožitky po smrti svého muže, ale všímá si i obecnějších aspektů vdovství jako fenoménu. *„Když manžel zemřel, tak mě zarazilo, člověk toho měl prostě....se s tím nemohl vyrovnat, ani s jednou stránkou, ani s druhou, ani s třetí....ale zarazilo mě, kolik je vdov.....Já jsem byla z toho úplně...co bylo těch, co v tomto krátkém termínu taky ovdověly.“*

Paní Kateřina rozdělila své prožívání vdovství do tří aspektů. Za nejhorší považuje „citovou stránku“. *„No, nejhorší je ta citová stránka.....takže po téhle citové stránce mi hrozně chyběl. A i věci, které mi na něj vadily dokonce, tak i ty jsem nejvíc postrádala pak. I to mně nejvíc chybělo, i když jsem si myslela, že mně to na něm vadí, tak i to jsem zjistila, že mně chybí...“.* Popisuje nevědomou neschopnost akceptovat manželovu ztrátu---*“Ted’ my máme takovou širokou postel v ložnici, to má asi dva metry dvacet. Tak já dodneška, já prostě...já...to rozhážu po celé té posteli, já ho prostě pořád hledám, abych se k němu mohla přitulit. V podvědomí, já to nevím, ale poznám to vždycky, že je to všechno rozházené (smích) zase a že v těch peřinách ho prostě hledám. Takže ta citová stránka, když žijete v harmonickém manželství, v souladu, tak to je, myslím, dost drsné. To je nejhorší, se s tím vyrovnat.“*

Další stránkou vdovství, který paní Kateřina vnímá jako zátěžovou, je změna jejího společenského postavení.

*„Potom druhá věc je ta stránka společenská, protože úplně jinak bere okolí partnery, a úplně jinak, když je člověk sám. Já jsem třeba...to jsou detaily, třeba drobné věci, ale člověk to cítí. Když jsem byla šéfkou odboru kultury, tak mně vždycky nechávali dva lístky, volňásky, na koncert a tak. Potom viděli, ale víš co, ty nemáš partnera, tak to až na mě někdy zbyde a tak. A to ani na ten koncert člověka nebaví jít, protože nemá s kým se podělit o ten zážitek, že, nebo si to probrat znovu, nebo něco. To je takové...víte, po té společenské stránce je na tom hůř....Prostě už je člověk jakoby méněcenný tím, že je sám.....Už prostě...je ten přístup jiný, že. To jsou jenom takové detaily, kde člověk cítí, že...že už ho lidi tak neberou, no.“*

Poslední věcí, kterou paní Kateřina udává jako jeden ze subjektivně nejpodstatnějších aspektů prožívání vdovství, je existenční nejistota, s níž se musí vypořádat. Vzhledem k jejím současným potížím a hrozbě exekuce je pro ni i tato stránka velmi zatěžující. *„A to je ta citová stránka, společenská stránka a ted’ ještě existenční. Na všechno sama. Finanční. To je úplně“*

*hrozně, já mám třeba tisíc dvě stě korun vdovský důchod po manželovi, že. Takže mám dohromady dvanáct tisíc pět set důchod. ....Takže tahle finanční stránka je pro ty lidi strašně...špatná. Špatná.“*

Dále se paní Kateřina zamýšlí nad vdovstvím obecně, dělí ženy, které ovdověly, do tří kategorií podle věku a zamýšlela se nad konkrétními problémy pro každou kategorii. Přivedlo jí to k aktuálnímu problému- starosti o vlastní matku a strach z institucí pro péči o staré lidi.

##### 5) Co nejvíc pomáhá

###### a) Vztah k dětem

Paní Kateřina měla tři děti, jeden syn v šestnácti letech tragicky zemřel. Na otázku, co jí nejvíce pomáhá zvládat prožívání manželovu smrt odpovídá:

*„No tak asi ten vztah k dětem, ať už je to Lukáš, i když s ním se rozčiluju, nebo Marie, ten vztah je...(nedokončí pojmenování)“*

Marie je starší dcera, je rozvedená a žije se současným partnerem asi třicet kilometrů daleko.

*„Marie ta zase...ona mě má strašně ráda a já jí taky, máme pěkný vztah, ale ona pracuje v té realitce a má tolik starostí a tolik práce a teď ještě s tím domem mají tolik práce....a Eliška (čtyřletá vnučka) to je moje zlatíčko, to je radost, s tou to je paráda. Já jsem vždycky říkala, jak to, že má někdo doma princeznu a já jen čtyři raubíře, čtyři vnuky jako. To byl Radek, nejdřív byl teda Jirka, pak Peťa a Matouš. A teď přišla princezna teda. Elišce jsou čtyři ted'ka. A su ráda, že to dopadlo takhle. Já jsem to dost těžce nesla, ten rozvod jejich, strašně těžce, jsem se s tím nemohla smířit. Ale asi to tak mělo být. Ted'ka je šťastná, kluci jí mají rádi (vnuci z prvního dceřina manželství), kluci jí neopustili, jezdí tam, Elišku vzali taky, takže..“*

Mladší syn Lukáš bydlí po rozchodu se svou ženou v tom samém domě, jako paní Kateřina, i se svým synem.

*„Tak Lukáš tu je pořád, on je fajn...je pořád v práci, buď jede na lyže, nebo na šipky, nebo s tím Matoušem někam.“*

###### b)Vztah k sourozencům

Kromě vztahu s dětmi je pro paní Kateřinu oporou také původní rodina. *„...ale i sourozenci, to jsou dvě věci“.*Vzpomínky na dětství jsou pro ní zdrojem radosti. *„Mám bezvadné vztahy s rodinou. Myslím s celou rodinou, protože naši nás měli co tři roky....Ale taková parta, my jsme se scházeli pořád do sklípku, to bylo fajn my tam máme vinohrady, to dětství bylo krásné...rodinné.“*

*„Sestra, kterou jsem stáhla, protože její manžel je informatik, ale na jižní Moravě nebyly počítače, tak šel sem, tak jsem ju stáhla, tak aspoň nejsem sama, ta je mi dost velkou oporou, taková veselá kopa.“*

#### c) Práce a děcka

Paní Kateřina několikrát v průběhu rozhovoru zmiňuje o důležité roli, kterou její povolání v jejím životě má a ačkoli to na přímou otázku neuvádí, dává několikrát najevo, že pro ni má v současnosti práce význam i jako rozptýlení od současného stresu.

*„Takže to byla taky práce, která mě bavila, protože kdybych měla sedět doma a myslet tady na toto, tak to vůbec, to bych se zbláznila.“*

*„Člověk cítí, že je potřebný, že není zbytečný....“*

Sama potom shrnuje své největší opěrné body do obecnější podoby lidských vztahů.

*„Takže ti lidi mě nejvíc drží, já bych sama nemohla žít, já bych někde o samotě absolutně nemohla žít.....Já potřebuju lidi kolem sebe.“*

#### d) Víra

*„...a ještě jedna věc, to jsem možná měla říct hned. V té první chvíli hlavně to, že jsem věřící člověk. To je taky věc, která mě hodně drží nad vodou. V těch nejhorších, nejtěžších chvílích asi tady toto.“*

#### 6) Současné problémy

Ještě za manželova života se paní Kateřina soudila o rodinný dům, na který byla vyhlášena exekuce. Spor se táhne už dvanáct let a vyřešení není ještě u konce.

Dalším závažným stresorem v jejím životě je nemoc její maminky, o kterou se dojíždí starat každý víkend 200 km daleko a kvůli tomu musela zredukovat svůj společenský život: *„...ale co teď jezdím za tou maminkou, tak jsem toto, všechny ty aktivity musela vypustit.“*

#### **Interpretace zvládání vdovství paní Kateřiny**

Paní Kateřina v průběhu rozhovoru působí velice pozitivně. Vypráví vesele a zajímavě o své práci a je vidět, že své povolání bere jako celoživotní výzvu a radost. Projevuje nadšení ze sledování pokroků ve školství a jako svou celoživotní lásku udává výuku „puberťáků“, kteří jsou pro většinu učitelů nepříliš atraktivní věkovou skupinou, protože pro ni představují výzvu vlastním schopnostem.

Celým příběhem paní Kateřiny se nejmarkantněji line aktivita, ať už v pracovním nasazení i po odchodu do důchodu, nebo v činnosti mimo práci. Důležitou součástí jejího života byla veřejná aktivita ve městě, ve kterém žila, a proto je pro ni obtížná představa možné nutnosti přestěhování ze sítě sociálních vazeb, které si vytvořila.

Sociální opora je pro ni důležitým pilířem při zvládnání současné situace, kdy se nevyrovnává jen se ztrátou manžela, ale i nemocí a rostoucí bezmocností vlastní matky a hrozbou ztráty bydlení. Popisuje vztahy se svými dětmi jako kvalitní, společné bydlení se synem a vnukem jí pomáhá při pocitech osamělosti.

Paní Kateřina se ve svém příběhu zmiňuje o mnoha zátěžových situacích, se kterými se musela vyrovnat (smrt syna, nečekané otěhotnění, rozpad manželství dcery a syna), ale téměř nikdy neměla potřebu v rozhovoru tyto situace dále rozebírat. Z jejího popisu vdovství jako fenoménu jsem měla pocit, že je pro ni zatěžující dávat najevo své negativní emoce v souvislosti s vlastním prožíváním a je pro ni jednodušší věnovat se zatěžujícím tématům na obecnější úrovni (viz. kategorizování vdov, časté používání zájmena „člověk“). V současnosti prožívá nakupení mnoha závažných problémů, jimž je nucena čelit, a přesto v rozhovoru působí pozitivně a optimisticky.

Paní Kateřina je obklopena funkčními sociálními vztahy, cítí se potřebná a svou budoucnost vnímá jako smysluplnou. Z tohoto hlediska lze její vdovství považovat za zvládané.

## **Aktérství**

Z poslechu a z následným několikadenním setrváváním s převyprávěným příběhem paní Kateřiny jsem měla dojem, že je pro ni velmi důležité vzít svůj osud do vlastních rukou. Hned na počátku příběhu a kariéry byla nucena se vyrovnat s neplánovaným otěhotněním.

*„No a z devátého na desátého ledna se to prostě stalo a hned jsem byla v jiném stavu...napoprvé...a byla na světě Marie. No bylo to štěstí, ale bylo to takové neplánované, byli jsme postaveni před hotovou věc.“*

Ve své čáře života a v pozdějším vyprávění ale vyznačuje právě narození Marie jako jednu z nejvýznamnějších událostí a vztah s ní za jeden z nejdůležitějších pilířů, který jí pomáhá se vyrovnat s úmrtím manžela.

Další krok, který jí změnil život, učinila ona sama svým rozhodným gestem a ochotou začít praxi daleko od milovaného domova.

*„No, takže ...potom už jsem...jsem říkala, to bych nešla z M., a nakonec jsem šla, protože jsem byla ve fakulním výboru, na tom institutu, tam jsem sice byla na kultuře, a když začaly chodit ty umístěnky, na ten rok řízené praxe, že nás posílali. Tak Jihomoravský kraj měl šest set lidí navíc*



*nadstav a Severomoravský kraj měl šílený nedostatek. Tak jsem říkala, to je marné, my co jsme svobodní, tak musíme jít příkladem, nebudem tam posílat jinší lidi, takže já jsem se dala dobrovolně na Severomoravský kraj a dostala jsem umístěnku do B.“*

Vysoká společenská angažovanost paní Kateřiny ve městě, kde bydlí, je jí zároveň velkou oporou při zvládání vdovství. Sama na několika místech rozhovoru (viz. úsek „Co nejvíc pomáhá“) uznává, že změna jejího společenského statutu po smrti manžela byla jednou ze tří nejtěžších věcí, se kterou se po ovdovění musela vyrovnat. Respekt ostatních lidí a pocit potřeby se jí stává hnacím motorem.

*„Takže ti lidi mě nejvíc drží, já bych sama nemohla žít, já bych někde o samotě absolutně nemohla žít. Tady vyjdu z baráku a potkám cestou deset známých, ten mi řekne, co je ve škole, ten mi zase vykládá, co v kulturáku, ten o tom, ten o tom...a ještě že mě potřebují taky. To dělá...to je asi hlavní stránka toho, že člověk cítí, že je potřebný. Že už není jako zbytečný. To asi dělá mnoho.“*

Dalším úsekem, kde paní Kateřina projevuje svou potřebu aktivního uchopení svého osudu, je ilustrace jejího vztahu s „pubertáky“: *„Ale to vůbec nemuselo, nemuselo zabrat! Ale mě baví takový ten boj, dokud ještě člověk může to s nimi hrát, tak to je dobře.“*

## **Žánr**

Po několikerém pročetí příběhu paní Kateřiny a snaze porozumět jeho vývoji je pro mě stále obtížné připodobnit ho k jednomu ze čtyř Fryeho žánrů. Snad nejvíce se mi zdá tok jejího života v jejím vyprávění podobný jarní **komedii**. Jejím příběhem se od počátku nesou těžké události (nemoc matky a nutnost postarat se o mladší sourozence, neplánované otěhotnění, adaptace na nové prostředí, smrt syna, exekuce a existenční nejistota, smrt manžela a nemoc matky), které při líčení přechází s někdy více, někdy méně nervózním smíchem. Její smích při líčení těch nejtěžších událostí se zdá být únikem od těžkosti prožívání, její smích ovšem zaznívá i v ostatních úsecích jejího života. Místa, která by jiný mohl líčit s tragickým odevzdáním osudu (například umístěnka do cizího kraje, kde ani nerozumí zdejší řeči) paní Kateřina líčí rychlostí svěžího jarního potoka v brilantních historkách, které celou tíhu odlehčují. Vždy, když by se mohlo zdát, že ta či ona epizoda může skončit zhroucením její integrity (například líčení jedné historky ze školní praxe, otěhotnění), vyjde nakonec celá situace lehce a přirozeně pozitivně s neustálým úsměvem na tváři jak aktérky, tak posluchače. Z jejího vyprávění se nezdá, že by vyvrcholením procesu zvládání jejího vdovství bylo čiré „smíření“, jak se na Fryeho typologii patří, ale zdá se mi, že k němu paní Kateřina svou akceptací toho, co se stalo, akceptací vlastního smutku a neustálou aktivitou pro společnost, směřuje.

## **Paní Pavlína, 78 let, vdova 7 let**

*„No neměla jsem život lehkej. Ale zvládla jsem to.“*

Paní Pavlína začíná rozhovor ukázkou fotek manžela a konstatováním, že neměla jednoduchý život, protože manžel byl prakticky celý život ve světě. Začíná líčením počátku manželství.

### **1) Manželství a těžkej život**

Paní Pavlína hodnotí svůj život jako těžký, hlavně v souvislosti s průběhem manželství. Manžel byl většinu času po svatbě na zahraničních cestách kvůli svému zaměstnání. *„To víte, ten život...nebyl lehkej, protože on byl celej život ve světě.“* Popisuje manželovy vlastnosti, které pro ni měly v průběhu manželství pozitivní i negativní význam. *„No, on byl dost takovej, rád byl s partou a rád byl mezi lidma a na pivo a napil se rád...tak toho jsem se bála. Ale jináč...kdybyste ho znala tenkrát, já jsem neviděla...on chodil krásně oblečenej...on pocházel ze zámku...a to se mi líbilo u něj, že byl takovej elegán, proto jsem si ho vzala.---„No a jak to měl s tou nohou, on jak byl frajer starej, on byl do poslední chvíle co žil, byl frajer“--* Hlavní příčinou její nespokojenosti v tomto vztahu nebyla však manželova povaha, ale jeho nepřítomnost. *„Ale nemůžu říct, že bych se s ním měla špatně, to ne. Trošku jako...to víte, byl ve světě, nevěděla jsem, co tam dělá, on třeba půl roku nebyl doma, takže ten život byl trošinku dost těžkej.“* Nachází na manželství i pozitivní stránky, ale stále převládá přesvědčení o vlastním těžkém údělu. *„Já měla děti hezký s ním, všechno, ale jako ten život jsem neměla tak nějakej růžovej, jo.“* Paní Pavlína popisuje i materiální nevýhody tohoto způsobu manželství.

*„Když Vám to tak řeknu, tak jsem měla život tvrdej. Těžkej poměrně. To jsem byla pořád sama. Protože on mně s ničím nepomoh. On se staral sám o sebe, on se staral o tu svojí práci, on byl v Německu, on byl nadšenej tou svojí prací a já jsem vlastně musela makat, pořádně, dělat, abych to všechno utáhla. Protože on peníze, který vydělal, většinou to byly bony, no a to stačil utratit. On byl...to víte, že si žil, co si budem vykládat, že jo. Ale já jsem se nikdy o tohle nestarala.“* Vztah se stal v očích paní Pavlíniny kvalitnějším teprve v důchodovém věku. *„ Já jsem vždycky jako...si hleděla těch dětí, pak jsem si na to zvykla, po těch letech, jo, že teprve, když šel do důchodu....vlastně šel, já jsem šla do důchodu dřív, ale dělala jsem. A on, když šel do důchodu, tak já můžu říct, že on nebyl špatnej. On je dobrej a že on měl Vám o mě strach. On furt koukal z okna, kdy už přijedu z práce, já jsem jezdila na kole...jo, tak to šlo.-----Pak se to začalo zlepšovat, to už manžel jezdil častěji domů. Pak šel do důchodu a ten život s ním byl dobrej. Pěknej. Jako to stáří už*

*jsem měla s ním dobrý. Pěkný, jo....I na mě jako dbal, jako jo hodně, beze mě nemohl existovat, nemohl beze mě bejt, hlídal každý krok, ať už jdu domů, abych už u něj byla...“*

Manžel paní Pavlína jí chyběl nejen jako partner, ale i jejich dva synové ho v roli otce postrádali. *„Ale děti, jako tenhle táta Helenky, ten mu nikdy neodpustí to, že je nikdy nikam nevzal, nikdy jsme nikde nebyli, protože on nikdy neměl čas.---,---,---takže ty děti ho ani nepoznaly. Robert? Ten mu nemůže odpustit.“*

Zahraniční cesty neměly svůj negativní význam jen kvůli absenci společných prožitků, ale pro paní Pavlína byly i symbolem nejistoty týkající se manželovy věrnosti. *„Tam už jezdil, to bylo jako to zahraničí. . Protože to víte, to byli Němci, to byli cizinci, to byli Poláci, vodil mi to taky domů, ty Němky po něm dělaly jak blázní, protože on byl pořád pěkný....tak ty Němky se na něj vysloveně lepily“*. Následující věta vyjadřuje postoj paní Pavlína ke svému manželství jako součásti svého životního běhu. *„Někdo má celý život štěstí, někdo má celý život, ten život snadnej, a někdo ne. Já ho neměla s tím P. takovej snadnej. Neměla. On si žil potom už víceméně pro sebe, protože ta práce ho zajímala, bavila. Žila jsem sama.“*

## 2) Helenka

Paní Pavlína bydlí v domě spolu s rodinami svých dvou synů. V domě žijí i vnuk a jeho rodina, ale paní Pavlína si podle svých slov nejvíce rozumí s vnučkou od svého mladšího syna z jeho prvního manželství, která žije 30 km daleko. *„A jediné, co mně ...takhle...jako z těch lidí tady mám nejradši Helenku. (pláč) jenom se vždycky modlím, abych vydržela do té doby, než to dodělá. (školu, pláč). Ona je hrozně fajn. Taková hodná holka....“* Helenčino ukončení vysoké školy je pro paní Pavlína velmi důležité a obává se, zda se toho dožije. *„Dožiju se toho, až Helenka skončí? No jo, ona má vlastně teďka čtvrté, to by bylo ještě pět let, dyť mně je sedmdesát osm roků. Budu tady ještě? Já mám všelijaký takový úmysly, už mě leccos napadalo, ale opravdu bych byla ráda, kdyby si to dodělala celý, jestli na to má, protože vidím, jak se ta Míša má dobře...(druhá vnučka)“*. Starost o Helenku si paní Pavlína bere jako svůj úkol a povinnost. *„To víte, já jí tady taky nějaký peníze přihodím, starám se, jak to jde. I takhle, jako když jede (dojíždí na vysokou školu), tak pravidelně jí dávám, co můžu, co si nadiktuje, tak to dostane, takže...Helenka ode mě má každou chvíli peníze, ona to ví dobře. Jo...opravdu bych jí nenechala, já jsem jí říkala, i výbavu mám, já jí říkám, aby se vůbec nestarala, jestli mám výbavu, nebo nemá, já jsem říkala: neboj se holčičko, dokud živa budu, všechno po mně ti zbyde, co je moje, jo.“-----„Takhle to chodí, no. A já holt spíš...myslím na tu Helenku. Ale takhle já že bych jí dávala peníze zase, to já jí koupím...cíchy jsem jí koupila, ručníky...furt jí něco kupuju.“*

*„Říkám, mně jde o tu Helenku, jo. Helenka, to je takovej můj miláček, takovej....Já třeba bych mohla...já mám všeho dost, ale mohla bych něco utratit, nebo jet do ciziny, jo nebo tak...ne.*

*Já radši podporuju jí. Je mi milejší, než...kdybych měla někde jezdit.*“ V rodině syna paní Pavlíny došlo během po jeho rozvodu k odcizení s Helenkou a její matkou, ale paní Pavlína je ráda, že k ní si vnučka cestu našla vždycky. *„...tak zase jezdila tam, to už se to trochu pocuchalo, ale za mnou šla vždycky.*“ Helenčin pohled a názory jsou pro paní Pavlínu důležité i při vlastním sebehodnocení. *„Já byla úžasně pracovitej tvor a Helenka to ví.“*

### 3) Robert

Robert je Helenčin otec a mladší syn paní Pavlíny. V rozhovoru je často jmenován jako „její táta“.

Paní Pavlína je na něj pyšná, ale dotýká se jí konflikt mezi Helenkou a Robertem kvůli Robertovu neuspořádanému rodinnému životu a jeho současné družce, která je stejně stará jako Helenka. *„Ona jako jí mrzí tohleto (Helenku). Už snad by všechno hodila za hlavu, ale to dítě a ta ženská jí nesedí.“*

Paní Pavlína se svým synem vychází dobře a říká, že hlavní příčinou jejich vzájemných neshod je Helenka. *„Jako s Robertem vycházím dobře, s tátou jejím, taky se občas chytáme, to víte že jo, když mu něco není, hlavně kvůli Helence, že prostě, on říká, mami, vždyť já mám tři děti teď, mám toho na krku moc. Tak já říkám, nedá se nic dělat, chtěl jsi, aby vyštudovala, tak musíš pomoci, nedá se nic dělat.“*

Robert se navzdory otcově přání nestal ekonomem, ale udělal si hotelovou školu, jak vždycky chtěl.

*„...a od té doby se drží hotelu a hotely a nic jiného pro něj nemá cenu. Teď to tam bourá a říká, to budeš koukat, co já z toho udělám. A to on udělá, to si pište, že udělá! Tak já říkám Helence: „možná jednou budeš pyšná na tátu...“*

Neshody mezi Robertem a Helenkou paní Pavlínu dostávají do konfliktní situace, kdy neví, ke komu ze svých dvou velmi blízkých lidí se má přiklonit. *„...já jako můžu říct...ať si Helenka vrčí na tátu, jak chce, tak on se jí hodně věnoval, když byla malá. Moc. Až když byla starší...ona má taky povahu trošku jako on. Jo, oni mají stejný povahy a oni si nerozumí, chápete. On jí něco vykládá, ona mu odporuje, a už to v tom lítá. Já jsem říkala, neodporuj mu, snaž se to přijmout jaký to je. I když je tam teď to dítě....Tak to ber a uvidíš, že to budeš mít s tátou dobrý. Ale oni ne...oni se sejdou a ňafají na sebe...já říkám, Prosím tě, proč to děláte? Proč to děláš? Já to vím, že mně to třeba taky není. On zase zlej není, že by byl zlej, on tu holku má rád, ale oni si nerozumí, že jo. Jsou takoví, stejný povahy...no.“*

#### 4) Sebehodnocení

Paní Pavlína si na sobě cení, jak zvládla svůj nelehký život bez přítomnosti manžela a jak se dokázala postarat o dva syny a vést obchod. „*No, neměla jsem život lehkej. Ale zvládla jsem to.*“ Kvůli nutnosti starat se o rodinu a nahradit v tom i roli svého manžela paní Pavlína měla pocit, že nebylo dostatečně postaráno o výchovu jejích dvou synů. „*...já jsem se zase zažrala do tý svojí práce, zase, takže ty děti rostly jako trny, starší hlídal mladšího. Ale jako...byli vychovaní oba dobře, jo.*“ I při absenci mužovy výpomoci dokázala paní Pavlína dobře uživit rodinu, za cenu vlastního volného času. „*...vydělávala jsem těžký penízky, nepotřebovala jsem mužovy peníze, zajistila jsem si děti. Jo, já jsem dřela teda od rána do večera*“ Vedení obchodu jí však současně bylo i koníčkem. „*A mně...celej život líbila se mi moje práce, tu jsem měla, i když jsem si udělala obchodní školu.*“

Paní Pavlína na sobě oceňuje schopnost materiálně se postarat o ostatní i dnes. Je velmi pyšná na ot, že i svou početnou rodinu při důchodcovském příjmu dokáže štědře obdarovat. „*A já, ať je to vnouček nebo pravnouček, mám těch vnoučat plno, Míša teď přijela, tak dostala dva tisíce, vnuk dostal, syn dostal bundu, dárky na Vánoce, taky tam měli tisícovku vraženou v tom. Tak takhle já to dělám. A dokážu to. A dokážu to vydržet. I když mám jenom důchod. Jo, takhle já to dělám.*“---„*Já jsem totiž taková utrácivá, já když vidím, že tam mají nějaký dupačky na toho malýho, nebo pro tohohle svetríček, tak je koupím. No, taková já jsem. Já jako těm dětem...ráda dám. Ráda dám a ráda pomůžu, když to jde.*“

Paní Pavlíně se zhruba před rokem stala nehoda a od té doby má problémy s nohou a špatně se jí chodí. Přesto se opět dokázala postarat sama o sebe. „*Jako do těch kopců jsem nemohla vylézt. Ale jako když jsem chodila po rovině, tak mně to nevadí. Jako doma si všechno udělám. Okna umeju, všechno si udělám.*“

Na svůj život se dívá jako na výzvu, kterou dokázala překonat. „*Ale můžu Vám říct, ten život je komedie. Hrozná komedie. Když se vžijete do toho, co jsem Vám říkala, to nebyla legrace. Skutečně ne. Hlavně s těma dětma.*“

„*Ať budete mluvit s kterýmkoli starým člověkem, tak každéj ten život má jinej. Někdo krásnej, a někdo taky ne. Někdo má tvrdší život, jo.*“

#### 5) Co pomohlo zvládnout vdovství – nic

Na otázku, co nejvíce paní Pavlíně pomohlo vyrovnat se se ztrátou manžela, odpovídá následovně. „*No já jsem se s tím ještě nevyrovnala ještě za sedm let. Že by mi pomohlo....mně nepomohlo, protože s tím, jak můj umřel a tenkrát, jak její táta měl mozkovou příhodu v autě...Helenky táta, tak oba byli v nemocnici.*“

*„A je to sedm let...už...a nemůžu se s tím smířit. Nemůžu. Nejde mi to. Jako jeden ze způsobů adaptace na ztrátu manžela uvádí paní Pavlína návštěvu hřbitova. Vnímá pro tento způsob nepochopení ze strany své rodiny. „A musím jet na hřbitov, ty mně nadávají, ty řeknou, no jo, naše máma, v neděli, už jede na hřbitov. A já říkám, prosím vás, nechte mě být, já tam stejně za ním pojedou., protože...nejde to.“ Zamýšlí se nad dobou svého truchlení a hledá důvod, proč ji ztráta pořád stejně zasahuje.*

*„Nezapomenete ani za dvacet let. Ani za dvacet let ne. (pláč). A víte, že je to možný, že je to tím, že nebyl doma a že byl doma málo?“*

*„To máte...to se nedá zapomenout, nedá. I ty dobrý věci...i ty špatný věci, i ty dobrý. To se odpouští, co je špatný a co je dobrý, to se nedá.(pláč) nedá se to zapomenout. Ne, nevyrovнала jsem s tím. Jestli je to krátká doba...už mně to taky někdy...já hodně teda čtu, já támhle u postele, máme hodně knížek, strašně knížek, já čtu třeba do půlnoci každé den a já si říkám, musíš se s tím vyrovnat, musíš. Nejde mi to. Třeba po čase.“*

Po chvíli ale nakonec paní Pavlína nachází odpověď alespoň částečně.  
*„A jedině ta Helenka mě drží. Helenka a Míša. Ty ostatní až tak neberu.“*

### **Interpretace zvládnání vdovství paní Pavlíný**

Z vyprávění paní Pavlíný je znát hrdost na svou schopnost zvládat nepříznivé životní situace. Její příběh jako celek se vyznačuje barvitostí, ve vyprávění užívá velmi často přímou řeč a jednotlivé epizody svého života líčí bez pobízení.Při mnoha ukončených epizodách paní Pavlína poukazuje na obtížnost dané situace a zároveň na svou nezlomnost při jejím řešení.

Během celého rozhovoru projevuje výraznou emotivitu, několikrát se rozplakala (první zmínka o Helence a své touze dožít se její promoce, neschopnost zapomenout na manžela....), ale nechtěla rozhovor ukončit a pláč se během chvíle uklidnil.

Závěr rozhovoru, kdy hovoří o tom, že není schopna zvládnout smrt svého manžela, působí proto v celém kontextu vyprávění jejího životního příběhu poněkud netypicky.

Z objektivního pohledu je paní Pavlína obklopena sítí funkčních rodinných vztahů- bydlí s oběma syny v jednom bytě, ale udržuje si vlastní nezávislost natolik, že cítí svou potřebnost v rámci rodiny a udržuje velmi blízký vztah se svou vnučkou. V rozhovoru několikrát zmiňuje, že právě vnučka Helenka je její hlavní oporou a starost o ni důvodem k dalšímu životu.

V rozhovoru jako celku se objevuje jako podstatný rys její osobnosti nezdolnost- na životní problémy se dívá jako na výzvu, které byla a je (viz. současné trápení se zraněním nohy) schopna adekvátně čelit.

Udává své běžné životní radosti a zájmy- sbírku porcelánu, sledování pokroků nejmladšího vnuka, Helenčin život, čtení...přesto v závěru rozhovoru referuje o neschopnosti vyrovnat se se svým vdovstvím.

Důvod tohoto jejího tvrzení je dle mého názoru možné hledat v důvodu, který sama udává v některých pasážích rozhovoru. Paní Pavlína celé manželství svého muže prakticky neznala a trpěla nejistotou, jaký je vlastně jeho život mimo rodinu. V době, kdy oba odešli do důchodu, si teprve začala uvědomovat, že „není špatný“ a také její čára života se v té době line vzhůru. A v této době určité vyrovnanosti a dlouho očekávaného faktického manželského života její manžel zemřel.

Jako jedno z možných vysvětlení se proto nabízí existenciální názor hledání životního smyslu, v případě paní Pavlíniny smyslu jejího manželství, které jeho subjektivní nenaplněností („a víte, že je to možná tím, že doma nebyl a že byl doma málo?“) dostává smysl až v průběhu času.

Vdovství paní Pavlíniny by bylo proto možné z pohledu pozorovatele interpretovat jako zvládané- paní Pavlína disponuje osobnostními vlastnostmi, které jí umožňují adekvátně se vyrovnávat s životními těžkostmi, má reálný životní smysl a kvalitní sociální oporu. Podstatnější je však pohled samotné respondentky jako největší odbornice na vlastní život, která tvrdí, že své vdovství nezvládá.

## **Aktérství**

Životním příběhem paní Pavlíniny ve způsobu, jakým mi o něm referovala, se výrazným způsobem objevuje pýcha na schopnost přetavit tíhu svého osudu v pevný a cenný materiál- možnost být tvořitelkou svého štěstí. Pavlína sama na tuto svou dovednost s hrdostí v rozhovoru několikrát poukazuje. Jedná se o úseky, ve kterých vypráví o přestavbě domu, kterou zvládla bez pomoci a prostředků svého manžela, o výchovu dětí, na které byla sama, schopnost zabrat se do práce, hrdost na peníze, které je schopna dát svým početným vnoučatům. Několikrát v průběhu rozhovoru se ohlíží za svým životem jako celkem s hrdostí na to, co dokázala:

*„No neměla jsem život lehký. Ale zvládla jsem to.“*

*„....tak jsem neměla život lehký. Protože on mně s ničím nepomoh. On se staral sám o sebe, on se staral o tu svojí práci, on byl nadšený tou svojí prací a já jsem vlastně musela makat, pořádně dělat, abych to všechno utáhla.“*

*„Já byla úžasně pracovitej tvor a Helenka to ví. Já dělala jak hovado.“*

Někdy při častém hodnocení vlastního života přicházela paní Pavlína na poněkud paradoxní metafory:

*„Ale můžu Vám říct, ten život je komedie. Hrozná komedie. Když se člověk vžije do toho, co jsem Vám říkala, to nebyla legrace.“*

Hrdost na sebe samu a schopnost uchopit běh vlastního osudu pevně do rukou jsem pozorovala i v dílčích příhodách, které se týkaly různých období Pavlínina života, jako například postavení se proti mínění otce, který měl v rodině velkou autoritu:

*„Jináč byl dobrej (otec), ale prostě...se mnou nemluvil pár let, že jsem si vzala Pavla, Pavla neměl rád, neměl ho rád. Já jsem mu říkala – Hele tati, ty si ho nebereš.“*

Další taková situace se objevila po začátku manželovy smrtelné nemoci, kdy on odmítal ošetření:

*„Tak já jsem se sebrala a jela jsem k našemu obvodnímu, jo, co jsme měli a já mu říkám: Pane doktore, já Vám všechno zaplatím, dostanete dobře zaplaceno, ale až pojedete tady kolem domu, tak já potřebuju, já Vám ty peníze dám, ale prosím Vás, potřebuju se mu podívat na tu nohu, ono to hrozně páchne. Tak on řek. - Jo, beze všeho.“*

Aktivní přístup k řešení životních situací provází celé vyprávění Pavlínina životního příběhu a právě svou schopnost vzít svůj nelehký život do vlastních rukou a vyrvat ho beznaději tvoří podstatný pilíř Pavlínina sebeuvědomění.

## **Žánr**

Z hlediska typologie žánrů se mi celek Pavlínina příběhu jeví balancujícím mezi žánrem **ironie** a **tragédie**. V celkovém pohledu na své vdovství udává, že „to nezvládá“. I přes mnou vysoce hodnocenou míru sebeúčinnosti a kontroly nad děním svého života se celkové vyladění v kontextu výzkumné otázky zdá být neúspěšné. V tomto případě se lišilo mé vnímání respondentčina vyprávění a pohledu jí samotné. Pokud ale stavíme náš výzkum na respektu k vypravěči jakožto experta na vlastní život, musíme se držet Pavlínina hodnocení. Ironickému žánru dále nahrává individuální kontrola nad životem (výše zmíněná v míře popisovaného aktérství).

Pavlína se zároveň cítí být svým osudem přetížena. Na jedné straně jí subjektivně vnímaný pocit těžkosti života přivádí k zvyšování vlastní sebeúčinnosti a sebevědomí, na straně druhé ji tato těžkost převažuje do beznaděje. *Prostřednictvím pádu se o svůj nárok hlásí nerespektovaný řád jako manifestace konečné síly osudu (Chr, Čermák, 2005:105 ).* Tento pád by v Pavlínině případě znamenal nejprve šťastné završení jejího celoživotního manželského vztahu, ve kterém se cítila osaměle a nejistě, k společnému času trávenému v důchodu. Krátce po tomto období osvěžení a znovubudování opravdového partnerského vztahu s manželem, jí manžel umírá, náhle a nepochopitelně a Pavlína se tak místo vytouženého trávení společného času musí vyrovnávat se



smrtí člověka, který jí měl být nejbližší, ale opět ji opustil (stejně jako v době svých pracovních výjezdů na montáže do zahraničí).

### **Paní Soňa, 70 let, vdova 9 měsíců**

„Já su kamarádskej typ“

Paní Soňa začíná mluvit o rodině a dostává se k začátku vztahu s manželem. Vzhledem k tomu, že ovdověla před devíti měsíci, v ní stále přetrvávají zážitky z různých nemocnic a je zklamaná z přístupu lékařů.

#### **1) Manželství**

Paní Soňa se se svým manželem seznámila při práci ve velmi mladém věku. Shrnuje jejich společné žití a společné cíle. *„Člověk když si to...my jsme se poznali, když mně bylo šestnáct, manželovi osmnáct, žili jsme spolu, dá se říct, třiapadesát roků. Na vojně, když byl...tak...všechno jsme...takhle zase se snažili....Říkám, neměli jsme nějaký blahobyť, nebo něco, ale snažili jsme se, aby děcka oba dva měli jako nějaký vzdělání, nebo aby se uplatnili, nebo aby nebyli zlí lidi...no, musím zaklepat.“* Nevyhýbá se konstatování, že jejich společný život nebyl idylický. *„Pak jsme se teda vzali ...no ...ten život no tak...Ze začátku...no tak taky jsme měli takový nedorozumění mezi sebou, nebo to, že jo. To je v každé rodině něco. Ale vždycky jsme se snažili to nějak řešit a dovedli jsme se nakonec, i když jsme se urazili...i když jsme byli tak daleko, že jsme byli v manželské poradně, jo. No ale prostě nakonec jsme se vždycky nějak domluvili, no. A pak když byly děti, tak kvůli dětem jsem udělala krok zpátky a vždycky jsme se snažila, abychom byli pohromadě.“*

Manželství pro paní Soňu představovalo i významná omezení v osobnostním rozvoji. *„A chtěla jsem jít ještě na strojní průmyslovku, ještě při tom, že bych si udělala, jenomže to už jsem se seznámila s manželem a manžel byl teda vyučenej nástrojař a ten zase pro to nebyl, abych si udělala školu, páč asi měl strach, že když já si udělám školu, tak že mě ztratí. Jo, že si asi budu myslet, něco jako, že bych mohla někde něčeho docílit víc než on....takže jsem si tu školu neudělala, no. Začala jsem tam chodit, ale vzdala jsem to.“*

#### **2) Anabáze v nemocnicích**

*„No, a manžel začal marodit v padesáti letech, začal...on měl takovou strašnou zdravotní anabázi. Já jsem mu pak říkala, já bych z toho měla napsat román o té tvé nemoci, co tě všechno*

*postihlo, páč to je úplně neuvěřitelný, co on si teda zažil v nemocnicích a s doktorama jak v minulým režimu, tak za režimu našeho...“*

Manžel paní Soni měl být operován na pupeční kýlu a vyoperovali mu místo toho kýlu tříselnou a od té doby se hromadilo spousta komplikací. Paní Soňa si stěžuje hlavně na přístup zdravotnického personálu. *„To se mě ještě nezeptali, co manželovi je, a už po mě chtěli devadesátikorunovej poplatek. A to už bylo něco na mě, já jsem se tak rozčílila, já jsem se tak šíleně rozčílila, že zeť se divil, kde se to ve mně vzalo, on mě znal jenom takovou mírnou, jenomže já byla už tak bez nervů...“*

*„Teda říkám, ještě jsme měli štěstí v neštěstí, že ho potkala paní doktorka H., která pro něj byla takovej anděl strážnej, ona ho operovala. To byla velice příjemná, to byla jedna z doktorek, která byla hrozně hodná. To byla mladá holka, asi tak pětatřicet, čtyřicet, a říkám si, ti mladí lidi teda už mají jinej přístup k těm lidem, než ti starší doktoři, to jsou taková...drsní chlapi, taková...já nevím, nepříjemní...něco takovýho...já nevím.“* Stěžuje si na neochotu a nedostatek porozumění pro manželovu těžkou nemoc, která se projevovala například neochotou vyjmout ho z řady lehce zraněných lidí čekajících na chirurgické ambulanci. *„Tak jsem zase odešla, brečela, čekala jsem, jak se otevrou dveře a že teda do té ordinace půjdu a řeknu tomu doktorovi, jestli by nás vzal.“* Paní Soňa měla dojem, že svou péčí o manžela vykonává práci, která náleží zdravotnickému personálu. *„Tak ležel tam na tom lůžku a já vždycky všechno s sebou- polštářek, pití, už jsem věděla, co všechno potřebuje, tak už jsem to všechno tahala s sebou, tak už jsem se měli o něj starat tam, ale starala jsem se vždycky všude o něho já.“* Referuje o jednotlivých nedostatečnostech zdravotnictví, které poznala během doprovodu manžela na nejrůznější pracoviště a vyšetření. Cesty do nemocnic konali společně buď zeťovým autem, nebo sanitkami. *„Teda v té sanitce taky- to se nedá vykládat, samí taková bezmocní lidi, jeden tam sedí vedle druhého, vylézají tam jeden přes druhého, nikdo jim nepomůže....oni to ti nemocní lidi nevnímají, tak já jsem z toho vždycky měla šok, jak se tam k nim chovají...“*

Jedním z nejhorších zážitků bylo pro paní Soňu setkání s lékařkou, která jí vyčítala domácí péči o manžela. *„To já už jsem se rozčílila a říkám: Paní doktorko, je toto možný, takhle Vy jednáte s pacientem? Proč Vy mně vnucujete nějakou žádost do ústavu, když já toho manžela třeba nikam nechcu dát, já se chcu o něho postarat doma. Já su schopná se o něho postarat, proč bych ho měla dávat do ústavu?- No, křičely jsme tam na sebe strašně.“* Pochybuje i o vhodnosti zvolených léčebných postupů. *„No a nakonec z toho...a mezitím už chodil na ty chemoterapie to....a ty chemoterapie, ty ho úplně dodělaly. Já nevím, proč to těm starým lidem dávají. To mu vůbec teda nepomohlo. To myslím, že mu ještě uškodilo, páč mu to rozbouralo celej metabolismus.“*

Celkově vnímala paní Soňa dlouholetou zkušenost s nemocnicemi jako zátěžovou po stránce fyzické i psychické. *„To si chtěl ještě dokázat, že to zvládne pěšky, i když by ho tam zeť*

dovezl, ale on si chtěl ještě dokázat, že to zvládne. Tak ještě jsme se vláčeli přes celou nemocnici, to je až vzadu, až u věznice ten pavilon, tak já toho manžela už skoro nesla, jo, podpírala všelijak.--  
--No to mně nejvíc vzalo nervy tady ty anabáze po těch nemocnicích a v tom...“

### 3) Domácí péče o manžela

Po pěti letech střídání nemocniční a domácí péče se stal stav manžela paní Soni chronickým a nezlepšitelným z hlediska kurativní léčby. Paní Soňa měla dvě možnosti, jak se o manžela postarat- hospicovou péči a domácí léčbu. Rozhodla se, že se o manžela postará sama. „Já se o něho budu starat, já ho do hospicu teda nedám, jo?“ Po odchodu z nemocnice se manželův stav dále zhoršoval.

„Tak jsem ho, chudáka, dovezla dom, a pak už to šlo z kopce všechno.“

Pro paní Soňu začalo další těžké období spojené s nepřetržitou péčí o manžela. Objevily se například potíže spojené s bydlením v panelovém domě. „Tak jsme byli doma. Jenomže tady v tom paneláku, to je strašný, když je nemocnej člověk. On sotva usnul, někdo začal vrtat, nahoře se začali honit psi. Já když jsem je šla nahoru prosit, že manžel je tak vážně nemocnej, tak ještě ty psi byli přednější než nemocnej člověk.“ Po tři měsíce musela být paní Soňa neustále doma, aby se o svého muže postarala. Dostávala se tak do izolace. „Tři měsíce jsem chodila prakticky jenom honem něco koupit a to jsem měla já mobil, on mobil, moje číslo, že kdyby něco, tak zmáčkne jenom knoflík. ...To bylo teda.“

S postupující závislostí manžela na její osobě se dostávala v jejich vztahu do dominantní a zodpovědnější role a uvědomovala si, že se manžel dostává do závislosti podobné dětské závislosti na péči rodičů. „...on byl fakt jak malý děcko...“

Postupem času vnímala i změnu manželova chování vůči ní. „Napřed jsem se snažila dělat první poslední, a teď ještě, navíc, když jsem to dělala, tak já mu to nemám za zlý, ale on byl na mě strašně zlej, ještě to jsem dělala špatně a všechno jsem odbývala...a dávala jsem mu prášky, který mi doktoři řekli, ale prášků jsem mu dávala moc, oblíct jsem ho neuměla a to jsem dělala schválně....Já jsem furt byla na balkoně a brečela.“ Toto manželovo chování vnímala jako velmi zatěžující a psychické napětí s nepřetržitou fyzickou zátěží a praktickými starostmi pro ni bylo zvládnutelné jen s vypětím všech sil. „...nechtěla jsem mu....neublížila bych mu, vždyť já vlastně tři měsíce, říkám, jsem ležela tady s ním v posteli, já jsem byla tak znuděná, když jsem si tady pustila na chvíli televizi, když jsem si říkala, on spí, tak sotva tohle, tak jsem si říkala, tak se aspoň...tak už- babi!-tak jsem přišla za ním, něco mu podávám a to...a on- no, ty už jsi z tý televize tak zblblá, že mi už ani neumíš podat tu vodu- To jsou šoky, jo...To bylo něco úplně šíleného tady toto.“

Paní Soňa manželovo chování vnímala jako nespravedlivé a nepochopitelné, ale zpětně ho omlouvala.

*„Říkala jsem dceři- no Evi, já víc brečím, já už to nevydržím, proč ten děda na mě celej život nebyl tak zlej jako teď, když mu chcu pomoci, dělám pro něho první poslední a on mě...No ale to asi ta nemoc, páč když jsem se bavila s kamarádkami, tak říkaly, že ti chlapi všichni byli takoví. Tak mu budiž odpuštěno.“*

#### 4) Rozhodnutí o hospicu

Postupem času se neustálé vypětí stalo pro paní Soňu neúnosným a rozhodla se přec jen zažádat o hospicovou péči. Toto rozhodnutí vnímá jako nejtěžší.

*„No a tak nakonec, když už to bylo takový to...to byl pro mě nejhorší zlom, se rozhodnout, že teda toho našeho dědy...on už s tím teda souhlasil sám.“* Psychická rovnováha, kterou se snažila prezentovat před svým manželem, se tímto rozhodnutím zcela zborčila. *„Tak jsem si zažádala o ten hospic a to byl teda pro mě zlom, že jsem se pro to rozhodla. Jak jsem se celou dobu držela, tak to jsem teda úplně nervově odpadla. To jsem nevěděla úplně, co dělám. Já jsem...brečela...a už i před tím dědem, a to on brečel se mnou, jo...jak říkám, tady ty konce toho stáří, to je teda strašný. Tak tam, chudák, šel, já jsem ho tam odvezla.....Ale mě to vzalo teda hodně a nemohla jsem se z toho zbráborat.“*

#### 5) Vdovství - co pomohlo

##### a) Rodina

Paní Soňa vidí svou největší životní oporu ve své rodině. *„Takhle celej ten život, dá se říct, byly takový různý ty životní prohry, nebo okamžiky, kdy bylo člověku ouvej, a zas mu bylo dobře, nebo tak....říkám, ale vždycky jako rodina jsme se to snažili tmelit.“* Referuje o výborných vztazích nejen s dětmi, ale i s jejich životními partnery. *„A dodneška vlastně syn i snacha, nebo dcera i zeť, nedělám mezi nima žádný rozdíl, všichni jsou jako moje děti. Se všema su teda ráda, se všema si rozumím, nemám žádný problémy s nima.“* V průběhu rozhovoru volá paní Soňa dcera a paní Soňa dodává:

*„To mě musela dcera zkontrolovat. Každý den si voláme, někdy i dvakrát denně.“*

Narození vnoučat pro paní Soňu a jejího manžela znamenalo další životní radost. Nová role změnila i jejich partnerskou komunikaci a začali se vzájemně oslovovat „babi a dědy“. S vnoučaty, žijícími ve stejném městě trávili množství volného času. *„Ale furt, říkám, ty děcka byly furt s náma. My máme ještě támhle na přehradě zahrádku, takže jsme na té zahrádce furt všichni byli dohromady, takže ty vnuci i vnučka jsou na mě, všichni jsou na nás jako vázaní.“*

Také v současnosti je pro paní Soňu jednou z nejdůležitějších starostí problém, který má její vnučka a zdraví vnuka. *„Tak uvidíme.Ted' hlavně aby ten vnuk a ta vnučka...““*

#### b) Sourozenci

Rodinné vztahy byly pro paní Soňu důležité i v původní rodině. „*My jsme byli velká rodina, doma jsme si rozuměli, scházeli jsme se, takže já jsem byla takhle vedená, manžel byl taky ze tří dětí, já ze čtyř.*“ Oporu ve své původní rodině začíná znovu hledat až po manželově smrti, do té doby se se svými sourozenci kvůli dlouhodobé rozepři nestýkala. „*Manžel ty moje sourozence...on když žil, tak já jsem se s nima nesměla stýkat. Ne, on prostě nějak...na ně zanevřel, nevím, z jakého důvodu. Ale ted'ko, když manžel zemřel, tak mu byli na pohřeb a tam jsme se zase dali všichni dohromady a zase jsme všichni pohromadě a zase se mi ta rodina obnovila.*“

#### c) Vlastní povaha pohled na život

Paní Soňa pozitivně hodnotí i rysy své povahy, které jí pomáhají zvládat životní těžkosti. „*Ale říkám, ten celý život bych brala tak v normě, jednou nahoru, jednou dolů, ale mně vždycky, ale říkám...mám teda štěstí na to, že můžu říct o sobě, že su takovej kamarádskej typ, mám spoustu přátel, to vidíte, že mi každou chvílku někdo telefonuje, takže já se snažím, ale nemůžu tam, kde jsou dva.*“

Na tyto těžkosti nahlíží jako na nutnost, se kterou je třeba se vyrovnat. Přes globální pohled na život se vrací zpět ke svému manželovi. „*Člověk si to snažil zpříjemnit, někdy ty chmurný chvílky byly...Ono asi fakt záleží, jak se s tím člověk dovede porvat, ale ten můj manžel toho měl tolik, že on to nemohl zvládnout...A on už asi neměl sílu.*“ Pomocí v této době jí jsou návštěvy hřbitova, kde leží její manžel, „*Člověk si to snažil zpříjemnit, někdy ty chmurný chvílky byly...*“

#### d) Aktivita

Paní Soňa tráví svůj volný čas aktivně, snaží se porozumět světu mladších generací. „*...Ale já se snažím s děckama třeba počítač, s mladou se učím tu angličtinu, to já tady mám slovíček a musím se učit abecedu anglickou a počítat...to já se zase snažím, s klukama hry, na počítači...ale děda mně chybí.*“ Začala také navštěvovat místní klub důchodců. „*Ale ještě co Vám můžu říct, že jsem se přihlásila do toho klubu důchodců, ale ten klub mně taky moc neseďí. ....Já nemám ráda takový to organizování. Já si říkám třeba až budu starší...mám ještě výhodu oproti těm ostatním ženským, že su zdravá.*“ Svou aktivitu projevovala i v době manželství, kdy se nevázala na manžela a využila možností k cestování. „*Nebo on byl doma na zahrádce a já jsem si cestovala. Já jsem zcestovala sama celou Evropu, dá se říct. Ještě s podnikem, když se dalo. Já jsem byla v Norsku, ve Švédsku, v Anglii,....všude.Celý tam to...akorát furt toužím do Paříže. Tam jsem se ještě nedostala.*“

## Interpretace zvládnání vdovství paní Soni

Doba, která uplynula od úmrtí manžela paní Soni je příliš krátká na stanovení jasných závěrů o jejím zvládnání vdovství. Aktuálně se stále vyrovnává se zatěžujícím zážitkem ze zdejšího zdravotnictví a přetrvává v ní vztek na přístup personálu. Tyto zážitky jsou tak čerstvé, že jim je věnována značná část rozhovoru. Paní Soňa potřebuje ventilovat svůj vztek a další emoce spojené s vypjatým obdobím manželovy dlouhé nemoci. Hovoří klidně, jasně a srozumitelně.

Její příběh začíná zmínkou o rodině a v průběhu rozhovoru se ukazuje důležitost rodinných vztahů v jejím životě jasněji. Paní Soňa byla nejstarší ze čtyř sourozenců a tato skutečnost ji limitovala ve vzdělání, protože otec chtěl, aby se podílela na materiálním zabezpečení rodiny a šla pracovat již v brzkém věku. Zodpovědnost vůči rodině se prolíná celým jejím příběhem a téma starosti o někoho druhého se ukazuje jako stěžejní v jejím příběhu. Hovoří o problémech v manželství, které s ohledem na děti řešila tak, že udělala většinou krok zpátky.

Pro paní Soňu bylo období manželovy nemoci velmi zatěžující. Nejen zážitky z nejrůznějších nemocnic a tíha starosti o něj v domácí péči, ale i neustálá snaha o sebekontrolu, to vše bylo pro ni velmi vyčerpávající. Sama udává téměř psychické zhroucení ve chvíli, kdy si uvědomila, že péči o manžela již nadále nezvládá a požádala s jeho souhlasem o místo v hospicu. Pro paní Soňu je v současnosti velkou oporou vlastní rodina. Hovoří o vnucích a vnučce a zaobírá se jejich problémy. Vnoučata i děti jí často navštěvují, s dcerou si telefonují někdy i dvakrát denně. Začala se také po letech napětí stýkat se svými sourozenci, k nimž našla cestu po manželově pohřbu. Udrží také kontakty se svými vrstevnicemi, mluví o kamarádce, která bydlí v domě naproti jejímu a začala chodit na schůzky klubu důchodců. Tyto schůze jí ale nevyhovují přílišnou organizovaností.

Paní Soňa projevuje aktivní přístup k životu, snaží se držet krok se současnou technikou a s vnoučaty se učí angličtinu. Celý život ráda cestovala, a to i nezávisle na svém manželovi. Říká, že procestovala téměř celou Evropu a ještě by se chtěla podívat do Paříže.

Tento rys její povahy je nadějným zvládacím stylem. Dalšími stránkami její povahy, které nastiňují, že její adaptace na vdovství probíhá směrem úspěšného zvládnání, je „kamarádkost“, jak se sama charakterizuje a realistický pohled na svůj život jako na celek. Paní Soňa v průběhu rozhovoru se často ohlíží za svými životními rozhodnutími a dává je do souvislostí. Její vdovství, ačkoli od smrti jejího manžela uplynulo teprve několik měsíců, lze považovat za zvládané.

## Aktérství

Příběh paní Soni zpočátku vypadá, jako by její sny a touhy ovlivňoval někdo jiný a rozhodoval o tom, jestli si je smí splnit, nebo ne. Paní Soňa chtěla studovat a po základní škole pokračovat ve vzdělávání. Bohužel jí to neumožnila situace v rodině.

*„Bohužel jsem u toho nezůstala, protože mě k tomu donutil můj tatínek, že musím dělat něco takovýho...já jsem vždycky chtěla dělat nějakou školu. Tak donutil mě k tomu (pozn. k učení švadlenou) můj tatínek, protože jsem byla nejstarší, tak jsem musela doma pomáhat, no a tehdy jak to bylo, že.“*

Po vyučení chtěla jít ještě na strojní průmyslovou školu, ale tou dobou už měla známost se svým manželem. *„Už jsem se seznámila s manželem a manžel byl teda vyučenej nástrojář a ten zase pro to nebyl, abych si udělala školu, páč asi měl strach, že když já si udělám školu, tak že mě ztratí. Jo, že si asi budu myslet, něco jako, že bych mohla někde něčeho docílit víc než on...takže jsem si tu školu neudělala, no. Začala jsem tam chodit, ale vzdala jsem to, no...“*

Významní muži jejího života tak rozhodovali o jejím vzdělání. Také o průběhu manželství paní Soňa vypráví způsobem, který upozaduje její důležitost jejího rozhodování před manželovým. *„Ze začátku...no měli jsme takový nedorozumění mezi sebou, nebo to, že jo. To je v každé rodině něco. Ale vždycky jsme se snažili to nějak řešit a dohodli jsme se nakonec, i když jsme se na sebe urazili...i jsme byli v té manželské poradně, že jo. A pak když byli děti, tak kvůli dětem jsem udělala krok zpátky a vždycky jsem se snažila, abysme byli pohromadě.“*

Ve chvíli, kdy se životní příběh začíná dotýkat manželovy nemoci a jeho problémů s neochotou lékařů, stoupá míra Soniny aktivity a rozhodnosti. Při jedné problematické návštěvě nemocnice, kdy personál nebral ohled na vážnost stavu jejího muže *„já jsem se tak strašně rozčílila, že zeť se divil, kde se to ve mně vzalo, on mě znal jenom takovou mírnou, jenomže já jsem byla už tak bez nervů...“*. Rozhodnou iniciativu projeví ve chvíli, kdy si vezme umírajícího manžela na starost domů. Toto rozhodnutí s sebou nese také nutnost obhájit ho před lékaři. *„To já už jsem se rozčílila a říkám- Paní doktorko, je toto možný, takhle vy jednáte s pacientem? A ona mně říká- No ale to už jste si měla pro tu žádost do toho ústavu přijít dávno! – Ale proč vy mně vnucujete nějakou žádost do ústavu, když já toho manžela třeba nikam nechcu dát, já se chcu o něho starat doma. Já su schopná se o něho postarat, proč bych ho měla dávat do ústavu?“*

Po manželově smrti začala aktivně rozvíjet mezilidské vztahy, hlavně ty rodinné. Rodinu udávala na čelní místo při vyjmenovávání pomocných pilířů při zvládnání manželovy smrti. Upevnila vztahy hlavně se svou primární rodinou.

*„Manžel ty moje sourozence...on když žil, tak já jsem se s nima nesměla stýkat. Ne, on prostě na ně nějak zanevřel, nevím, z jakýho důvodu. Ale teďko, když manžel zemřel, tak mu byli na pohřeb a*

*tam jsme se zase dali všichni dohromady a zase jsme všichni pohromadě a zase se mi ta rodina obnovila.“ Důležité je také pro paní Soňu udržování kamarádských vztahů. „Ale mám teda štěstí na to, že můžu říct o sobě, že su kamarádskej typ, mám spoustu přátel, to vidíte, každou chvíli mi někdo telefonuje, takže já se snažím.“*

Aktivitu projevuje také ve snaze držet krok s vnoučaty a jejich světem. *„Já se snažím s děčkama třeba počítač, s mladou se učím tu angličtinu, to já tady mám slovníček a musím se učit abecedu anglickou a počítat...to já zase se snažím, s klukama hry, na počítači...“*

Tak, jak jsem sledovala vyprávění jejího životního příběhu, zdálo se mi, že paní Soňa během zkušenosti s péčí o umírajícího manžela našla rozhodnost, aktivitu a energii, o které na počátku svého vyprávění nereferovala.

*„Já jsem zcestovala sama celou Evropu, dá se říct. Ještě s podnikem, když se dalo. Já jsem byla v Norsku, ve Švédsku, v Anglii...všude. Celý tam to...akorát furt toužím do Paříže.“*

## **Žánr**

Také v případě příběhu paní Soni se zdá, že její příběh v sobě nese prvky **romance**. Podle Murrayho (1985) rozdělení typologie žánrů vnímá hlavní hrdina kontrolu nad svým osudem jako individuální. Paní Soňa zmiňuje účinnost své osoby v případech, jako byly hádky v manželství, starost o manžela, udržování vztahů s rodinou a kamarádkami a cestování. Na závěr svého vyprávění udává: *„Ono asi fakt záleží, jak se s tím člověk dovede porvat...“*

Ač to sama explicitně neudává a jde jen o mou interpretaci, vidím v příběhu paní Soni zřetelný posun v její identitě. Začátek příběhu se line pod taktovkou někoho nebo něčeho jiného - otce, který jí navzdory její vůli poslal vyučit se švadlenou, pozici nejstarší ze čtyř sourozenců, manžela, který jí nedovolil vystudovat vysněnou školu, záchrany manželského vztahu umlčením vlastních názorů. Ve chvíli, kdy se spolu s paní Soňou přesouváme ve vyprávění blíž současnosti, můžeme jí najednou vidět jako neúnavnou bojovnici za komfort svého manžela vůči zdravotnickému systému. Jak sama zmiňuje, své povaze navzdory přichází sama za lékaři a žádá lepší péči, nebojí se kritizovat jejich rozhodnutí a prosazovat svou vůli tam, kde si myslí, že je to tak nejlepší (rozhodnutí pečovat o manžela doma). Proces, kterým si prošla od svých let dospívání, bychom mohli spolu s C.G. Jungem (1995) nazvat individuací, to znamená budováním celistvějšího, samostatnějšího a kompetentnějšího Já. Boj se systémem zdravotnické péče chápu jako nezbytnou součást této individuace a tvůrčí krizi, která sice za sebou zanechala obrovskou ztrátu (smrt manžela), ale zdá se, že pomohla nastartovat druh jakési odhodlanosti nenechat se sevřít institucionálními kleštěmi a bojovat za své názory.



Vdovství paní Soni a její negativní zkušenost se zdravotnictvím je natolik čerstvá, že se mi nezdálo vhodné ptát se na jakákoli pozitiva s touto zkušeností související. Zde se tedy opírám čistě o svou interpretaci a vlastní dojem, který mi umožňuje pohlédnout na paní Soňu jako na vítěznou bojovnici s nadějným pohledem do budoucna („*Teď hlavně aby ten vnuk a ta vnučka...*“, „*Já jsem byla v Norsku, Švédsku, Anglii...akorát furt toužím do Paříže.*“).

### **Paní Dita, 71 let, vdova 7 let**

*„Tak čekám na tu smrt, no..“*

Paní Dita začíná mluvit ještě bez zapnutí diktafonu o tom, že po smrti manžela dvakrát chtěla skočit z místního vysokého mostu. Navštěvovala psychologa, který si s ní „nevěděl rady“ a poslal jí k psychiatrovi, který jí zřejmě předepsal antidepresiva.

#### **1) Prožívání vdovství**

Ještě před započítím vlastního životního příběhu obrací paní Dita hovor přímo ke zvládnutí ztráty svého manžela. „*Mně osobně nic (nepomohlo ke zvládnutí). Kdybych byla mladší, tak si třeba někoho..., kdybych si někoho našla, nějakého kamaráda, nebo kamarádku, která by jednou tejdne přišla na kus řeči, mohla bych si s někým....popovídat...ale zase mám takovou...když se mně psycholog nebo psychiatr začne vyptávat na takový ty podrobnosti, tak to ve mně škube a vůbec nemám chuť se o tom bavit. Takže ono ani ...by mi to možná nepomohlo, já nevím. To víte, jak je jednou přes sedmdesát, tak už člověk nemá takovej zájem, si myslím, taky o nic a ...nevím, no.“*

Toto téma a tón hovoru se prolíná celým jejím vyprávěním. Paní Dita líčí první chvíle od smrti svého manžela. „*Celej rok jsem probrečela...a potom jsem začala brát ty prášky...ale stejně, to nemůžete...to otupí...to nemůžete ze sebe nějak...“* Medikace paní Dity zmírnila emocionální projevy truchlení, ale nepomohla jí od zármutku. „*Potom po těch práškách najednou jsem přestala brečet. Jenom se mi to tady sevře, prostě.*“ Popisuje další fyzické projevy své bolesti. „*Brečet nemůžu, to jenom mám takový stahování, a...nervy..to mám jako v celým těle jehličky, který vás prostě...hlava jako když je rozpůlená...“* Mezi další fyzické projevy patřilo i výrazné snížení váhy. „*Já jsem za dva měsíce zhubla asi o šestnáct kilo, já měla třiadvacet kilo. Teď už mám zase šedesát, protože teď v zimě, jak tady sedím, tak co...jím.*“ Od smrti manžela uplynulo sedm let a smutek paní Dity nezmenšoval svou intenzitu. Sama sebe vnímá jako neschopnou se přes zármutek přenést a srovnává se s průměrem populace. „*...ale nemůžu to zvládnout. A už to lepší nebude,..protože jak to jednou trvá, říkají tak do tří let. A kdo to do té doby nezvládl, tak ten jako*

*je ztracenej, jo.“ Jedinou její vyhlídkou do budoucna je naděje na brzký konec života. „Čekám na ten konec, jenom doufám, protože i moji rodiče, ve čtyřiasedmdesáti, oba dva, i když byli čtyři roky od sebe,...první umřel táta, v čtyřiasedmdesáti v dubnu...a za čtyři roky máma, ve čtyřiasedmdesáti v dubnu. No tak věřící nejsem, ale říkám si...snad něco je, co mi určí ten čas..že za čtyři roky..do těch čtyřech let umřu aspoň. Ze začátku ne, to jsem si myslela za měsíc. No a ono ne. Tak pořád čekám.“*

Paní Dita říká, že pro ni neexistuje žádná radost ze života, nespátřuje na svém dalším životě nic pozitivního. *„Všechno si říkám, že je zbytečný...Ta radost ze života, nebo těšení se na něco...to všechno....těšila jsem se na jaro, nebo jsem se těšila, až dozrajou jabka, na cokoli, až budou růst houby....ráda jsem chodila na houby, no ...je to pryč....mě to nezajímá, je mi to jedno. Čtu knížku, potom si najednou uvědomím, že z toho pár listů nevím nic, čtu znovu...bolí mě oči....v televizi starší filmy, někdo se na ně tak rád dívá, mně to přijde takový naivní, takový zbytečný, o ničem....Víte tak...já si myslím, že prostě...by měla existovat nějaká taková eutanazie, aby prostě člověk, kterej si myslí, že toho má na tom světě dost, aby moh odejít, kdy on chce, a ne aby ho někdo držel za každou cenu naživu.“* Považuje za zbytečné více pečovat o svůj zevnějšek. *„...nikam nechodím, když jdu támhle přes pole nakoupit, tak je jedno, jestli si natáhnu kabát na tepláky, nebo něco nového, to jako si s tímhle tím nedělám...nechodím nalíčená, už mám pár vlasů, mi vypadávají úplně strašně a...nikam nechodím, do práce, občas se dívám na televizi, i když mě to taky nebaví...když něco upletu vnučce, nějaký bačkorky, ponožky, tak to stejně nenosí, koupí jiný, lepší, tak nemám celý dny co dělat...“*

Stěžuje si, že nemá komu svěřovat své starosti. *„To teďko nějaký moje starosti, já je jako nemám, to se nedá říct, ale jako...můžu to křičet tady u okna do lesa, jo? To se nedá říct, že bych někam...měla mít nějaký starosti, ale nervy ...“* Na otázku, kdy jí bylo v životě nejlíp, odpovídá: *„Takovýhle ty věci....ty všechno ostatní přehluší. Tohleto všechno...to nejlíp...že už ...ani nevím, věříte? Prostě...nemůžu říct nejlíp.“* Po chvíli přemýšlení udává spokojenost se životem v době manželova života. *„Tak já jako, dokud on byl naživu, tak já byla spokojená. To není jako štěstí, veselí, nebo něco, ale takovej život, že člověk měl někoho, s kým si mohl promluvit, o takových těch běžných starostech promluvit a...bylo jako ...na koho...o koho se opřít, jo?“*

## 2) Co jakž takž pomáhalo- povinnosti

Pro paní Ditu se po ovdovění stala jediným hnacím motorem povinností. Jednou z nich byla starost o nemohoucí příbuznou. *„Měla jsem ještě jednu takovou příbuznou, ....sestřenicí, osmdesát tři let jí bylo, tak tý jsem tak jednou dvakrát týdně chodívala, potřebovala umejt a něco takovýho....už byla taková dost nemožná...tak to mě jakž takž....že jsem si řekla, no musím, že jsem*

se donutila, tam jít něco udělat. Ale takhle, když nemám proč...žádný zájem o nic.“ Další její starostí je práce na zahradě.

*„...čekám na jaro, až budu pracovat tady v zahradě. Ne, že bych to dělala s radostí, ale jako že musím. Přece to nenechám zarůst, přece to tu musí být trošku hezký, tak kytky, muškáty po oknech, trošku záhon mrkve, záhon salátu, rajčata v pařníku, pro mě to stejně nemá cenu, nepotřebuju to, to si radši koupím rajče v obchodě, když si chci udělat salát, tohle mě přijde draž, semena a hnojiva a to...ale nemám prostě co dělat, jo...“* V době rozhovoru, kdy její příbuzná byla po smrti a na zahradě neměla co dělat, udává jako pomocné faktory konzumaci kávy a cigaret. *„Tak ještě že existují ty kafe a cigarety...když takhle vzpomínám a já vzpomínám pořád, i když teď ne až tak často, no tak mi jako ta cigareta a to kafe...je to sugesce, asi návyk, ale zdá si mi, že je to to jediný, co mě jako uklidňuje. Mám tu chvíli, než to vykouřím, co dělat.“*

### 3) Děti a rodina

Paní Dita vyrůstala a celý život žila na samotě. Její dětství bylo zvláštní tím, že svého otce poznala až ve svých deseti letech, protože byl válečným zajatcem a trvalo mu léta, než se dostal zpět k rodině. Paní Dita proto žila v době svého raného dětství s matkou a babičkou. O pozdějším vztahu se svým otcem udává, že pro ni byl cizím člověkem. O to blíže měla ke své babičce, která měla v rodině dominantní roli. Svůj vztah k babičce srovnává se vztahem svých vnuček k ní. *„...Jsem byla jako ...víc závislá na ní....k tý jsem měla blízko....což se o mých vnučkách říct nedá.“* Paní Dita má se svým mužem dvě děti. *„Tak co, myslím někdy na ně....Už jsou...synovi je čtyřiačtyřicet, dceři bude devětačtyřicet, už jsou natolik starý, že radit jim nemůžu, syn si koupil za ty peníze, co mu zbyly, takovou starou chalupu, tu opravuje, má nějakou přítelkyni, ale ta asi čeká, až to opraví, nevím..“* Její syn se se svou ženou rozvedl a paní Dita je rozčarovaná z chování své bývalé snachy. Má dojem, že jejího syna využívala a domnívá se, že její vedení syna k dobrému chování mělo kontraproduktivní účinek. *„Ale to víte, že se mně to taky dotklo, protože člověk si říká, já jsem udělala všechno pro děti, co jsem mohla, aby byly dobře vychované, aby měly k něčemu prostě nějaký smysl, pro nějakou trošku pořádek, nějakou čestnost, nebo něco...ono je to zbytečný asi no.“* Snaží se o to, aby nebyla svým dětem v budoucnu na obtíž. *„Když teda zemřel (manžel), tak jsem všechny peníze, co jsem měla navíc, dala dětem, abych dceru vyplatila a nemuseli se se synem hádat, co čí je...no a zbylo mi jenom na funus, aby se mnou neměli žádný výdaje (smích)“*

Paní Dita bydlí v jednom domě se svou dcerou a čeká, že se do domu přistěhuje i jedna z vnuček. Svůj vztah s nimi ale nevnímá jako uspokojivý. *„Tak jako ode mě už nikdo nic nechce, nikdo nic nepotřebuje, taky nic nemám, ne...Až se sem přistěhuje ta vnučka co bydlí na Nádraží, tak jim k tomu přidám obejvák, protože tam je vchod skrz, to já nepotřebuju, mně stačí ta ložnice,*

ta kuchyň, předsíňka, co bych s tím dělala, ať mají víc místa, ale jestli tam půjde dcera nebo ty mladý, to já nevím, ani se neptám, protože je mi to jedno. Chtěla jsem tam jít já, to nechtěli...no....Tak čekám na tu smrt, no.“ Cítí ze strany svých dětí a vnučat malý zájem o svou osobu. „Protože nikdo nemá čas...a to by byly řeči, aby měli volno....Tak nějak. Abyste se někdy spoléhala na svoje děti, nebo něco...to ne, to nedělejte. Můžou bejt sebehodnější, mají svoje rodiny, svoje starosti...a teď je vůbec taková doba, že..to jsou jenom peníze, peníze, peníze...oni už se přizpůsobili taky,...co si budem povídat.“

#### 4) Manželství

Paní Dita na začátku rozhovoru říká, že její současný život je plný vzpomínek na manžela. Při popisu začátku jejich vztahu ale upozorňuje, že z její strany byl sňatek s ním racionálním rozhodnutím.

„A za nějaký den přišel zase, tak jsem si na něj zvykla, začal mě vyprovázet....Ale abych řekla pravdu...ode mě to nebyla žádná velká láska, jako zamilovanost, tak jsem ho tak jako pozorovala, co dovede, on mi ukazoval, co dostal za vyznamenání ve škole, pak mě přišla navštívit jeho sestra, a říkala, jakej je šikovnej...tak to bylo takový napůl z rozumu. A napůl z toho, že naši vždycky říkali, jen aby to nebyl nějaký ochmelka. On nepil, nekouřil, do hospody nechodil, tak všichni říkali, ten se k vám na tu samotu vlastně hodí.(smích)“ V průběhu jejich manželství se pro manžela paní Dity stávala čím dál důležitější jeho práce, kde zastával vedoucí pozici. „Můj muž měl vždycky větší ambice než syn a já....no a tak prostě jsme žili jeden pro druhého.On měl na prvním místě práci....když nevolali (že se něco stalo z práce), tak volal sám, byl tam věčně, až mi to kolikrát taky nebylo, to víte, že jsem taky....ale to víte, že jsem měla nějaký řeči okolo, ale to jenom tak....“ Paní Dita reflektuje své postupné přizpůsobení manželovu stylu života a uvědomuje si, že postupem času se zvětšovala její závislost na něm. „...ale já už jsem opravdu ty poslední léta, co jsem byla v důchodu, žila opravdu jenom pro toho máho muže.Když měl ten strojek (na srdce), tak ...jsem ho v noci sledovala, když se dlouho nepohnul, tak jsem se bála...jestli se mu něco nestalo. Pořád jsem ho hlídala, takovej strach o něj.“ V současnosti jí schází i některé praktické znalosti pro samostatný život, „...na všechno sama...aby on to moh dělat, aby...no tak...se ze mě asi stala za ty léta taková slepice nebo něco...taková závislost. Nenechal mě udělat ani řidičák, že jsem technické antitalent, že dobře vím, že kamkoli kdykoli budu potřebovat...že mě doveze. Neměla jsem nic proti tomu.“

Paní Dita se kvůli mužově časové vytíženosti těšila na jeho odchod do důchodu a čekala, že si více užijí čas vyhrazený jen pro sebe. „Ovšem s mým mužem....ten umřel tak najednou...Jó, mamičko, podíváme se, projedíme Šumavu, jen až budu v tej penzi, jen až budu v tej penzi, budeš vidět, já ti všechno vynahradím....tak jsem čekala.“

#### 4) Koníčky a práce

Paní Dita v současnosti nemá žádnou činnost, která by ji bavila, v minulosti ovšem takového koníčka, kterému se věnovala se zájmem, měla- věnovala se intenzivně malování obrazů. „*Já jsem přišla ze školy a začala jsem dělat v tý drogerii...a přitom..já jsem měla takový ambice...dost jako s olejem a tak. No a někomu se to líbilo, tak jsem začala dělat takovou tu školu, u toho P., to byl akademický malíř, tak jsem mu posílala jednou za dva měsíce, co mi prostě...napsal, abych jako udělala.*“

#### **Interpretace zvládnutí vdovství paní Dity**

Nejčastějším tématem, které se ve vyprávění paní Dity objevovalo, byla absence smyslu dalšího žití po smrti manžela Hovořila o tomto tématu sama, bez pobízení a vyrovnaným hlasem. V průběhu rozhovoru paní Dita několikrát doprovodila subjektivně zátěžové pasáže zasmáním. Mluvila o ztrátě zájmu o všechny činnosti které dělat nemusí, o pocíťované zbytečnosti dalšího svého života. Jediným a několikrát opakovaným očekáváním do budoucnosti je vyhlídka vlastní smrti, o níž se dvakrát pokoušela v prvních měsících po manželově smrti. V současnosti, sedm let po ovdovění, se pocit ztráty nijak nezměnil ani po vyhledání odborné pomoci. Paní Dita má pocit, že pokud se se ztrátou muže nevyrovnala do tří let po jeho smrti, už se jí to nikdy nepodaří.

V příběhu paní Dity se objevuje několik faktorů odlišných od příběhů ostatních pěti žen. Paní Dita žije celý svůj život na jenom místě, v domě na samotě. Nestýká se s vrstevníky, sama říká, že jí chybí přátelé. Celý život do smrti manžela žila jen ve společnosti jeho a svých dvou dětí. Chodila sice do práce, ale odešla do předčasného důchodu a jak sama říká, po odchodu do důchodu se ještě více upnula na rodinný život a starost o domácnost. V manželství se cítila po celou dobu spokojená jen jí vadilo, že její muž trávil většinu svého času v zaměstnání, a proto se těšila na společný důchod jako na satisfakci k létům nadměrné mužovy vytiženosti. Manžel však zemřel náhle pár dní před tím, než se měl jeho odchod do důchodu realizovat. Paní Dita se proto očekávaného společného trávení času nedočkala.

V příběhu paní Dity se hodně odráží osamocení, a to i přes fakt, že sdílí společný dům se svou dcerou a ostatní rodina je v dosahu několika kilometrů. Hovoří o nezájmu svých dětí o ni, ačkoli se jim sama snaží vycházet vstříc, například uvolněním prostoru vlastního bytu k dispozici vnučce. Očekává od svých dětí větší podporu, než kterou v současnosti dostává.

Součástí rozhovoru s paní Ditou je její nadhled na některé věci a schopnost sebereflexe, s níž konstatuje například fakt, že byla na manželovi až příliš závislá.

Své vdovství paní Dita prožívá velmi těžce a tato skutečnost se nemění ani v průběhu času. Chybí jí smysl veškeré činnosti, pokud není alespoň částečně spojena s manželem, nevidí ani smysl svého života jako celku. Chybí jí pocit užitečnosti a potřebnosti, cítí se nezahrnuta do kolektivu vlastní rodiny. Celý příběh rámuje pocit zbytečnosti veškeré další aktivní snahy, protože cítí, že ztrátu manžela nezvládá a pochybuje o tom, že jí někdy bude schopna zvládnout. Srovnává se s výrokem, který uvedla- pokud zármutek a truchlení nezmenší svou intenzitu do tří let, nezvládne se nikdy. Vyhlídkou pro její další život tak zůstává přetrvávající pocit beznaděje a zbytečnosti. Paní Dita hodnotí své vdovství jako nezvládané.

## **Aktérství**

Příběh paní Dity tak, jak jej vypráví, se mi zdá být příběhem o jednom zlomu, který se udál manželovou smrtí. Do té doby popisuje svůj život jako spokojený, po smrti muže jako „čekání na smrt“ a od té chvíle se veškeré popisované epizody udávají ve stínu rezignace.

Když paní Dita mluví o svém dětství, je z její mluvy chvílemi cítit jakási předurčenost osudu. *„A věříte, že to dětství a prostě to, co říkají rodiče, tak zůstane usazený a jde to s váma celý život, když si říkáte, je to všechno za mnou. To se vrací.“*

Ve chvíli seznámení se svým budoucím manželem vyčkává, co jí vlastně nabídne. *„Ode mě to nebyla žádná velká láska, jako zamilovanost, tak jsem ho tak jako pozorovala, co dovede, od mí ukazoval, co dostal za vyznamenání ve škole...“*

Motiv čekání se v příběhu paní Dity objevuje několikrát. Čekání na to, co jí nápadník prokáže za schopnosti, čekání na to, až manžel bude mít čas na společný život, čekání na smrt... Mohlo by se zdát, že ona sama zaujímá vůči svému osudu pasivní roli. Tak jednoznačné to ale není.

Například ve chvíli, kdy se odmítla odstěhovat pryč ze svého rodného domu, stavěla se paní Dita ke svému osudu aktivně a s očekáváním, že si svůj život zařídí podle svého a ostatní se podvolí. *Ovšem já povídám, já jsem holka ze samoty, tak říkám, tak jestli chceš, tak jdi, ovšem já zůstanu doma. To nechtěl, tak jsme začali stavět.“* Stejná houževnatost a vůle podvolit si okolní okolnosti se ukazuje v době, kdy se rozhodne opravit část rozbité silnice na vlastní náklady. *„No tak co mi zbejvalo- tak jsem to zase zaplatila.“*

Po smrti muže se však v vyprávění tato vůle vytratí a paní Dita několikrát zmíní, že neustále čeká, že se jí odměří čas a že za čtyři roky zemře. Silně věří také ve vlastní neschopnost se s vdovstvím vyrovnat. *„To se nedá říct, že bych měla starosti...ale nervy prostě,...ale nemůžu to zvládnout. A už to lepší nebude...protože jak to jednou trvá, říkají, do tří let...A kdo to do té doby nezvládl, tak ten je ztracenej, jo.“*

*„No tak věřící nejsem, ale říkám si...snad něco je, co mi určí čas...že za čtyři roky....do těch čtyř let umřu aspoň. Ze začátku ne, to jsem si myslela měsíc. No a ono ne. Tak pořád čekám.“*

## **Žánr**

Příběh paní Dity se podle mne svým naladěním nejvíce přibližuje *tragédii*. Beznaděj se line celým dějem jako červená nit. Rozhovor začíná líčením dvou sebevražedných pokusů a pokračuje přes vymizení veškerého „těšení se na něco“ až po očekávání smrti jako logického a vytouženého ukončení Dityna trápení. Paní Dita také líčí svou životní snahu jako neúspěšnou- ať už jde o výchovu dětí („*Člověk si říká, já jsem udělala všechno pro děti, co jsem mohla, aby byly dobře vychované, aby měly k něčemu prostě nějaký smysl, pro nějakou trošku pořádek, nějakou čestnost, nebo něco....ono je to zbytečný, asi. Když oni jsou takový hodný, oni na to jediné doplatí, protože jiný toho dovedou využít*“), malířství („*já jsem přišla ze školy a začala dělat v tý drogerii a přitom jsem měla takový ambice...jako s olejem a tak.*“) a nebo zvládnutí manželovy smrti (zmínka o beznadějnosti jejího případu, protože „*to nezvládla do tří let*“). Linie příběhu zůstává stabilní až do okamžiku manželovy smrti, od níž se veškeré životní dění nese v duchu rezignace. „*...u zpráv...to mi stejně nic neříká...no, něco čtu...když něco upletu vnučce, nějaký bačkorky, ponožky, tak to stejně nenosí, si koupí jiný lepší, tak nemám celý dny co dělat, tak...čekám na jaro, až budu pracovat tady v zahradě. Ne, že bych to dělala s radostí, ale jako že musím.*“ Víra v osud, který jí, stejně jako její rodiče, přinese milosrdnou smrt v konkrétním věku, dokresluje chmurné ladění příběhu paní Dity, jehož metaforickým obrazem by mohl být strom stojící v podzimním zoraném poli, jemuž opadáva jeden list za druhým a jednoho dne přijde vichřice, která na něm nezanechá ani jeden lístek.

## **5.2 Výsledky narativní analýzy z kategoriálně- obsahové perspektivy**

Závěrečnou částí výzkumu byla analýza rozhovorů z kategoriálně- obsahové perspektivy (Lieblich, Tuval- Maschiach & Zilber, 1998 ). V každém z jednotlivých příběhů při opakovaném čtení začaly vystupovat smysluplné kategorie podle témat, jimž respondentky věnovaly prostor. V průběhu opakovaného čtení jsem se snažila najít souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi. V následujícím textu jsou popsány jednotlivé aspekty, které se v jednotlivých životních příbězích ukázaly jako podstatné pro zvládnání vdovství a společné a rozdílné faktory, které v těchto aspektech jednotlivé respondentky projevovaly.

### **5.2.1 Faktory odlišující příběhy zvládaného a nezvládaného vdovství**

Při formulování závěrů o rozdílech ve zvládnání či nezvládnání vdovství jednotlivých respondentek jsem vycházela z jejich vlastního hodnocení. Rozpor v hodnocení mém na místě výzkumníka a hodnocení respondentky se ukázal být pouze v jednom případě, kdy respondentka popírala možnost vyrovnání se se smrtí manžela, zatímco pro mne z jejího rozhovoru vystupovalo množství objektivních faktorů, které by zvládnutí potvrzovaly. Zvládnání či nezvládnání nelze podle mého názoru hodnotit pouze z jedné perspektivy, protože se jedná o mnohovrstvý a především dlouhodobý proces. Jednotlivé charakteristiky úspěšného zvládnání jsou odvozeny především od osobnostních charakteristik respondentek, vnímané kvality sociální opory, očekávání do budoucnosti a možnosti smysluplné aktivity. V těchto faktorech se příběhy jednotlivých respondentek odlišovaly.

#### **5.2.1.1 Subjektivně vnímaná sociální opora**

Významným tématem ve výpovědích respondentek bylo téma sociální opory. Většina respondentek se vyjadřovala pozitivně o svém sociálním okolí, ať se jednalo o nejbližší rodinu, nebo o přátele. Rodina hrála významnou roli ve všech rozhovorech, což se projevovalo například na kvantitě prostoru, který ve svých životních příbězích respondentky rodině ponechávaly. Všechny pět žen uvedlo rodinu jako jeden z nejvýznamnějších faktorů, který jim pomohl se se ztrátou manžela vyrovnat. Paní Anna udržuje častý a pravidelný kontakt se svými vnučkami, paní Stanislava se svým synem, paní Pavlína udává jako svou jedinou oporu vnučku. Paní Soňa referuje o výborných vztazích jak se svými dětmi, tak jejich partnery a paní Kateřina mluví v této souvislosti o své dceři a synovi. Všechny zmíněné ženy udávaly narození dětí mezi nejpodstatnější události ve svém životě. Tyto respondentky rozvádějí v rozhovorech popisy života a problémů svých dětí a vnoučat, někdy do míry překrývající jejich vlastní problémy.

Zajímavým fenoménem, objevující se v životě tří respondentek, jsou pravidelná setkávání s vrstevnicemi, dvěmi z respondentek nazvanými „babince“. Paní Stanislava popisuje vznik „babinců“ jako spontánní shromažďování žen přibližně stejného věku, v jejím případě to byly spolužačky, po ovdovění. Pro tyto ženy je společně strávený čas důležitý, protože si mohou svěřovat zkušenosti společně jedné generaci a podobnému osobnímu vývoji. „Babince“ poskytují svým účastnicím kvalitativně jiný vztah než mají s rodinou a jiný zážitek vzájemnosti, než je intimní přátelství s jedním člověkem.



Paní Soňa se sice po smrti manžela začala také angažovat ve formální skupině vrstevníků- v místním klubu důchodců, ale říká, že pro ni nejsou tyto schůzky příliš atraktivní. Udržuje blízký vztah s jednou kamarádkou, ale hlavním těžištěm její sociální opory je rodina.

Paní Kateřina se podobných „babinců“ neúčastní, avšak pohybuje se ve společnosti téměř neustále. Atraktivnější je pro ní setkávání s mladšími generacemi ve škole, kde pracuje při občasných zástupech. Vzhledem ke své společenské angažovanosti v místě bydliště má spoustu známých a přátel, kteří by jí chyběli při nutnosti změny bydliště, ale nejpodstatnějšími a nejpřínosnějšími jsou pro ni vztahy s dětmi a sourozenci.

V kvalitě vnímané sociální opory se příběh paní Dity od ostatních liší. Paní Dita sice bydlí se svou dcerou a její rodinou v jednom domě, ale není s jejich vzájemným vztahem spokojená. Cítí se osaměle, chybí jí pozornost jak ze strany dětí, tak ze strany již dospělých vnoučat. Na začátku rozhovoru udává také absenci přátelských vztahů. Paní Dita bydlí na samotě a nestýká se s ostatními lidmi ani skupinově, ani individuálně.

### **5.2.1.2 Osobnostní vlastnosti**

Osobnostní vlastnosti respondentek někdy reflektovaly respondentky samy, někdy jsem na ně usuzovala nepřímo na základě údajů poskytnutých během rozhovoru.

#### **5.2.1.2.1 Nezdolnost**

Vlastností, která zřejmě nejvíce koresponduje se zvládnutím životních těžkostí, je nezdolnost (Křivohlavý, 2001). Křivohlavý rozděluje konstrukt nezdolnosti na tři významově se lišící charakteristiky osobnosti. První pojetí nezdolnosti jako resilience popisuje tento pojem jako pružnost ve smyslu sociálního zapojení a schopnosti udržet kontakt s lidmi (Kliwer, in Křivohlavý, 2001). Tento osobnostní rys se objevoval ve vyprávění paní Anny a paní Soni. Obě dvě referovaly o přetrvávajících kontaktech jak s rodinou, tak s vrstevníky, paní Soňa udávala jako důležitý rys své osobnosti jako faktor pomáhajícího zvládnutí vdovství „kamarádstvo“. Pro obě dvě ženy jsou velmi důležité sociální vazby, paní Soňa hledala v průběhu manželovy dlouhé nemoci oporu ve svěřování se dceři. Paní Anna mluví o tom, jak velmi jí pomohly přátelské vztahy. Ostatní ženy mluvily také o důležitosti svých sociálních vazeb, ale nebylo zřejmé, zda přijímaly od svých blízkých sociální oporu ve smyslu svěřování se se svými problémy.

Pojetí nezdolnosti jako koherence popsal jeho autor A. Antonovsky (in Křivohlavý, 2001) jako smysl pro integritu a prožitku smysluplnosti, srozumitelnosti a zvládnutelnosti těžkostí. Koherence vystupovala zřetelně v příbězích paní Anny, Soni, Stanislavy a Kateřiny. Paní Anna je

srozuměna s odchodem svého manžela, ačkoli jí stále chybí. Chápe své vdovství jako těžké, avšak zvládnutelné za pomoci své povahy a svého blízkého sociálního okolí. Při svém současném soudním konfliktu s nevlastním synem, který vnímá jako těžký, ale je schopna se s pocitem práva na své straně soudit dál. Paní Soňa projevovала smysl pro koherenci ve chvílích, kdy hodnotila své manželství a jeho problémy, které zdárně vyřešili, zatěžující péči o manžela a jeho proměnu chápala jako součást jeho nemoci a životní problémy celkově jako výzvy k boji. Paní Stanislava dokáže pochopit problematický vztah mezi ní a její matkou, pohlíží na manželovu smrt jako na součást života, která se stala „dobrým způsobem“ a pomáhá jí vyrovnat se s faktem jeho nepřítomnosti a pohlíží na konflikt svých dvou synů jako na nepříjemnou, avšak pochopitelnou věc. Paní Kateřina je věřící a už tento fakt dodává jejímu životu v nejtěžších chvílích pocit srozumitelnosti. Hodnotí svůj život jako velmi pozitivní i se všemi těžkými událostmi, kterými v něm prošla (smrt manžela, smrt syna, smrt bratra, nemoc matky).

Třetí pojetí nezdolnosti jako osobní „tvrdoosti“ (hardiness) vymezila S. Kobasová (in Křivohlavý, 2001) jako chápání potíží ve smyslu výzvy k boji, jejich pojetí jako kontrolovatelných událostí a ztotožnění se s tím, co jedinec prožívá a koná. V tomto posledním pojetí charakteristiku nezdolnosti zřetelně projevují paní Anna, Pavlína, Stanislava a Kateřina. U paní Anny se tento rys objevuje i v těchto nuancích v epizodách soudu s nevlastním synem (postoji k němu), nebo například ve ztotožnění se se svým ztíženým postavením ve společnosti politiky komunistického režimu. V příběhu paní Pavlíny se tento rys objevuje nejmarkantněji při popisu svého nelehkého života a sebeoceňování za to, jak tyto obtíže zvládla. U paní Stanislavy se kromě postoje k vlastnímu dětství, manželově skonu a rodinným problémům projevuje tento rys také v popisu zážitku vzteku na manželův nepořádek, který jí bezprostředně po jeho smrti pomohl dostat se z nejhoršího. Paní Kateřina projevuje tento rys opět v již zmíněném celkovém hodnocení vlastního života, nebo při popisu svých současných problémů a hrozby ztráty bydlení, kdy je odhodlána bojovat proti vnímané nespravedlnosti justice.

#### 5.2.1.2.2 Místo kontroly

Koncept „*locus of control*“ J. Rottera (in Křivohlavý, 2001) se jeví jako podstatný při zvládání životních těžkostí, avšak v průběhu rozhovorů s respondentkami se tento rys v jejich vyprávění nijak výrazně neprojevoval. Jako osobnosti s interním LOC se projevovaly paní Soňa a Pavlína. Paní Soňa často refletovala život jako výzvu ke zvládání. Sama takto zvládla konflikty v manželství a také faktory pomáhající jí ve zvládání vdovství vidí kromě sociální opory především sama v sobě. Paní Pavlína celý svůj příběh prolíná hodnocením svého života jako nelehkého, jehož

těžkosti však úspěšně zvládla. Úspěchy v práci a ve výchově svých synů vidí především ve svých vnitřních zdrojích.

#### 5.2.1.2.3 Vnímaná osobní zdatnost a sebehodnocení

Sebereflexi své povahy jako pozitivní v přístupu k životním problémům provedly paní Pavlína, Soňa a Anna. Všechny tři uváděly své povahy jako pomocné faktory při zvládání svých životních problémů (jen paní Pavlína tyto osobnostní faktory vynechala konkrétně při vyrovnávání se smrtí svého manžela) Paní Anna sama sebe hodnotí jako „tvrdou a společenskou“, paní Soňa na sobě oceňuje „kamarádkost“ a paní Pavlína sílu, s jakou odolává životním těžkostem.

V protikladu k zmíněným respondentkám stojí sebehodnocení paní Dity, která se ve svém příběhu jednou popsala jako „taková jako slepice závislá na manželovi“ a vnímá své potíže s vyrovnáním se s manželovou smrtí jako svou osobní neschopnost („kdo to nezvládne do tří let, ten už to nezvládne nikdy“).

#### 5.2.1.2.4 Životní optimismus

Zřetelný protipól v pohledu na život se objevil ve výpovědi paní Anny a paní Dity. Paní Anna, která projevovala charakteristiku nezdolnosti, přistupuje k životu optimisticky. Příkladem může být její přesvědčení, že bude i nadále vyhrávat v křížovkářských soutěžích, ačkoli se jí teď nedaří, či postoj k probíhajícímu soudu, kdy věří, že dopadne pozitivně pro ni.

Paní Dita se nachází na opačném pólu. Vše hodnotí jako zbytečné, nevidí žádnou naději na zlepšení svého současného stavu, vidí jako zbytečnou výchovu svých dětí k poctivosti, je přesvědčena, že je pro jejich dobrotu všichni zneužijí. Nejlépe se tento její postoj odráží v popisu práce na zahradě, kdy připouští radost z čerstvě vykvetlých tulipánů, ale zároveň se sama sebe ptá, k čemu to je dobré, když za nějaký čas odkvetou.

#### **5.2.1.3 Volnočasové a jiné aktivity**

Důležitost aktivity jako takové se projevila u všech respondentek. Paní Anna se věnuje luštění křížovek a baví ji vaření pro rodinu v době, kdy se schází u ní na návštěvě. Pro paní Stanislavu je velmi důležité psaní, jemuž se věnovala celý život jako novinářka. Zhruba polovina času celého rozhovoru je věnována její práci a v současnosti ji nejvíce mrzí, že zanikly noviny, do kterých psala a ona se nemá v tomto ohledu kde realizovat. Paní Kateřina také hodnotí jako velmi důležité své povolání učitelky a pravidelné suplování na škole, kde učila, patří mezi její duševní

hygienu. Sama udává, že se mezi dětmi a studenty cítí „jako ryba ve vodě“. Paní Kateřina se velkou část svého dosavadního života věnovala kulturnímu dění v místě svého bydliště a zájem o kulturu ji neopouští ani v současné době. Pro paní Soňu je důležitá činnost na zahradě a kromě toho se v rámci udržování živého vztahu se svými vnoučaty snaží učit angličtinu a práci s počítačem.

Paní Pavlína vyhraněného koníčka nebo aktivitu přinášející jí radost, ale ráda čte a velmi ji zaměstnává starost a nakupování dárků a obstarávání jídla rodině.

V této oblasti paní Dita mluví o subjektivní nesmyslnosti jakékoli činnosti, ať jde o vaření nebo sledování televize. Věnuje se práci na zahradě, která jí nepřináší radost, ale má pocit, že jí dělat musí, aby zahrada vypadala dobře a aby sama sebe nějak zaměstnala. V mládí měla velký zájem o malování, kterému se aktivně věnovala, ale ani tato činnost jí v současnosti nijak netěší.

#### **5.2.1.4 Smysl života a pohled do budoucna**

Prožitek smysluplnosti života ani jedna z respondentek neudávala explicitně, usuzovala jsem na kvalitu tohoto prožitku na základě hodnocení života respondentek jako celků, zamýšlení nad pomocnými faktory při zvládnání jejich vdovství a na základě jejich pohledů do budoucna.

Paní Anna neprojevuje tendenci hodnotit zpětně svůj život jako celek, ale zamýšlí se nad jednotlivými jeho aspekty. Nelituje ničeho, co prožila, ačkoli má za sebou nevydařené manželství. V jejím životě vždy hrály roli vztahy, a ačkoli svůj nejdůležitější vztah ztratila spolu s manželem, má ještě rozvětvenou síť přátel. Hlavní roli však v jejím životě hraje rodina. V současnosti její vnučky zakládají rodiny a ona se těší ze své role novopečené prababičky.

Paní Stanislava reflektuje svůj život jako „dobrý“. Uzavřela manželství, kterého sice podle svých slov litovala, ale svého manžela měla jako člověka ráda. Pohled na sebe samu jako úspěšnou novinářku je důležitou součástí jejího sebehodnocení a práce pro ni má velkou hodnotu. Raduje se ze sledování vývoje své vnučky, která se pro ni stává během společných chvil rovnocennou partnerkou.

Paní Kateřina hodnotí svůj život globálně během rozhovoru velmi často. Mluví o něm jako o „krásném“ a nejvíce si na něm cení vztahů. Myslí tím jak vztahy rodinné, tak pracovní. Její povolání jí přináší pocit uspokojení z hlediska pocitu vlastní užitečnosti a z pohledu budoucna, na které se podílí snahou o kvalitní vzdělání svých žáků. Velkým zadostiučiněním za její práci je pro ni pokračování vztahů s bývalými studenty, kteří za ní chodí s referencemi s svých životech. Setkání s žáky pro ni tvoří pojítko s budoucností, stejně tak jako vztah s dětmi a vnoučaty.

Život paní Pavlíny pro ni samotnou nebyl lehký, ale jeho hodnotu vidí právě v této skutečnosti. Umožnil jí totiž dívat se na sebe samu jako na jeho aktivní tvůrkyni, která zvládla vychovat v podstatě sama dva syny a současně vykonávat práci, která ji naplňovala. Je hrdá sama

na sebe, na svého syna a hlavně na vnučku. Vztah s vnučkou je pro ni v současnosti nejdůležitějším vztahem vůbec a smysl své budoucnosti vidí hlavně v dožití se vnuččiny promoce, která by pro ni byla odměnou za její podporu.

Paní Soňa žila celý svůj život hlavně pro svou rodinu a nyní zpětně oceňuje všechny své životní vztahy. Smyslem do budoucna je pro ni v současnosti hlavně zdárné vyřešení problémů jejích dvou vnoučat a náplní jejího současného života je aktivní pomoc s tímto úkolem.

Pro paní Ditu ztratil od doby smrti jejího manžela život jako celek svůj smysl, což sama během rozhovoru opakovaně zdůrazňuje. Tento její pocit dokazují i dva neúspěšné suicidiální pokusy. Také její pohled do budoucna je oproštěn od jakékoli naděje na změnu tohoto stavu a jedinou její útěchou je vyhlídka brzké smrti.

### **5.2.1.5 Faktory v minulosti, které mohou ovlivnit současné prožívání**

#### 5.2.1.5.1 Hodnocení manželství

Popis manželství a osobností manželů zaujímal v příbězích všech respondentek významné místo. Prostor, který popis manželství respondentkám zabíral, se v jednotlivých případech lišil.

Respondentky hodnotily svá manželství velmi pozitivně, jedinou výjimku tvořila paní Stanislava, která reflektovala svou nezralost při vstupu do vztahu s manželem a jeho „moc velkou oddanost“ jako natolik negativní, že sňatku celý život podle svých slov litovala, ačkoli svého manžela jako člověka oceňovala a měla ho ráda.

Mnohé respondentky uvedly, že do sňatku vstupovaly spíše díky racionální úvaze, než z velké lásky. Paní Anna, která se vdávala dvakrát, uvedla jako důvod prvního manželství nátlak rodičů, za druhého manžela se vdávala z lásky. Manžel paní Anny zemřel po dlouhé těžké nemoci, během které o něj paní Anna pečovala.

Paní Stanislava udává jako důvod k sňatku se svým manželem lítost a svobodu, kterou jí ve vztahu ponechával. V jejím případě zaujímalo líčení vztahu s manželem minimální prostor. Manžel paní Stanislavy zemřel po krátké nemoci, aniž by o ní věděl, což paní Stanislava reflektuje jako pozitivum.

Paní Kateřina se musela vdávat po kratičké známosti se svým manželem z důvodu těhotenství, ale popisuje jejich vztah jako lásku na první pohled. Také u ní však převažovaly témata vážící se spíše k jejímu povolání a rodině jako celku. Manžel paní Kateřiny byl sice dlouhodobě nemocný, jeho smrt ji však překvapila, protože ji vnímala jako neadekvátní jeho zdraví.

Paní Pavlína se za svého manžela vdala krátce po rozpadu předchozího dlouholetého vztahu, na který dodnes vzpomíná a udává, že se za manžela vdala díky jeho šarmu a eleganci. Své manželství popisuje jako neuspokojivé a nelehké do doby důchodového věku, kdy manžel přestal trávit většinu času v zahraničí. Manžel paní Pavlíniny zemřel „protože si za to mohl sám“ po kratší nemoci.

Paní Soňa důvod své svatby neupřesňuje, zmiňuje se jen o tom, že se s manželem poznali v práci. Na svazku se svým mužem si cenila především toho, že spolu i přes neshody vydrželi téměř padesát let a splnili si své společné cíle- výchovu dětí. Její manžel zemřel po dlouhé těžké nemoci, po jejíž dobu o něj pečovala.

Paní Dita popisuje svůj sňatek jako čistě racionální, protože si zvykla na doprovod svého budoucího muže a kladně hodnotila jeho povahové vlastnosti schvalované i okolím. Manželství samotné hodnotí velmi kladně, ale cítí jeho nenaplněnost, protože manžel trávil téměř všechny svůj čas v zaměstnání. Její těšení se na společný čas trávený v důchodu se nesplnila, manžel zemřel náhle pár dní před odchodem ze zaměstnání.

#### 5.2.1.5.2 Popis dětství a vztahů v původní rodině

Popisy dětství a vztahů v původních rodinách všech žen byly velmi různorodé. Paní Pavlína a paní Anna se o dětství zmiňují jen velmi málo. Paní Pavlína popisuje jen svého otce jako velmi přísného a maminku jako milou a hodnou a paní Anna popisuje svou původní rodinu jako rodinu plukovníka letectva, který byl po válce perzekuován. Své rodiče vnímala jako dominantní a na jejich přání se poprvé vdala.

Dvě další respondentky, paní Soňa a paní Kateřina, líčí své dětství velmi idylicky. Obě pocházejí z velkých rodina a obě byly nejstarší ze sourozenců. Obě udávají oporu ve svých sourozencích a vzpomínky na dětství jako zdroj pozitivních zážitků, ale tyto zážitky dále nerozvádějí.

Paní Stanislava a paní Dita měly rozporuplné a nestandardní dětství. Paní Stanislava věnuje jeho popisu větší prostor, než paní Dita. Udává, že jí matka neměla ráda a byla na ni nadměrně zlá, s čímž se paní Stanislava v dospělém věku smířila. Je otázkou, zda její celoživotní deprese má či nemá kořeny právě přetrvávajícím pocitu překážky pro vlastní matku. Svého otce znala, ale neudává, jestli spolu s matkou zůstal po celou dobu, nebo se rozešli.

Paní Dita do svých deseti let vyrůstala na samotě s matkou a babičkou a svého otce poznala až když jí bylo téměř jedenáct let. V tu dobu se vrátil z válečného zajetí a paní Dita udává, že pro ni zůstal cizím člověkem. Jako dominantní postavu svého dětství udává babičku.

## 6. Diskuse

Cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem starší ženy zvládají své vdovství, z jakých hledisek lze považovat vdovství za zvládnuté a jaké faktory odlišují životní příběhy zvládaného a nezvládaného vdovství.

V souladu s pojetím zvládnutí či nezvládnutí vdovství jako procesu bylo možné v příbězích šesti respondentek najít odlišnosti v následujících oblastech:

Kvalita vnímané sociální opory, osobnostní charakteristiky respondentek, očekávání do budoucna a udržování subjektivně uspokojivých aktivit. V těchto oblastech se objevily podobnosti v pěti životních příbězích a odlišnosti mezi nimi a šestým příběhem paní Dity, jejíž vdovství se zdá nezvládané a také ona sama ho za nezvládané označuje.

- Kvalita vnímané sociální opory

Pro všechny respondentky hrála v jejich životním příběhu důležitou roli rodina. V souladu se závěry výzkumu Traylor, et. al. (2003, in Neimeyer, 2005) se rodinné vztahy prožitkem zármutku výrazně neměnily. Dokladem je příběh paní Soni, již byly vztahy s nejbližší rodinou, konkrétně s dcerou, velkou oporou jak v době starosti o manžela, tak v době následující po jeho smrti a společně sdílené zážitky je spíše posilovaly. Na druhé straně neměnnost rodinných vztahů během truchlení dokládá i rodina paní Stanislavy, v níž se ani po smrti otce vzájemné vztahy neupravily.

Zatímco všechny ostatní ženy určily mezi faktory, které jim pomáhají vyrovnat se se zármutkem, vždy buď celou rodinu, nebo alespoň některé z jejích členů, paní Dita oporu ze strany své rodiny nevnímá.

Současný prožitek absence sociální opory této respondentky lze označit jako osamělost. Prožitek paní Dity se shoduje s definicí tohoto pojmu jako subjektivního zážitku, nedostatku v interpersonálních vztazích a nepříjemného zážitku (Peplau, Perlman, 1982, in Výrost, Slaměník, 1997). Paní Dita zažívá osamělost jak emocionální (ztráta manžela jako zdroje největší sociální opory), tak sociální- chybí jí přátelské vztahy a prožívá neuspokojivě vztahy rodinné (Výrost, Slaměník, 1997).

Zajímavým fenoménem, doprovázející vdovství starších žen, je vznik izosexuálních skupin jako další z pilířů sociální opory (Vágnerová, 2003). Izosexuální skupiny poskytují svým členkám jinou kvalitu sociální opory, než může poskytnout rodina, je obohacena především o stejnou kvalitu zážitku ztráty manžela a kohortovou zkušenost (Vágnerová, 2003, Říčan, 2004). Respondentky tohoto výzkumu tyto skupiny nazývaly „babince“ a udávaly tato setkání jako

významný druh sociální opory. Některé respondentky se „babinců“ účastnily pravidelně, jiné se neúčastňují přímo skupinových setkání, ale mají mezi vrstevnicemi alespoň jednu kamarádku, zatímco paní Dita referuje o absenci jakýchkoli vztahů mimo rodinných. Nepřítomnost fungující sociální opory ve svém životě nevnímá pozitivně, jako cestu k větší nezávislosti a osobnostními růstu (Carr, 2005, Calhoun, Tedeschi, 1995), ale jako výraznou a paralyzující osamělost. V kontextu prožívání smrti manžela jako ztráty udává tato respondentka ztrátu manželovy opory v těžkých situacích jako nejtěživější.

- Osobnostní charakteristiky

Z analýzy všech šesti rozhovorů vyplynula jako podstatná osobnostní charakteristika zejména nezdolnost. Pojetí nezdolnosti jako psychologického konstruktů se liší podle tří hlavních přístupů. k vymezení tohoto pojmu (Křivohlavý, 2001). Mnohé respondentky splňovaly kritéria vymezení jednoho nebo více přístupů k této charakteristice (Antonovsky, Kobasová, Kliwer, in Křivohlavý, 2001). U paní Dity se rys nezdolnosti neprojevil.

Další osobnostní rysy, které zmiňuje Křivohlavý jako součást interních charakteristik napomáhajících zvládat životní těžkosti (Křivohlavý, 2001, 2004), například interní „*locus of control*“ (Rotter, 1966, in Křivohlavý, 2001), životní optimismus, pozitivní sebehodnocení a vnímaná sebeúčinnost (Bandura, 1977, in Křivohlavý, 2001) se projevily u tří respondentek.

Všechny tyto osobnostní charakteristiky projevila paní Anna, zatímco v příběhu paní Dity se vyskytovaly spíše opačné póly výše uvedených dimenzí. Jedna z respondentek během celého rozhovoru vykazovala výrazně kladné vnímání vlastní sebeúčinnosti, kladné sebehodnocení a rys nezdolnosti ve smyslu „*hardiness*“ (Kobasová, 1979, in Křivohlavý, 2001), ale referovala o nevyrovnanosti se svým vdovstvím.

- Udržení aktivity

Mnohé respondentky udávaly jako jeden z faktorů, který jim pomohl vyrovnat se se smrtí manžela, aktivní činnost. Důležitost udržení volnočasových aktivit na psychické zdraví udávají Janke, Nimrod a Kleiber (2008) v následujících ohledech: rekonstrukce vlastního Já, udržení optimistického pohledu do budoucna a rozptýlení pozornosti od negativní události. Složitější aktivity, které vykonávají respondentky, slouží jako kognitivní distraktor od ruminačních myšlenek spojených s se ztrátou manžela (Beck, 1987, in Snyder, 2001). Paní Stanislava si tento význam činnosti uvědomovala v době následující bezprostředně po smrti manžela, když odvedla svou pozornost a energii směrem k náročnému úklidu. Tato aktivita jí pomohla jednak v odklonu



pozornosti a jednak při ventilování emocí, což potvrzuje závěry z výzkumů např. Teasdaleho a Bernarda (1993, in Snyder, 2001), Nolen- Hoeksmey (1991, in Snyder, 2001), Pyszczynskeho a Greenberga (1987), nebo Erbera (Erber, 1996, in Snyder, 2001), který považuje náročnější činnost za prostředek k zaměstnání pracovní paměti. Souvislosti mezi odkloněním pozornosti a přerušением cyklu ruminačních myšlenek vidí i Beck, který je zahrnuje do svého kognitivního modelu deprese a tzv. negativní kognitivní triády (Beck, in Nakonečný, 1997). Aktivitu jako ochranu před nadměrnou zátěží charakteru ruminačních myšlenek udává například paní Kateřina, která uvedla: „*Kdybych nemohla učit, tak bych se musela zbláznit, být doma a pořád myslet tady na toto.*“ Tyto formální aktivity, jako zastupování na základní škole, setkávání v klubu důchodců, pravidelná setkávání na „babincích“ či psaní do novin přinášejí respondentkám pocit společenské angažovanosti a užitečnosti a účastnice těchto aktivit uvádějí, že jim výrazně pomáhají v procesu vyrovnávání se se zármutkem. Výjimku tvoří paní Soňa, která se sice účastní schůzek klubu důchodců, ale není v tomto zapojení moc spokojená, protože jí „moc nesejí ta organizovanost.“ Tento její postoj koresponduje se zjištěním Jankeho, Nimroda a Kleibera (2008), kteří popisují neefektivnost zapojení ve formálních aktivitách pro vdané ženy, protože jim ubírají čas strávený v kruhu rodiny. Paní Soňa sice vdaná není, ale vidí své hlavní společenské vazby hlavně v rodinách svých dětí a tato její participace na životě jejích dětí a vnoučat jí zabírá hodně času.

Další respondentky, které se neúčastní formálních aktivit, nacházejí uspokojení spíše v aktivitách fyzického charakteru, jako je vaření, nákupy či zahradničení. Zahradničení jako typ aktivity, která výrazně pomáhá snížit depresivní symptomy u ovdovělých žen, uvádějí ve svém výzkumu Janke, Nimrod a Kleiber (2008). Toto zjištění koresponduje s vyjádřením paní Dity, která jako jedinou alespoň trochu smysluplnou činnost vidí právě práci na zahradě a její pomocný potenciál vidí hlavně v povinnosti, kterou si tak sama pro sebe vytváří a která jí pomáhá v pravidelném vykonávání určité práce.

Janke, Nimrod a Kleiber (2008) uvádějí jako druh aktivity také rozhovory s přáteli a rodinou, které ženám setrvávajícím v manželství pomáhají zmírňovat depresivní symptomy, zatímco vdovám se tyto symptomy prohlubují. S tímto zjištěním souvisí zřejmě i vyhledávání samoty některých respondentek bezprostředně po ovdovění, ačkoli udávají jinak kvalitní sociální oporu. Důvodem pro potřebu této (časově omezené) společenské izolace může být fakt, že ovdovělé ženy se po smrti manželů stávají středem starostlivé pozornosti svých nejbližších, čímž se mění jejich role v rodině a mezi přáteli (Niemeyer, 2005) a tato změna jim není příjemná. Carrová (2004) se v této souvislosti zmiňuje o negativním spojení osobnostního růstu po ovdovění a emocionální podporou od přátel a tento fakt zřejmě souvisí s osobnostními charakteristikami respondentek v našem výzkumu. Tuto potřebu samoty udávala totiž zejména paní Anna a paní Stanislava, v jejichž životních příbězích bylo možné vidět projevy rysu nezdolnosti ve velké míře.

- Vliv manželství a osobnosti manželů

Podstatnou součástí životních příběhů všech respondentek se ukázalo být vnímání manželství a jeho role, kterou pro tyto ženy hrál dlouholetý svazek. Respondentky hodnotily své manželství většinou velmi pozitivně, jedna ho vnímala jako zátěžové do obratu v důchodovém věku a jedna uvedla, že svazku litovala. Hodnocení osobností manželů bylo také velmi pozitivní, ačkoli respondentky uváděly, že jsou si vědomy i negativních stránek osobností svých manželů. Negativní vlastnosti mužů však byly potlačeny pozitivními vzpomínkami, jak uváděly respondentky samotné. V těchto případech mohlo jít o tzv. vzpomínkový optimismus (Hartl, 2000). Potřeba tohoto pozitivního pohledu na minulost může být součástí obranného mechanismu vytěsnění a potlačení (Ihilevich, Gleser, 1986, in Křivohlavý, 1994), avšak v případě, kdy respondentky projevují vědomý náhled na skutečnost, že se i negativní vzpomínky stávají součástí celku svazku se zemřelým partnerem, jde možná spíše o potřebu zakomponovat negativa do hodnocení manželství tak, aby vznikl smysluplný celek a udržet tak pomocí pozitivních vzpomínek specifický kontakt se zemřelým partnerem (Bonnano et al., 2002, Bonnano, Wortman, Nesse, 2004, in Neimeyer, 2005).

Tato potřeba zůstat v duchovním kontaktu s manželem je zastoupena i prostřednictvím návštěv hřbitova (Vágnerová, 2003), které pomáhají dvěma respondentkám. Potřebu pozitivních vzpomínek udává ve svém příběhu hlavně paní Dita, ačkoli v jejím vyprávění se objevuje rozpor mezi subjektivně vnímaným „žili jsme jeden pro druhého“ a objektivními fakty (manžel trávil v práci dobrovolně více času, než bylo nutné). Paní Dita také reflektuje svou závislost na manželovi, což podle jejích slov výrazně přispívá k problematickému zvládnutí jeho smrti. Průběh jejich manželství se zdá být v souladu s názorem J. Williho (1999) vytvoření silné tzv. interakční osobnosti a vzájemné koluze, kdy dochází k určování osobnosti jednotlivce prostřednictvím osobnosti partnera.. Ztráta manžela jako silného prvku sebeidentifikace vytváří o to větší nárok na vyrovnání se se změnou identity (Výrost, Slaměník, 1997). V tomto směru může se současným prožíváním nezvládnutelné ztráty souviset osobní historie paní Dity a její problematický attachment k vlastnímu otci (Bowlby, 1980, Carr, 2003, Niemeyer, 2005).

V souvislosti s faktorem osobnosti manželů se zdálo být ještě podstatnou součástí procesu vyrovnávání se s jejich ztrátou způsob jejich smrti, ačkoli reference o tomto prožívání jsou nejednoznačné a závisí na jednotlivých respondentkách. Paní Stanislava například uvádí v rozporu se závěry výzkumu Carrové (2003), že jí velmi pomohlo vědomí manželovy „dobré“ (tzn. rychlé, bezbolestné a bez vědomí umírání) smrti, zatímco paní Dita vnímá jako velmi zátěžový právě fakt náhlé a nečekané smrti svého manžela. Při hodnocení způsobu smrti manželů může hrát roli

rozdílný postoj obou respondentek k manželství a jejich osobnostní charakteristiky. Zatímco paní Stanislava vnímala své manželství spíše jako zatěžující fakt, který ji brzdil v osobnostním rozvoji, paní Dita cítila potřebu více si užít přítomnosti svého manžela v době, kdy náhle zemřel.

### **Aktérství a životní hodnoty ovdovělých žen**

K osobnostním charakteristikám patří i aktivní přístup k životu a vnímání sebe sama jako tvůrce vlastního osudu z úhlu pohledu existencialismu a logoterapie (Yalom, 2006, Frankl, 2006, Längle, 2002). Tato osobnostní dispozice podle mého názoru koresponduje s interním „locus of control“ (Rotter, 1966, in Křivohlavý, 2001), který sebespopisem explicitně vyjádřily pouze dvě respondentky. Ženy, které chápaly svůj životní příběh jako něco, na co měly vliv a co mohly utvářet, se popisovaly větami jako *„Neměla jsem život lehkej, ale zvládla jsem to.“*, nebo *„Mě nejvíc baví ten boj“*. Nepřímo lze však na tuto charakteristiku usuzovat i u dalších dvou. Vnímání sebe samé jako aktivní tvůrkyně vlastního života se pojilo s pozitivním hodnocením života.

Tyto ženy také nalézají i po smrti svých manželů ve svém dalším životě hodnoty (Frankl, 2006), díky nimž vnímají svůj život jako „krásný“ (paní Kateřina) či „dobrý“ (paní Stanislava). Zážitkovými hodnotami pro respondentky je většinou sledování vývoje vnučat (paní Anna, Stanislava, Kateřina, Pavlína, Soňa) či pozorování změn v okolí (zahrada pro paní Ditu, sledování pokroků ve školství paní Kateřiny). Věnování se subjektivně smysluplným aktivitám poskytuje respondentkám prožitek tvůrčích hodnot (novinářská práce paní Stanislavy, učitelské povolání paní Kateřiny, obstarávání jídla pro rodinu paní Pavlíny, pomoc s doučováním vnučky paní Soni, práce na zahradě paní Dity).

Celková sebereflexe vlastního života tak jako o ní referovaly paní Soňa, paní Kateřina, nebo paní Pavlína či vnímání smrti svých manželů jako „dobré“ (paní Stanislava), oceňování kvalit lidí z nejbližšího okolí paní Anny. Začlenění těchto hodnot do životních příběhů respondentek je možnou výslednicí mezi možnostmi, které jim dává jejich současná situace a osobnostními vlastnostmi těchto žen. Tato kombinace jim umožňuje prožívat svůj život jako smysluplný (Längle, 2002). Příběh paní Dity se od ostatních liší i v tomto ohledu. Paní Dita sice mluví o zážitkových hodnotách v podobě radosti ze střídání ročních období či sledování zahrady, ale to vše pro ni přestalo být hodnotami po smrti jejího manžela. Její tvůrčí potenciál v podobě malování zůstává v současnosti nevyužit, protože paní Dita nevidí v žádné činnosti smysl.

Jedno z možných vysvětlení rezignace paní Dity na hledání a znovubudování životního smyslu se nabízí v Länglově pohledu na odlišné přístupy lidí k životu jako takovému (Längle, 2002). Paní Dita upínala svá očekávání k společně trávenému času v důchodu, až se manžel vyvážel z pracovních povinností. Náhlá smrt jejího muže v ní zanechala pocit nesplněného nároku vůči

osudu (Längle, 2002), což se vylučuje s otevřeností k možnostem života, kterou udává Längle (tamtéž) jako charakteristiku lidí prožívajících svůj život jako smysluplný. V této spojitosti poněkud vybočuje příběh paní Pavlíny, která sice podle Franklovy teorie nalézá ve svém životě všechny tři druhy hodnot, přesto však udává, že s manželovou smrtí není vyrovnaná. Sama po tomto konstatování hledá důvod své nevyrovnanosti a jako možné vysvětlení nabízí fakt, že manžel po celou dobu manželství doma fakticky přítomen nebyl. I v jejím případě došlo k očekávání satisfakce v podobě společného důchodu, kdy začala zjišťovat, že manžel „nebyl špatnej“.

### Žánry životních příběhů ovdovělých žen

V průběhu analýzy z hlediska holisticko- formálního se ukázalo, že rozhodnout, který příběh takzvaně „sedne“ na jednu ze čtyř Fryeho žánrových forem, je velice obtížné. V příbězích ovdovělých žen až příběh paní Dity chybělo jasné vyústění zápletky (Frye, 2003) a zpočátku se mi během analyzování zdálo, že není možné vtěsnat tak jedinečnou zkušenost, jakou s sebou životní příběh každé z žen přinášel, do jedné ze čtyř připravených „forem“, čímž by došlo k jejich redukci a banalizaci. Při delším setrvání s jednotlivými žánry jsem ale zjistila, že mohou být inspirací pro nový způsob pohledu na životní příběh každé z šesti žen.

Životní příběhy Anny a Kateřiny nesoucí rysy **komedie** (Murray, 1985, Frye, 2003), s sebou nese poselství naděje. V obou životních východiscích se mísí lehkost s vírou, že život jako celek nemůže dopadnout špatně, i přes značné ztráty. Vyrovnávání se smrtí manželů u obou protagonistek probíhalo těžce, současně ale obě velmi spoléhaly na sociální vazby ve svém okolí (rodina, přátelé). Ani jeden z příběhů přímo nekončí oním šťastným koncem (všechny respondentky také udávaly, že vyrovnávání se smrtí manžela nemůže být konečným, protože jde o proces), ale tvoří tomuto konci živnou půdu. Oba dva příběhy jsou naplněny důvěrou ve vztahy s ostatními lidmi a jejich léčebným potenciálem, oba dva příběhy se vyznačují pragmatickým hlediskem, smysl dalšího života bez manžela je rozložen do aktivit a dalších vztahů a oba dva hledí s důvěrou na další svůj osud.

Životní příběhy s prvky **romance** (Stanislava a Soňa) formují identitu svých nositelek ve znamení boje se „zlem“, ať je v jakékoli formě (Frye, 2003). Pro paní Soňu mobilizoval bojovnost její osobnosti neustálý střet s názory lékařů a jejími, pro paní Stanislavu to byla její minulost a odkaz její matky, jež na konci svého příběhu zdárně překonala. U paní Soni se dokonce zvenčí zdá, že nutnost vyrovnávat se s faktem, že manžel umírá, v ní tento bojovný rys její osobnosti probudilo, což jistým způsobem koresponduje s teorií Calhouna a Tedeschiho (1995) o

osobnostním růstu. Paní Stanislavě její bojovný rys výrazně pomohl bezprostředně po smrti jejího manžela, když se mohla vztekat nad nepořádkem, který po sobě zanechal. Oba životní příběhy v sobě nesou poselství o ideálech, za které stojí za to bojovat.

Pavlinin příběh v sobě nesl prvky **ironie**. Jednoznačně referovala o pocitu neúspěchu při zvládnání vdovství a stěžejním tématem pro ni při vyprávění jejího příběhu byl pocit vlastní kompetence a síly při zvládnání nástrah života. Ten líčí realisticky, neidealizuje vlastnosti svých nejbližších a neustále život a svou roli v něm hodnotí. Jakmile by se mohlo zdát, že je něco příliš jednoznačného, přichází objev „druhé strany mince“. V konečném důsledku v něm ale zaznívá konečná a definitivní pýcha na to, co všechno paní Pavlína dokázala.

Fatalismus a beznaděj jsou dva rysy, které rámuje příběh paní Dity a vypovídají tak o jeho **tragickém** založení. Marnost všeho snažení a doufání, rezignace na navazování nových vztahů, když ten jediný a určující skončil, vyvolává v posluchači pocit, že boj o nalezení vlastní identity po ovdovění paní Dita prohrála. V tuto chvíli však narážíme na dilema, zda se nechat strhnout depresivním laděním příběhu o nezvládaném vdovství, nebo zda můžeme na Ditin příběh pohlédnout jako na tu tragédii, která si přeje být komunikována. Tento druhý pohled je inspirován Hagmanovou (2002) tezí, že i ta forma truchlení, která se může zdát patologická, má pro truchlíciho nějaký význam a my se musíme ptát, jaký význam tím ovdovělý sděluje a co od nás jako posluchačů potřebuje. V tomto případě se jedná spíše o otázku terapeutickou, než výzkumnou a i v příběhu plném beznaděje se tak může skrývat smítko naděje- té naděje, kterou v sobě nese tajemství.

## Závěr

Prvotním cílem výzkumu bylo popsat zvládání vdovství starších žen jako proces, popsat a odlišit aspekty zvládnutého a nezvládnutého prožitku vdovství. Zvládání životních těžkostí je proces, jehož průběh je závislý na mnoha různých faktorech jak interního, tak externího charakteru. V souladu s názorem Rosenthalové (1995, in Hendl, 2005) jsem se na pozadí výzkumné otázky týkající se období vdovství zabývali životním příběhem jednotlivých respondentek jako celkem, abych zjistila, jakým způsobem respondentky zasazují tuto životní etapu do celkového rámce svého života.

Zvládání vdovství zahrnuje jak vypořádání se se stresem plynoucím ze ztráty manželského partnera, tak celé řady dalších úkolů. Tuto situaci vystihuje popis subjektivního prožívání vdovství jedné z respondentek, která uvedla, že zvládání vdovství pro ni představuje vyrovnání se se třemi stránkami tohoto procesu- stránkou citovou, zahrnující ztrátu manželovy osobnosti, stránku společenskou, zahrnující změnu identity a pohled okolí na tuto změnu a konečně stránku existenční, zahrnující změny praktického charakteru, jako je například úbytek financí.

Analýza rozhovorů ukázala, že proces zvládání vdovství zahrnuje mnoho úkolů, s nimiž se starší ženy musí vypořádat a tyto úkoly zvládají s pomocí následujících významných činitelů- vnímaná kvalita sociální opory, osobnostní charakteristiky, konání subjektivně významných aktivit a smysluplný výhled do budoucna. Důležitým faktorem hrajícím roli v současném zvládání ztráty životního partnera se ukázala být také osobní historie každé z respondentek a vnímání a hodnocení manželství jakožto jedné z nejpodstatnějších součástí životního příběhu respondentek.

Tyto faktory od sebe nelze oddělit, protože právě jejich součinnost vede ke komplexitě prožívání tohoto těžkého období v životě každé z respondentek. Životní příběh paní Dity jako příklad nezvládaného vdovství ukazuje, že vysvětlení současného prožívání života jako zbytečného čekání na smrt se může nacházet v nedostatku sociální opory a z toho plynoucí osamělosti, v přílišné osobnostní závislosti na manželově osobnosti, v absenci dalších životních hodnot, ve složitém dětství a v osobnostní struktuře. Zároveň můžeme toto shrnutí uchopit jako kontinuum počínající v zážitcích z dětství, vedoucí k absenci důležitých osobnostních charakteristik pro zvládání zátěžových situací, následné závislosti na manželovi a odvozování dalšího prožívání sebe sama i okolního světa od jeho osoby, z čehož vyplývá ztráta smyslu života po ztrátě tohoto jediného pilíře, na němž paní Dita vystavěla svůj svět. Srovnání s ostatními životními příběhy však ukazuje, že se nejedná o lineární proces, ale o komplex nejrůznějších vlivů, které mohly působit v různé intenzitě v různých životních obdobích.

Současně však ve shodě s ideovým záměrem tohoto výzkumu, jímž bylo nalezení klíčových faktorů pomáhajících ke zvládnání vdovství, jejich pochopení a následná možná podpora jejich rozvoje v praxi lze říci, že ve světle všech podstatných činitelů jako komplexu je možné považovat jednu z nejpodstatnějších složek právě sociální oporu a pocit vlastní užitečnosti jako jeden z prostředků k udržení smysluplného pohledu do budoucnosti, právě pro možnost jejich potenciálního rozvoje.

Záměrem druhé části výzkumu, analýzy z pohledu žánrů, bylo nalézt sjednocující síly v životních příbězích ovdovělých žen a identifikovat ukazatele způsobu aktérství, jímž se ke svému životu vztahují. V šesti životních příbězích respondentek byly identifikovány čtyři žánry- komedie, romance, ironie a tragédie. Identifikace žánrů jednotlivých příběhů identifikovala zároveň systém pravidel pro konstrukci významů a jejich porozumění v průběhu života respondentek. Tento systém pravidel se případně některých respondentek podobal systému pravidel některé další ženy (například Anna a Kateřina). Analýza životních příběhů z hlediska typologie žánrů přinesla do výzkumu jiný úhel pohledu, a to inspirativní pohled na proces utváření celoživotní identity. Zatímco v předchozí části jsem hledala menší jednotky příběhů, jednotlivá témata a aspekty zvládnání, pohled z hlediska žánrů umožnil podívat se na jednotlivé příběhy vcelku a nepřerušovaně a každé čtení bylo proto jiné. Při analýze jsem se potýkala s nejistotou, jestli snahou „zaškatulkovat“ jednotlivé životní příběhy nepopírám zároveň teorii o zcela jedinečném prožitku každého vdovství. Zjistila jsem ovšem, že metaforický přístup v analýze žánrů je v procesu zkoumání spíše inspirací, protože cílem této formy výzkumu není strnulé a života neschopné „tlačení do forem“, ale nacházení dějových linek a vypravěčských stylů, které více vypovídají o procesu „tady a teď“ (kdy je příběh vyprávěn, komu je vyprávěn, co chci stylem vyprávění o sobě sdělit) mezi výzkumníkem a respondentem. Každé opakované čtení vyžadovalo totiž jiný pohled a přemýšlení o životě jednotlivých žen jako kontinuu. Narativní analýza z hlediska typologie žánrů je pro mne zároveň inspirací pro další výzkumné otázky, týkající se utváření identity ovdovělých po smrti manželského partnera. Zároveň může být tento styl analýzy pomocným faktorem v psychoterapii.

Důraz na aktérství v jednotlivých životních příbězích a prostor jemu věnovaný byl zcela záměrný. Zajímalo mne, jestli ženy, které se podle způsobu vyprávění svého života cítily být více jeho tvořitelkami, než nositelkami vůle osudu a druhých lidí, budou o svém prožívání vdovství referovat jako o zvládnutelném ve srovnání s těmi, které se naopak tvořitelkami svého života být necítily. Tato má hypotéza se nepotvrdila (například paní Anna ve svém životě spoléhá spíše na přízeň okolností a po ovdovění vnímá svůj život jako kvalitní a smysluplný, zatímco paní Pavlína je hrdá na svou schopnost poprat se s nepříznivými okolnostmi a o svém vdovství hovoří jako o

nezvládnutelném) a na závěr této práce tak nezbyvá než konstatovat, že i identifikaci některých společných prvků zvládnání a nezvládnání vdovství nelze prožitek vdovství generalizovat a při výzkumném bádání stejně jako v praxi při práci s ovdovělými staršími lidmi plně respektovat jedinečnost jejich prožitku.

## **Omezení**

Jedno z omezení tohoto výzkumu spočívá ve způsobu výběru výzkumného vzorku. Část výzkumného souboru byla vybrána metodou samovýběru (Miovský, 2006), což mohlo zapříčinit účast aktivnějších žen. Tento fakt mohl být jednou z příčin nevyrovnanosti výzkumného souboru, kdy pouze jeden z životních příběhů zastupoval nezvládané vdovství. Podrobnější charakteristika nezvládaného vdovství by mohla být tématem pro další výzkum v této oblasti.

Další omezení vyplývá z charakteru tématu. Respondentky se svěřovaly s intimními stránkami svého života cizímu člověku, což mohlo ovlivnit míru sdílení osobních prožitků. Toto se mohlo projevit na pozdější neochotě se k výzkumu dále vracet a dát jakoukoli zpětnou vazbu k rozhovorům.

Rozhovory s respondentkami byly také specifické jejich historickou a kulturní zkušeností. Většina jejich manželského života se odehrávala za dob totalitního režimu a bylo by proto zajímavé srovnat jejich zkušenost s utvářením manželského vztahu se zkušenostmi žen, které prožily většinu manželství v jiných historických a kulturních podmínkách.

S vědomím těchto omezení však lze říci, že při charakteru této problematiky, jejíž současné zachycení považujeme za součást celoživotního procesu, se použitý přístup jeví jako adekvátní pro jeho nenásilnou formu a možnost pojetí širě tématu, jímž zvládnání vdovství ve starším věku bezesporu je.



## **Souhrn:**

Rigorózní práce se zabývá problematikou vdovství starších žen. Cílem práce je rozlišit aspekty zvládaného a nezvládaného vdovství a zachytit ty z nich, které se na úspěšném zvládnání podílejí. K dosažení tohoto cíle bylo použito hledisko narativní analýzy. Výzkum byl proveden na vzorku šesti žen ve věku 65- 80 let, v jejichž autobiografických výpovědích byly aspekty zvládaného a nezvládaného vdovství hledány z hlediska kategoriálně- obsahového přístupu narativní analýzy. Kategorie obsahů jednotlivých výpovědí byly srovnávány mezi sebou na úrovni jednotlivých životních příběhů a napříč těmito životními příběhy tak, aby byly aspekty zvládaného a nezvládaného vdovství rozlišitelné v kontextu života jednotlivých respondentek jako celku. Jako klíčové se v jednotlivých výpovědích projevíly rozdíly ve vnímání kvality sociální opory, některých osobnostních charakteristikách, subjektivně významných aktivitách a subjektivně vnímaném smyslu života. Druhou částí výzkumu bylo zaměření na prožívané aktérství a identifikaci žánrů v životních příbězích respondentek.

## **Summary:**

The thesis focuses on the phenomenon of the widowhood of elderly women. This work aims at distinguishing the aspects of successful and unsuccessful coping with widowhood, and realizing those of them which participate on successful coping. A narrative method has been chosen to achieve this goal. The research has been carried out on a sample of six women in the age from 65 to 80 years. The aspects of successful and unsuccessful coping with widowhood have been found in women's autobiographical stories from the categorical-content approach of narrative analysis. The content categories of individual stories have been compared at the individual and complex levels, to differentiate the aspects of successful and unsuccessful coping with widowhood, in the context of the whole life. Several variations have been identified during the interviews. Among them, the perceived quality of social support, some personal characteristics, the meaningful activities performed as well as the subjective reception of meaning of life have been the most crucial aspects. The second part of this research was focusing to experience of involving and identification of genres through the life span of older widowed women.

## Literatura

Adler, M. (2004). *Žánr klientova příběhu v psychoterapii*. Československá psychologie, 48, 1, 84-92, Psychologický ústav AV ČR, Praha.

Antonoucci, T.C. (1985). *Personal characteristic, social networks and social behaviour*. In R.H. Binstock a E. Shanas (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (2<sup>nd</sup> ed.), New York: Van Nostrand Reinold.

Bauer J. & Bonnano, G.A. (2001). *Continuity and discontinuity: Bridging one's past and present in stories of conjugal bereavement*. Narrative Inquiry, 11, 1-36.

Bergeman, C.S., Biscnoti, T.L. & Wallace, K. A. (2006). *Psychological Resilience, Positive Emotions and Successful Adaptation to Stress in Later Life*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 91, No. 4, 730- 749.

Bisconti, T.L., Bergeman C.S. & Boker S.M. (2006). *Social Support as a Predictor of Variability: An Examination of the Adjustment Trajectories of Recent Widows*. Psychology and Aging, 21( 3), 590-599.

Blatný, M., Vlčková, I. (2005).: *Formální zvláštnosti autobiografické paměti u různých skupin populace: výzkumné možnosti metody čára života*, nepublikovaná diplomová práce, Psychologický ústav, FF MU Brno.

Bonnano, G.A. (2004). *Loss, trauma and human resilience: Have we underestimate the human capacity to thrive after extremely aversive events?* American Psychologist, 59, 20-2.

Bonnano G.A., Wortman C.B. & Nesse, R.M. (2004). *Prospective Patterns of Resilience and Maladjustment During Widowhood*. Psychology and Aging,19,(2), 260-271.

Bonnano, G. A., Kaltmann, S. (2001). *The varieties of grief experience*. Clinical Psychology Review, 20, 1- 30.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Loss: Sadness and depression*. Vol. 3, New York: Basic Books.

Brown S.L., Nesse, R.M., House, J.S.& Utz R.L. (2004). *Religion and Emotional Compensation: Results from a Prospective Study of Widowhood*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 1165- 1174.

Bruner, J. (1991): *Narrative construction of reality*. *Critical Inquiry*. Vol. 18, No. 1,1-21, The University of Chicago Press.

Buber, M. (2005). *Já a Ty*. Kalich, Praha.

Cantor, M. (1979). *Neighbors and friends: An Overlooked Resource in the Informal Support System*. *Research on Aging*, 1, 434-463.

Carr, D.(2004). *Gender, Preloss Marital Dependence, and Older Adults' Adjustment to Widowhood*, *Journal of Marriage and Family*,45/4, 851.

Carr, D. (2003). *A „Good Death“ For Whom? Duality of Spouse's Death and Psychological Distress among Older Widowed Persóna*, *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 215.

Carnelley, K.B., Wortman, C., Bolger, N.& Burke, Ch. T., (2006). *The Time Course of Grief Reactions to Spousal Loss: Evidence From National Probability Sample*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, (3), 476-492.

Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M. & Charles, S.T. (1999). *Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity*. *American Psychologist*. 54, 165- 181.

Cornwell, B. (2009). *Network Bridging Potential in Later Life: Life Course Experiences and Social Network Position*. *Journal of Aging and Health*, 21,(1), 129- 154.

Čermák, I., Chrz, V. (2005). *Žánry příběhů, které žijeme*. *Československá psychologie*, 49, 6, 481-492, Psychologický ústav AV ČR, Praha.

Čermák, I. (2006): *Narativně orientovaná analýza*. In M. Blatný (ed.). Metodologie psychologického výzkumu: Konsilience v rozmanitosti. Praha, Academia, 85-109.

Čermák, I., Hiles, D., & Chrz, V. (2007): *Narativně orientovaný výzkum: interpretační perspektivy*. In V. Řehan, M. Šucha (Ed.), Psychologica 37, Sborník z konference Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku 6 (pp. 53-66). Olomouc: Univerzita Palackého.

Davis C.G. et al. (2000). *Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?* Death Studies, 24, 497- 540.

Elwert F., Christakis, N.A.(2008) : *Wives and Ex-wives. A New Test for Homogamy Bias in the Widowhood Effect*, Demography ,45/4, 851.

Elwert, F., Christakis, N.A. (2008):. *The Effect of Widowhood on Mortality by the Cause of Death of Both Spouses*, American Journal of Public Health, , 98/11, 2092.

Erikson, E. H. (2002). Dětství a společnost, Argo, Praha.

Eysneck, M.W., Keane, M.T.(2008): *Kognitivní psychologie*, Academia, Praha.

Firthová, P., Luffová, G., Oliviere , D (2007):. *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*, Společnost pro odbornou literaturu, Brno.

Frankl, V.E (2006):. *Lékařská péče o duši*, Cesta, Brno.

Fraley, R.C. & Shaver P.R. (1999). *Loss and Bereavement: Bowlby's theory and recent controversies concerning "grief work" and the nature of detachment*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.). Handbook of attachment theory and research: Theory, research and clinical applications. New York: Guilford Press.

Frye, N. (2003). *Anatomie kritiky*. Brno: Host.

Ha, J. & Carr D. (2005). *The Effect of Parent- Child Geographic Proximity on Widowed Parent's Psychological Adjustment and Social Integration*. Research on Aging, 27(5), 578-610.

Ha, J. et al. (2006). *Older Adult's Perceptions of Intergenerational Support After Widowhood*. Journal of Family Issues, 27(1), 3-30.

Hansson, R.O., Stroebe, M.S. (2007). *Coping with Bereavement*, Generations, 31/3, 63.

Haškovcová, H. (1990).: *Fenomén stáří*, Panorama, Praha.

Hendl, J.(2005): *Kvalitativní výzkum*, Portál, Praha.

Horowitz, M. J. (1990). *A model of mourning: Change in schemas of self and other*. Journal of the American Psychoanalytic Association, 38.

Janke, M.C., Nimrod, G., & Kleiber, D.A (2008). *Leisure Activity and Depressive Symptoms of Widowed and Married Women in Later Life*, Journal of Leisure Research, [Elektronic version] 40/2, pg.250.

Jung, C.G. (1995). *Člověk a duše*, Academia, Praha.

Kastová, V.( 2000): *Krize a tvořivý přístup k ní*, Portál, Praha.

Křivohlavý, J.(1994): *Jak zvládat stres*, Grada Avicenum, Praha.

Křivohlavý, J.(2001) : *Psychologie zdraví*, Portál, Praha.

Kubíčková, N.(2001): *Zármutek a pomoc pozůstalým*, ISV, Praha.

Längle, A. (2002): *Smysluplně žít*, Cesta, Brno.

Lewis, C.S. (1976). *A grief observed*. New York: Bantam Books.

Lieblich, A., Tuval- Maschiach, R. & Zilber, T. (1998): *Narrative Research: Reading, analysis and interpretation*, London, Sage Publications.

Mancini, A.D. Bonnano, G.A. (2006). *Marital Closeness, Functional Disability and Adjustment in Late Life*. Psychology and Aging, Vol. 21, No. 3,pg. 600- 610.

Miovský, M.(2006): *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Grada, Praha.

Morgan, D. L., Carder P. C. & Neal M. B. (1997). *Are some relationships more useful than others? The value of similar others in the networks of recent widows*. Journal of Social and Personal Relationships, 14, 73-91.

Murray. K. D. (1985). *Life as fiction*. Journal for the Theory of Social Behaviour 15/2, 173-188.

Nakonečný, N.(1997): *Základy psychologie*, Academia, Praha.

Neimeyer, R.A. (Ed.) (2002) *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association. Washington, DC.

Neimeyer, R.A. & Levitt, H. (2001). *Coping and coherence: A narrative perspective on resilience*. In S. Snyder (Eds.) *Coping with stress*. New York: Oxford University Press.

Rando, T.A. (1992). *The increasing prevalence of complicated mourning: The onslaught is just beginning*. Omega, 26, 43-59.

Scott, S. B., Bergeman, C.S., Verney, A., Longenbaker, S., Markey, M.A., & Bisconti, T.L. (2007). *Social Support in Widowhood: A Mixed Methods Study*. Journal of Mixed Methods Research, 1, 242-266.

Schieman, S. (2001). *Age, Education and the Sense of Control: A Test of the Cumulative Advantage Hypothesis*. Research on Aging, 23, 153, pg. 153- 178.

Silverman, P.R. et al. (Eds.).(1974). *Helping Each Other in Widowhood*. New York: Health Sciences.

Snyder, C.R.(2001): *Coping with Stress*, Oxford University Press, New York.

Stroebe, M et al. (1996). *Broken Hearts or Broken Bonds?* In Klass D. et al. (eds. ). *Continuing Bonds: A New Understanding of Grief*. Washington, DC: Taylor & Francis, 1996.

Stroebe, M.S. & Schut, H. (2001). *Models of coping with bereavement: A review*. in M.S. Stroebe et al (Eds.). *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington DC: American Psychological Association.

Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1995). *Trauma transformation*. Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks: Sage publications.

Riesmann, C. K. (1993). *Narrative Analysis*. Sage, Thousand Oaks.

Říčan, P.(2004): *Cesta životem*, Portál, Praha.

Vágnerová, M.(2003): *Vývojová psychologie*, Portál, Praha.

van Baarsen, B. (2002). *Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life*. *Journal of Gerontology*, 57B, S33- S42.

van Tilburg, T. & van Groenou, M. B. (2002). *Network and health changes among older Dutch adults*. *Journal of Social Issues*, Vol. 58, 697-713.

Vojtěchovský, M. (1994). *Depresivní stavy ve stáří*. In: Baštecký, J., Kumpfel, Q., *Gerontopsychiatrie*. Grada. Praha.

Výrost, J., Slaměník, I.(1997): *Sociální psychologie*, ISV, Praha.

Výrost, J., Slaměník, I.(2001): *Aplikovaná sociální psychologie II*, Grada, Praha.

Whisman, M.A., Uebelacker, L. A., Tolejko, N., Chatav Y &McKelvie, M. (2006). *Marital Discord and Well- Being in Older Adults: Is the Association Confounded by Personality?* *Psychology and Aging*, 21, 3, 626-631.

Willi, J.(1999): *Párová terapie*, Konfrontace, Hradec Králové.



Worden, J. W. (1991). *Grief counselling and grief therapy* (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Springer Publishing Company.

Yalom, I.D.(2006): *Existenciální psychoterapie*, Portál, Praha.

Zettel, L. A. & Rook, K. S. (2004). *Substitution and Compensation in the Social Networks of Older Widowed Women*. *Psychology and Aging*, 19, 433-443.

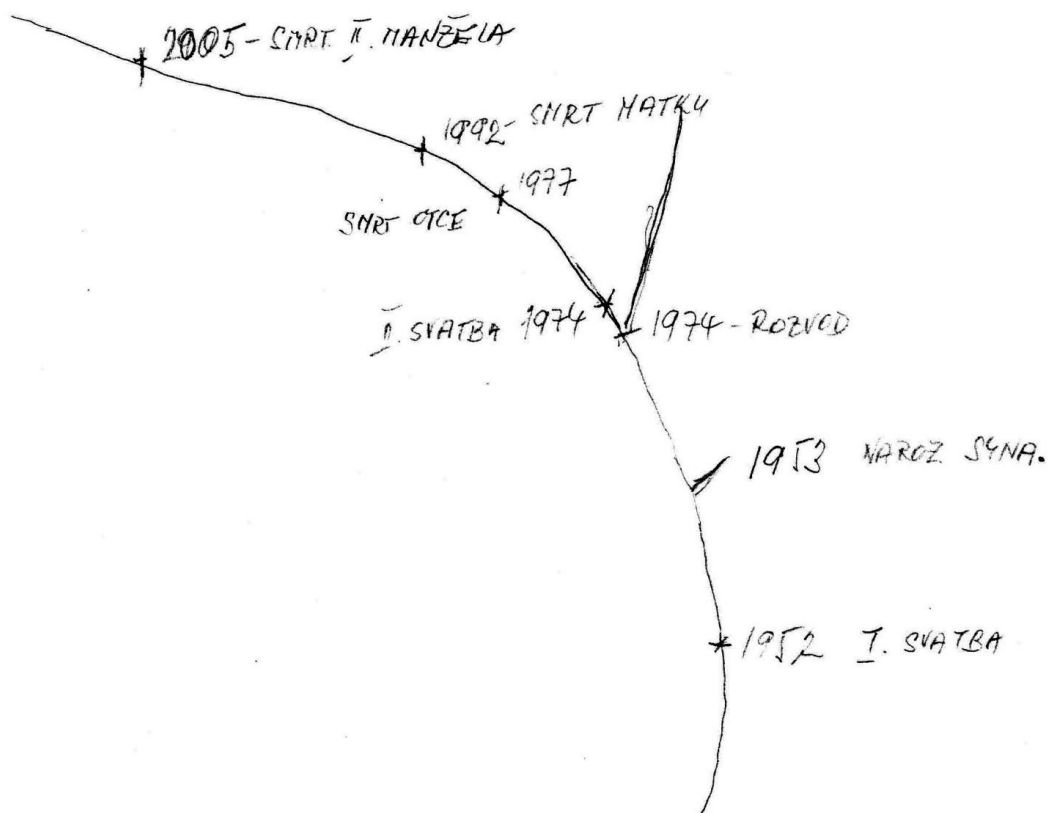
**Elektronické zdroje:**

Niemeyer, R.A. (2005): *Widowhood, Grief, and the Quest for Meaning*,  
<http://web.mac.com/neimeyer/iWeb/Home/About%20Me.html>

## Přílohy:

Čáry života respondentek

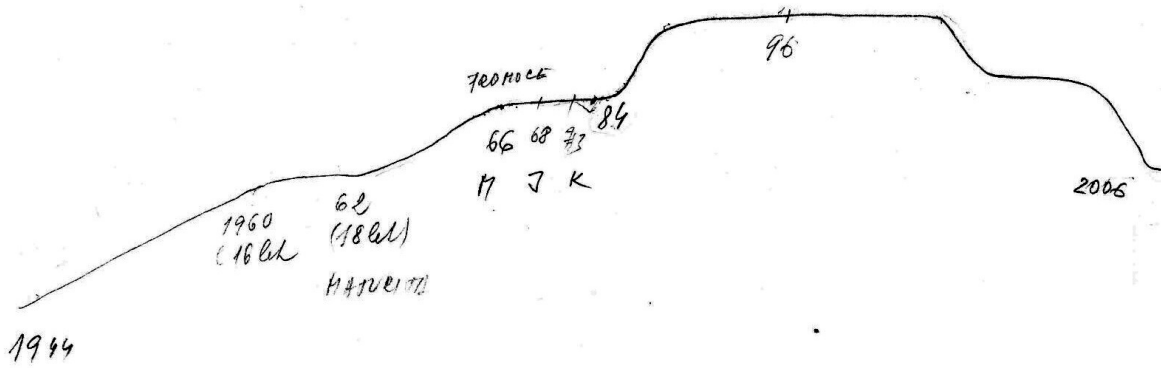
Paní Anna



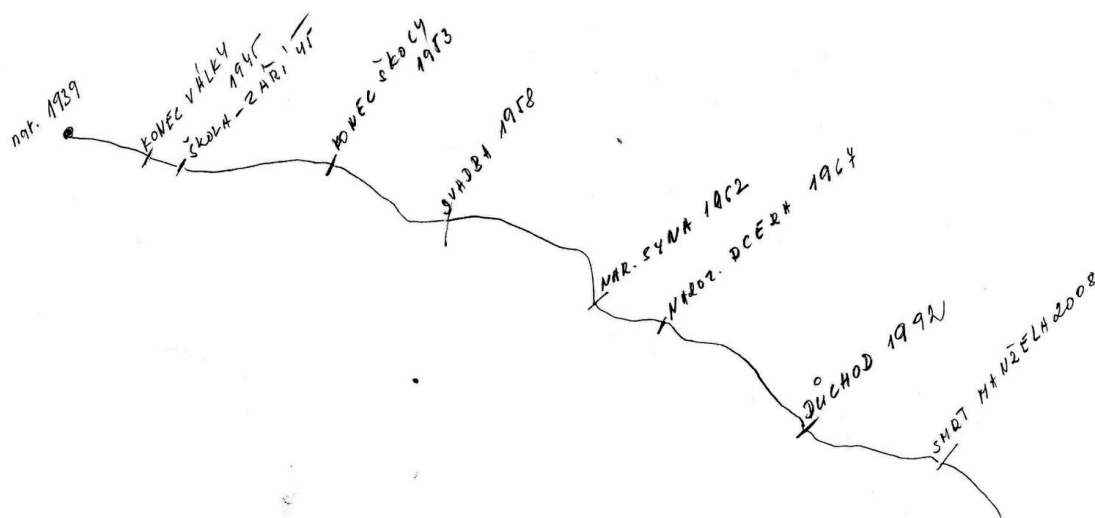
Paní Stanislava

1883  
1948  
1951  
1954  
1958  
1961  
1965  
1984  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025

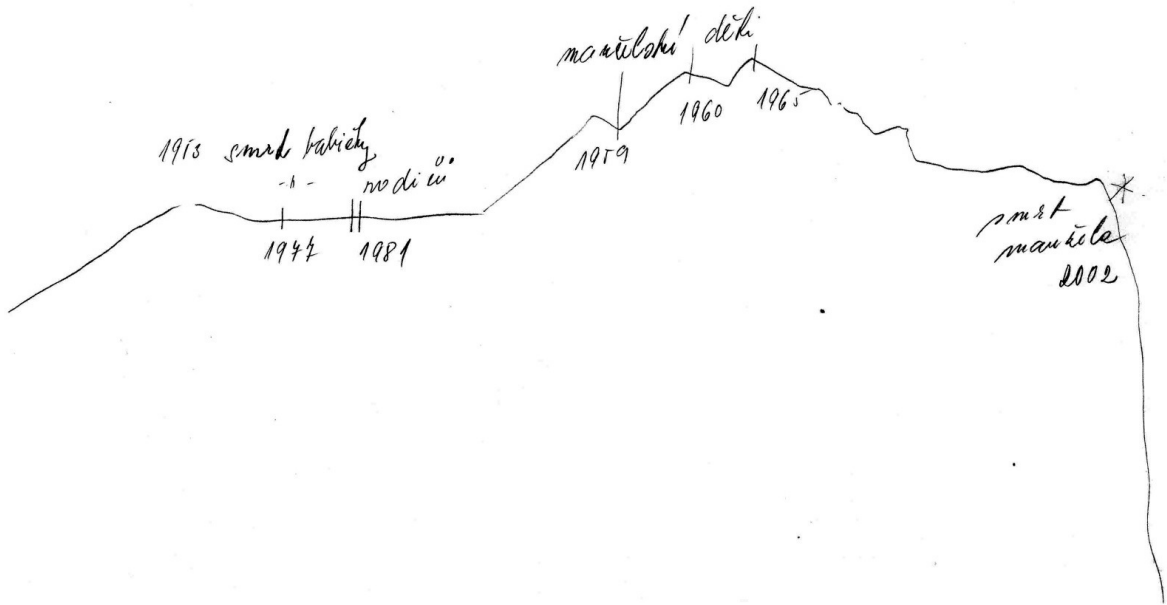
Paní Kateřina



Paní Soňa



Paní Dita



Paní Pavlína

