

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ztráta blízké osoby v dětství pohledem dospělého

Bc. Karolína Encová

Olomouc 2024

doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

Jméno a příjmení: Bc. Karolína ENCOVÁ
Osobní číslo: D220308
Adresa: Tochovice 166, Tochovice, 26281 Tochovice, Česká republika
Téma práce: Ztráta blízké osoby v dětství pohledem dospělého
Téma práce anglicky: Loss of a close person in childhood from an adult perspective
Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
Katedra psychologie a patopsychologie (PDF)

Zásady pro vypracování:

1. Promyšlení obsahu diplomové práce, náplň kapitol.
2. Studium odborné literatury zabývající se ztrátou blízké osoby a truchlením dítěte.
3. Vypracování teoretické části diplomové práce se zaměřením na prožívání ztráty blízké osoby v dětství.
4. Zpracování výzkumného plánu. Použití kvalitativního výzkumu, výzkumný nástroj: polostrukturovaný rozhovor.
5. Vypracování praktické části, analýza a interpretace získaných dat.
6. Průběžné konzultace s vedoucí diplomové práce.

Seznam doporučené literatury:

- CLEVE, Elisabeth. *Drž tátu za ruku: krizová psychoterapie dvouletého chlapce*. Přeložil Marie NOVOTNÁ. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2004, 145 s. ISBN 8071068047.
- GOLDMAN, Linda. *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2015, 87 s. ISBN 978-80-262-0819-8.
- LEVY, Alexander. *Sbohem, mamí, sbohem, tati: jak se vyrovnat se smrtí rodičů*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1740-4.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992, 223 s. ISBN 8004252362.
- PLEVOVÁ, Irena a Michaela PUGNEROVÁ. *Dětský výtvarný projev: v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2022, 208 s. ISBN 978-80-271-0218-1.
- SAMUEL, Julia. *Cesty zármutku: příběhy o životě, smrti a přežití*. Přeložil Alžběta KALINOVÁ. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-466-8.

Podpis studenta: 

Datum: 6.12.2022

Podpis vedoucího práce: 

Datum: 6/12/22

Podpis vedoucího pracoviště: 

Datum: 6/12/22

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Ztráta blízké osoby v dětství pohledem dospělého vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne 15. 4. 2024

Podpis

Poděkování

Tímto bych velice ráda poděkovala své vedoucí práce doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph. D. za její vstřícnost, odborné rady a pomoc při zpracování zvoleného tématu. Zároveň velmi děkuji všem participantům výzkumného šetření, kteří ochotně odpověděli na všechny otázky v rozhovoru a podělili se tak o svoji zkušenost z dětství.

Abstrakt

Diplomová práce se zaměřuje na ztrátu blízké osoby v dětství pohledem dospělého. Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola je zaměřena na roli rodiny v životě dítěte, sleduje citovou vazbu, vazební chování, rozdíly mezi mužskými a ženskými rolami a psychickou deprivaci. Druhá kapitola se věnuje sociologii smrti, zahrnuje dětské pojetí konceptu smrti, komunikaci s dítětem o tématu smrti, zármutek a truchlení spojené se ztrátou. Třetí a poslední kapitola pojednává o ztrátě blízké osoby a je rozdělena do pěti podkapitol. Ty se zabývají ztrátou blízké osoby v dětství, reakcemi dětí na zprávu o úmrtí, dopady na dítě ze ztráty rodiče, rodinnou situací po úmrtí blízké osoby, a nakonec odbornou pomocí pro truchlící dítě a rodinu. Praktická část práce je provedena pomocí kvalitativního výzkumu s využitím metody polostrukturovaného rozhovoru. Byly uskutečněny čtyři rozhovory s lidmi, kteří zažili ztrátu rodiče v dětství. Data byla zpracována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Cílem diplomové práce je zjistit, jak děti vnímají a prožívají ztrátu blízké osoby a jak tato událost může ovlivnit jejich další život.

Klíčová slova: ztráta, rodič, dětství, rodina, dětské pojetí smrti, rodina, psychosociální dopady, odborná pomoc

Abstract

The diploma thesis focuses on the loss of a close person in childhood from the point of view of an adult. The theoretical part of the thesis is divided into three chapters. The first chapter is focused on the role of the family in the child's life, it follows emotional attachment, attachment behavior, differences between male and female roles and psychological deprivation. The second chapter deals with the topic of death, including the sociology of death, children's understanding of the concept of death, communication with children about the topic of death, grief and mourning associated with loss. The third and last chapter deals with the loss of a loved one and is divided into five subsections. These remain the loss of a loved one in childhood, children's reactions to the news of death, the effects on the child of the loss of a parent, the family situation after the death of a loved one, and finally professional help for the grieving child and family. The practical part of the work is carried out using qualitative research using the semi-structured interview method. Four interviews were conducted with people who experienced the loss of a parent in childhood. Data were processed using interpretive phenomenological analysis (IPA). The aim of the thesis is to find out how children perceive and experience the loss of a loved one and how this event can affect their future life.

Keywords: loss, parent, childhood, family, children's concept of death, family, psychosocial effects, professional help

Obsah

Úvod	9
1 Role rodiny v životě dítěte.....	11
1.1 Citová vazba	13
1.2 Vazebné chování.....	15
1.3 Mužská a ženská role.....	16
1.4 Psychická deprivace.....	17
2 Sociologie smrti	19
2.1 Dětské pojetí konceptu smrti	20
2.2 Komunikace s dětmi o smrti	22
2.3 Zármutek a truchlení.....	23
2.3.1 Zármutek a truchlení u dětí.....	26
3 Ztráta blízké osoby	28
3.1 Ztráta blízké osoby v dětství.....	29
3.2 Reakce dítěte na úmrtí rodiče	29
3.3 Psychosociální dopady ze ztráty blízké osoby.....	31
3.3.1 Psychiatrické poruchy.....	33
3.4 Život rodiny po úmrtí blízké osoby	34
3.5 Odborná pomoc	35
3.5.1 Terapeutická pomoc.....	36
3.5.2 Psychologické vyšetření	38
4 Výzkumné šetření	39
4.1 Cíl výzkumného šetření	39
4.1.1 Výzkumné otázky	39
4.2 Metodologie výzkumného šetření.....	40
4.2.1 Interpretativní fenomenologická analýza.....	41
4.2.2 Sběr dat	42
4.2.3 Výběr výzkumného vzorku.....	43
4.2.4 Etika výzkumu	45
4.3 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem	45
4.4 Analýza a interpretace získaných dat.....	46

4.4.1	Žaneta	46
4.4.2	Tereza.....	50
4.4.3	Tomáš	56
4.4.4	Lucie	58
4.5	Analýza společných témat participantů	62
4.6	Diskuze	67
	Závěr	71
	Seznam použitých zdrojů	73
	Seznam tabulek	80
	Přílohy.....	81

Úvod

Dnešní společnost není na smrt připravena, hlavně pokud zasáhne přímo do rodiny, a proto ji smrt tolik děsí. Dospělí lidé dokážou se svým zármutkem pracovat a postupně se vyrovnat se smrtí blízké osoby. Horší je, když smrt zasáhne do života malého dítěte, kterému zemře rodič. Vždy je to pro dítě nečekaný zásah, který mu způsobí nepředstavitelnou bolest. Smrt ovlivní jeho další život a odrazí se i na vývoji osobnosti dítěte. Rodiče pečují s láskou o svoje děti, chrání je, a dítě se s nimi cítí v bezpečí. Při ztrátě jednoho z rodičů má pocit, že je ohrožené a opuštěné. Tato ztráta způsobí dítěti v raném věku velkou psychickou zátěž. Aby tuto situaci zvládlo prožít bez velké újmy na duševním a fyzickém zdraví, je potřeba pomoc rodiny, vzdělávacích institucí a nejbližšího okolí.

Proto cílem diplomové práce je zjistit, jak dítě vnímá a prožívá ztrátu blízké osoby a zda tato událost ovlivní jeho další život. Téma smrti může řadu lidí zaskočit, protože naše společnost se snaží tuto skutečnost přehlížet a vytěsnit, než aby ji přijala jako přirozenou věc v životě člověka. Proto je důležitá komunikace o smrti jak v rodině, tak ve vzdělávacích institucích, kdy se dítě připravuje na situaci až mu zemře někdo z rodiny, protože smrt existuje a může zastihnout kohokoli v jakémkoli věku.

Diplomová práce obsahuje teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se dělí na tři kapitoly. První kapitola se zaměřuje na roli rodiny v životě dítěte. V podkapitolách jsou řešeny témata jako je citová vazba nebo vazební chování dítěte, rozdíly mezi mužskou a ženskou rolí a psychická deprivace. Druhá kapitola se zaměřuje na smrt jako takovou, ať už je to sociologie smrti, dětské pojetí konceptu smrti, komunikace s dítětem o tématu smrti nebo zármutek a truchlení, které doprovází smrt. Třetí a také poslední kapitola nese název „Ztráta blízké osoby“, tato kapitola je rozdělena do pěti podkapitol. První podkapitola je o ztrátě blízké osoby v dětství, poté jaké jsou reakce dětí na zprávu o úmrtí blízké osoby, jaké dopady může mít ztráta rodiče. Další podkapitola je o rodinné situaci po úmrtí rodiny a jak je důležitá reakce truchlícího rodiče na prožívání dítěte. A poslední podkapitola se zabývá odbornou pomocí, která může být potřeba u truchlícího dítěte a celé rodiny. Praktická část práce je provedena pomocí kvalitativního výzkumu, metodou polostrukturovaného rozhovoru, kdy byly uskutečněny čtyři rozhovory s lidmi, kteří v dětství prožili ztrátu rodiče. Data byla zpracována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Praktická část práce se dělí na šest

podkapitol, jako je cíl výzkumného šetření, metodologie výzkumu, vlastní zkušenost s daným tématem, analýza a interpretace získaných dat, souhrn společných témat z rozhovorů a diskuze.

Tato práce by měla poskytnout souhrnný přehled toho, co smrt v životě dítěte může znamenat, jak dítě prožívá ztrátu rodiče, jaké jsou jeho reakce nebo proč je pro dítě důležité být na pohřbu. Také pochopení důležitosti vytvoření vzpomínkových rituálů, jak zásadní roli hraje rodina v prožívání a truchlení dítěte nebo jaký vliv ztráta blízké osoby může mít na dítě v dětství, pubertě nebo dospělosti. A že ovlivnění ze ztráty je na celý život.

K tomuto tématu bylo vytvořeno několik výzkumů v bakalářských nebo diplomových pracích např. „*Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání pohledem dospělého*“ (Vybíralová, 2020), „*Úmrtí otce a jeho vliv na psychosociální aspekty rodinného života*“ (Čermáková, 2022) nebo „*Úmrtí matky z pohledu dítěte*“ (Jašková, 2012).

Předpokladem diplomové práce je, že by sociální pedagogové, kteří se mohou ocitnout v situaci, kdy s rodinou, a hlavně s dítětem budou řešit ztrátu blízké osoby, byli seznámeni s prožíváním a vnímáním dítěte nad ztrátou blízké osoby a s následnými dopady na psychiku dítěte a vhodnými strategiemi, které se dají využít v této nelehké situaci. Právě v tom spočívá vazba práce na studovaný obor sociální pedagogika.

Na závěr by chtěla autorka objasnit, že pojmem „blízká osoba“ se v diplomové práci myslí, rodič (matka/otec) dítěte.

1 Role rodiny v životě dítěte

„Dobrý domov je jednou z podmínek šťastného dětství. A šťastné dětství je jednou z podmínek pro dobré, zdravé utváření lidské osobnosti. A duševní zdraví, zdatní, dobře vyspělí lidé tvoří zdravou společnost“ (Matějček, s. 189, 2017).

Rodina by měla být pro dítě bezpečným prostředím, kam se dítě může kdykoli vrátit. *„Prostředí, do kterého se rodíme, ve kterém vyrůstáme a žijeme, v nás zanechává zřetelné stopy a v nějaké míře nás poznamenává a ovlivňuje“ (Kraus, s. 73, 2014).* Rodina je těžko nahraditelná a zastupitelná v utváření správného vývoje osobnosti dítěte. Také se v ní z generace na generaci předávají hodnoty a postoje, které formulují člověka (Kraus, 2014).

Další roli, kterou má rodina je socializace jedince, díky tomu je základem společnosti, kdy jí, ale formuje kultura, společnost a civilizace (Matoušek, Pazlarová, 2010). *„Rodina coby instituce vznikla na počátku lidských dějin jako ochranné společenství, které chrání před vnějším nebezpečím“ (Pöthe, s. 25, 1999).*

Rodiny jsou sociální systémy. Chování členů rodiny je vymezeno pravidly, hranicemi a očekáváními platnými v rodině (Matoušek, Pazlarová, 2010). V rodině se vytvářejí hluboké a trvalé citové vztahy, a v těchto vztazích se nejvíce uspokojuje základní psychická potřeba životní jistoty. Také tu probíhá výchovná interakce, která je ale oboustranná, jak rodič působí na dítě, tak i dítě působí na rodiče. Chování každého ovlivňuje všechny ostatní v rodině (Matějček, 1992).

Dříve rodina byla prostředkem k předávání základních duchovních a materiálních hodnot. Bylo to také společné místo ke sdílení svých radostných, smutných někdy i tragických zážitků. Rodina se skládala i ze širšího rodinného kruhu, řadili se sem blízcí i vzdálení příbuzní. Dnes tomu tak není. Rodina se většinou skládá z matky, otce a dětí (nukleární), další příbuzní se berou jako rozšířená rodina (Pöthe, 1999).

Rodiny procházejí obdobími vyžadující změnu rodinných vzorců chování. Pro některé rodiny mohou být nové změny velmi těžké na přizpůsobení (Matoušek, Pazlarová, 2010). Změny v rodině se dělí na **kontinuální**, které jsou pozvolné (stárnutí, dospívání) a **diskontinuální**, tím se označují změny náhle, na které se nedá moc dobře připravit (rozvod,

narození dítěte, nemoc, smrt blízké osoby). Diskontinuální změny jsou většinou kritické události, na které potřebuje rodina vyvinout větší energii, kvůli překonání krize, a obranné mechanismy. Rodina má ale schopnost sebezáchovy a sebeopravy, kdy se dokáže po nějakém čase zase stabilizovat a obnovit své funkce. Porucha v jednom z prvků rodiny se projeví v celkové funkci rodiny, například když se matka stane závislá na alkoholu, tak to ovlivní celou rodinu (Matějček, 1992).

Rodina se rozděluje podle funkčnosti na **funkční** (všechny funkce plní), **dysfunkční** (některé funkce chybí) a **afunkční** (velmi narušená rodina, nezvládá plnit své funkce) (Kraus, 2014). Následující tabulka popisuje všechny základní funkce rodiny, které by měla splňovat.

Tabulka 1 Funkce rodiny

Funkce rodiny	Cíl funkce
Biologickoreprodukční	Stabilní reprodukční prostředí, narození dětí
Sociálně-ekonomická	Rodina se zapojuje do ekonomiky státu, rodiče pracují
Socializačně-výchovná	Rodina je první sociální skupinou dítěte, díky rodině se u dítěte tvoří návyky, hodnoty atd.
Ochranná	Rodina by měla zajišťovat bezpečí, ochranu a péči o dítě
Emocionální	Rodina dítěti přináší stabilní citové zázemí
Relaxace, zábava a rekreace	Různé rekreační aktivity s rodinou

Zdroj: Kraus, 2014 (vlastní zpracování, 2024)

Rodinné prostředí by se mělo skládat ze třech podmínek a to, **demograficko-psychologické podmínky** (vnitřní stabilita rodiny, struktura rodiny), **materiálně-ekonomické podmínky** (zaměstnání rodičů, bydlení, dostatek financí) a poslední **kulturně-výchovné podmínky** (životní styl a způsob života, hodnotová orientace, pedagogizace rodinného prostředí a vzdělání rodičů) (Kraus, 2014).

„Pro výchovu dítěte je úplná rodina velkou výhodou a je těžko nahraditelná“ (Matějček, s.13, 2017). Čtyři okruhy potřeb, které se ve správně fungující rodině naplňují automaticky samy, ale v neúplné rodině to není tak snadné. Prvním okruhem je **přisun vývojových podnětů**, druhou potřebou je **sociální učení**, třetí je **potřeba citová** a poslední potřebou je **společenské zapojení dítěte** (Matějček, 2017).

1.1 Citová vazba

J. Bowlby přišel ve 40. letech 20. století s pojmem attachment (přimknutí). Jde o specifickou emocionální vazbu lidského mláděte na blízkou (pečující) osobu. Zdrojem základní důvěry dítěte k sobě samému i k lidem okolo je včasná a přiměřená reakce rodiče na potřeby dítěte, projevujícími se například pláčem. Tato vazba je považována za podmínku zdravého psychického vývoje. Přítomnost pečující osoby je žádoucí, vyhledávaná a vnímána jako jedinečná. Oddělení od této osoby vyvolá u dítěte stres, ztráta zase žal (Matoušek, Pazlarová, 2010).

Citová vazba dítěte znamená, že dítě má silnou tendenci vyhledávat blízkost a kontakt s konkrétní osobou v určitých situacích, hlavně když je vylekané, unavené nebo nemocné. Takové chování je už jeho vlastností. Naopak vazebné chování se projevuje v různých formách chování, které dítě běžně využívá, aby získalo nebo udrželo žádoucí blízkost (Bowlby, 2010). Bowlbyovská vazba zdůrazňuje psychologickou vazbu, která je vlastní sociální dynamice (Robledo, Cross, Boada-Bayona, Demogeot, 2022, online).

Citová vazba ovlivňuje celý další život jedince. Malé dítě, které zažije podporující a spolupracující rodiče, získá pocit vlastní hodnoty, víru v jiné lidi a příznivý model, podle kterého bude navazovat nové vztahy. Takováto zkušenost mu umožní s důvěrou prozkoumávat své okolí a účinně se v něm orientovat, to ho posílí v pocitu kompetence. Když jsou rodinné vztahy nadále příznivé a prvotní vzorce myšlení, cítění a chování přetrvávají, tak se jeho osobnost stále více strukturuje směrem k mírné sebekontrolě a k odolnosti. Jiná zkušenost z raného dětství vede většinou k osobnostním strukturám se sníženou odolností a narušuje sebekontrolu, k labilním strukturám, které mohou přetrvávat až do dospělosti (Bowlby, 2010). Podle teorie vazby může nevyřešená vazba souviset s předchozím traumatem ve vztazích vazby pramenící ze ztráty, zneužívání, odloučení, vážné nekonzistence a také odmítnutí (Van Ecke, Chope, Emmelkamp, 2006, online). „*Způsob, jakým je o dítě pečováno, má zásadní vliv na jeho vývoj a pozdější fungování ve společnosti*“ (Matoušek, Pazlarová, s. 34, 2010).

Bowlby (1982) popsal citovou vazbu zhruba jako kategorii sociálního chování, které vede děti k tomu, aby si udržovaly blízkost své mateřské postavy. Chování připoutání se skládalo ze dvou základních prvků: udržování nebo obnovování blízkosti k někomu a specifčnosti té osoby. Pokud jde o první složku, pozoroval, že lidští kojenci jsou od narození vybaveni řadou

systemů chování. Za prvé, existuje vnímavý aparát, který orientuje kojence na jejich pečovatele. Navíc efekty jako ruce, nohy, hlava a ústa dále usnadňují mezilidský kontakt. Za druhé, novorozenci mají to, co Bowlby považoval za „signalizační zařízení“ – hlas, novorozenecký pláč a gesta končetin. Takové chování bylo považováno za zásadní během první fáze procesu připoutání, charakterizované orientací a signály s omezeným rozlišením postavy. Vymezuje se mezi narozením a kolem 8. a 12. týdne věku, v této fázi je schopnost dítěte rozlišovat jedince omezená na čich a dotek. Jinými slovy, imprinting se podílí na připoutání dítěte k matce. Typické chování zahrnuje orientaci na lidi, uchopování a dosahování, sledování očí, stejně jako blábolení a úsměv. Jako celek má takové chování maximalizovat šance a trvání blízkosti tím, že ovlivňuje pečovatele (Bowlby, 2010; Robledo, Cross, Boada-Bayona, Demogeot, 2022, online).

Citový vztah navazuje dítě k dalším osobám díky tomu, že mu zajišťují pocit jistoty a bezpečí. Vztah dítěte k širšímu sociálnímu okolí se buduje díky jeho ranému citovému vztahu s pečujícími osobami, také se tím vytváří vztah důvěry nebo nedůvěry v jiné lidi (Matějček, 2013).

Podle filozofů lidské mysli: *„V životě člověka jsou to právě vzorce chování postřehnutelné v kojeneckém období, jež musí být vrozenou dispozicí, z níž se vyvíjejí čistě mentální stavy, a že to, co se později považuje za vnitřní, ať je to emoce, afekt nebo fantazie je reziduem jež přetrvává, když se všechny formy souvisejícího chování eliminují až na pokraj vymizení“* (Bowlby, s. 20, 2010).

Prvotní vlastnosti dítěte ovlivní, jakým způsobem o ně bude matka pečovat, a zase prvotní vlastnosti matky ovlivňují, jak na ni bude reagovat dítě. Způsob chování matky k dítěti je do určité míry předvídatelný ještě dříve, než se dítě narodí a hraje vůdčí roli při určování vzorce citové vazby, která se u dítěte nakonec rozvine (Bowlby, 2010).

Tabulka znázorňuje dělení typů vazeb od M. Ainsworthové.

Tabulka 2 Typy vazby

Typy vazby	Charakteristika
Typ A, nejistá vyhýbavá vazba	Dítě klíčovou osobu nepostrádá, když v místnosti není a když přijde tak ji ignoruje. Objevuje se to u dětí, kdy pečující osoba není dostatečně citlivá na signály dítěte.

Typ B, jistá vazba	Podmínky citlivost primární pečující osoby na signály přicházející od dítěte. Dítě pečující osobu vyhledává, ale po chvíli se uklidní.
Typ C, nejistá ambivalentní vazba	Dítě klíčovou osobu postrádá a neuklidní se ani po jejím návratu, pečující osoba je těžko předpověditelná.
Typ D, nejistá dezorganizovaná vazba	Dítě má nekonzistentní reakci na zmizení klíčové osoby i na její návrat, po návratu pečující osoby dochází k „zamrznutí“ nebo nepřiměřenému stereotypnímu chování, častěji u týraných dětí.

Zdroj: Matoušek, Pazlarová, 2010, (vlastní zpracování, 2024)

Howard a Miriam Steeleovi naznačují „že vnitřní svět porozumění emocím a schopnost mluvit svobodně a otevřeně o negativních a pozitivních pocitech je jedinečně spojena se vztahem matka-dítě“ (Stevenson-Hinde, 2007, online).

1.2 Vazebné chování

Vazebné chování se řadí do jednoho z typů sociálního chování, jež je stejně důležité jako reprodukční nebo rodičovské chování. Vazebné chování se projevuje až kolem šestého měsíce věku dítěte. Projevy jsou různé, ale nejčastější je při odchodu matky pláč a při návratu úsměv. Od devíti měsíců do dvou let dítě dokáže lépe následovat matku, díky svému vývoji (Bowlby, 2010).

Ambrose (1963) uznal, že pláč – hlavní projev úzkosti nebo strachu v prvních měsících lidských kojenců – funguje stejně efektivně jako chování vyhledávající blízkost jako úsměv. Dále poznamenal, že ve značném počtu případů může k úsměvu dojít pouze tehdy, když se pláčem podařilo dosáhnout blízkosti a zajistit tak základy pro přežití (Robledo, Cross, Boada-Bayona, Demogeot, 2022, online).

U vazebného chování je také důležitá interakce dítěte a typ péče, kterou získává od matky. Věk tří let je zlomový pro dítě i matku. Většina dětí se v tomto věku dokáže cítit stále více v bezpečí i na neznámém místě s jinými lidmi (např. učitelka ve školce, příbuzný). Pro dítě je důležité, aby vědělo, kde se jeho matka právě nachází a mít jistotu, že jí v krátké době zase uvidí. Během dospívání se pouto dítěte s rodičem přirozeně mění. Například se může stát, že se jiní dospělí mohou pro dítě stát stejně důležití jako rodiče, nebo i důležitější. Je přirozené, že se pouto k rodičům zachová až do dospělosti a nejrůznějším způsobem ovlivňuje jejich chování. V mnoha společnostech je vazba dcery k matce zřetelnější než vazba syna k matce (Bowlby, 2010).

Osoba s nevyřešenou připoutaností pravděpodobněji ztrácí kontrolu nad svými činy kvůli intenzitě prožívaného stresu. Bowenova mezigenerační teorie rodinných systémů je výsledek nerovnováhy mezi sounáležitostí a separačními silami v rodinném systému také prožívána jako úzkost uvnitř jednotlivce (Van Ecke, Chope, Emmelkamp, 2006, online).

Nejúčinnějším posilujícím činitelem vazebného chování dítěte patří to, jak jeho blízcí reagují na jeho společenské projevy. Pro intenzitu citové vazby je proměnná rychlost matčiny reakce na pláč dítěte a míra nakolik matka sama iniciovala sociální interakci s dítětem. „*Čím rychleji reagovala na pláč a čím více interakcí iniciovala, tím silněji k ní bylo její 18měsíční dítě citově připoutáno*“ (Bowlby, s. 272, 2010).

V průběhu let se mohou stabilní interakční vzorce mezi matkou a dítětem změnit. Může to ovlivnit například nehoda nebo vážná nemoc, kdy dítě bude vyžadovat více pozornosti nebo matka bude víc ochraňující. Nesoustředěnost a špatný psychický stav matky sníží její vnímavost. I narození nového dítěte nebo odloučení od matky může vytvořit nerovnováhu a každá z těchto událostí může změnit chování buď matky nebo dítěte k horšímu. „*Když matka vnímá signály svého dítěte a reaguje na ně pohotově a přiměřeně, dítě prospívá a vztah se rozvíjí šťastně. Teprve když matka není vnímavá nebo když dítěti nedává to, co dítě potřebuje, ale místo toho něco jiného, věci se obrátí k horšímu*“ (Bowlby, s. 308, 2010).

1.3 Mužská a ženská role

Je důležité, aby dítě poznalo mužské a ženské role. To je podmínkou pozdější mužské identity u chlapců a ženské identity u dívek. Nedostatečné vytvoření pohlavní identity, může později vést k odchýlkám, oslabením nebo nezralosti, které se mohou přenášet do milostných, manželských i rodinných vztahů (Matějček, 2017).

Vztah otec – dcera je zásadní pro zdravý pohled na mužskou a ženskou roli. Otcova přítomnost utvrzuje dívku v její sexuální rozdílnosti a pomáhá jí získat ženskou individualitu. Díky otci se dívka oddělí a odliší od matky. Když nejsou nebo špatně fungují vztahy mezi otcem a dcerou, tak se dívka uchyluje ve své touze o pozornost k nereálným představám. Neexistující vztah s otcem vytváří dívku, která příliš miluje kvůli idealizaci mužské role v životě dívky. Také se přetíží vztah matka-dcera, dívka zaujme ambivalentní postoj k matce a ve vztahu je

láska i nenávisť současně. Prázdnota role otce má za následek u dívky vnitřní nejistotu, nedostatek sebedůvěry a potřebu líbit se (Corneau, 2013).

Vztah matka-syn je důležitý pro celkový rozvoj chlapce. Matčina starostlivost, ale vytváří muže, který má strach z lásky (Corneau, 2013). Chlapci při chybějící roli otce jsou daleko citlivější než dívky. Může jim chybět vzor mužství, mohou být i citové nezralí s nedostatkem autority (Matějček, 2017).

Role otce se postupem času trochu změnila, otec už nemusí chránit rodinu zvenčí před nepřáteli nebo dravou zvěří. Jeho role je pořád ochranná, ale spíš zevnitř rodiny, před různými konflikty a nedorozuměními. Také zajišťuje potřebu jistoty a bezpečí. Otec se zapojuje čím dál tím víc do aktivit s dětmi, v některých rodinách jsou role matky a otce dokonce vyrovnané, každý se stará o děti stejným dílem (Matějček, 2017).

Rodiče nám dávají základ veškerých budoucích vztahů (schopnost lásky, důvěry a sounáležitosti) (Levy, 2021).

1.4 Psychická deprivace

Psychická deprivace znamená duševní strádání, hlavně strádání z nedostatku citových a společenských podnětů. Nepříznivě působí na vývoj lidského charakteru. Má to za následek hluboký pocit nejistoty a špatně nastavené vědomí vlastní osoby, vlastního „já“ (Matějček, 2017).

„Deprivace značí ztrátu něčeho, strádání nedostatkem uspokojení nějaké důležité potřeby. Nejde o strádání fyzické, ale výlučně o nedostatečné uspokojení základních potřeb duševních (psychická deprivace)“ (Langmeier, Matějček, s. 23, 2015, online). Deprivace se již v dnešní době neváže jen na instituce vychovávající děti, ale i na rodiny a společnost (Langmeier, Matějček, 2015, online).

Langmeier a Matějček mluví o psychické deprivaci takto: *„Psychická deprivace je psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k ukojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu“ (Langmeier, Matějček, s.26, 2015, online). Základními psychickými potřebami se myslí*

potřeba určitého množství, druhu a proměnlivosti podnětů, potřeba základních podmínek pro účinné učení, dále potřeba prvotních společenských vztahů umožňující účinnou základní integraci osobnosti a poslední je **potřeba společenského uplatnění** umožňující osvojit si rozlišené společenské role a hodnotné cíle (Langmeier, Matějček, 2015, online).

„Langmeier a Matějček přišli jako první s teorií psychické deprivace. A vytvořili pět zásadních psychických potřeb.

1. *Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů.*
2. *Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.*
3. *Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám prvotních vychovatelů.*
4. *Potřeba identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty.*
5. *Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy. S ní později přišel Z. Matějček“ (Matějček, s. 37, 2013).*

Raná zkušenost nastavuje procesy, jež jsou potom do značné míry rezistentní vůči vlivům aktuální životní situace a mohou se stát zafixovaným obranným mechanismem. Kvůli deprivaci se vytvoří u dítěte obranný mechanismus, který se snaží bránit negativním vlivům. A tato obrana přetrvává i když nebezpečí pomine, a tak může být překážkou k dalšímu rozvoji. Vzorce chování, které se zafixovaly v určitém období mohou být vůči změně odolné, a tak působit řadu vývojových obtíží (Matoušek, Pazlarová, 2010).

Příznaků psychické deprivace může být mnoho a jsou velmi rozmanité a proměnlivé, mohou být neurotického, psychopatického, psychotického nebo somatického rázu. Příznaky mohou být vyvolány i vnějšími nebo vnitřními činiteli (Langmeier, Matějček, 2015, online).

Podmínky, za jakých může v rodině dojít k psychické deprivaci jsou například, když rodiče nemají kladný citový vztah k dítěti, nevěnují mu dostatečnou péči a pozornost nebo většinu času tráví v zaměstnání. V tomto případě mohou být následky vážné a trvalé. Dále může nastat psychická deprivace v případě okolností, kdy v rodině chybí celkově dostatek sociálně emočních podnětů. Nastává zpravidla u neúplné rodiny, kde chybí jeden z rodičů (úmrť rodiče nebo rozvod) (Langmeier, Matějček, 2015, online). *„Těžké citové otřesy a prožitky smutku dovedou rodinná pouta utužovat, ale také rozkládat“ (Matějček, s. 312, 2017).*

2 Sociologie smrti

„Smrt může být stejně prostá a nekomplikovaná jako život – pokud si z ní neučiníme noční můru“ (Kübler-Ross, s. 140, 2003).

Koncem 18. století přišel do společnosti nový pohled na smrt. Smrt přestala být duchovní pasáží a stala se přirozeným procesem, na který dohlíželi lékaři. Lékař převzal kontrolu nad umírajícím od kněze a jejich dřívější role v předvídání smrti, aby si umírající mohl zorganizovat své poslední hodiny, se postupem času změnila na podávání opia k úlevě od bolesti a občas jako zamlčování hrozící smrti před pacientem, aby zmírnil jeho utrpení (Walter, 2002, online).

Ještě do poloviny 20. století, bylo na smrt pohlíženo jako na něco přirozeného (Jakoby, 2005). Ale v dnešní společnosti je smrt tabuizovaná a vytěšňována, do popředí se staví zdraví, mládí a na smrt už není místo, nebere se jako přirozená věc v životě (Špatenková, 2013). Smrt je ale nevyhnutelná, je to součást lidské existence, vědomí a přijetí smrtelnosti pomáhá k lidskému růstu (Kübler-Ross, 1975, online). *„Život získává svůj význam a hodnotu pro člověka prostřednictvím smrti. Smrt svou limitací dává našemu životu smysl“ (Žaloudíková, s. 9, 2015).*

Lidé nemají ponětí, jak reagovat, když se setkají se smrtí v jakékoli podobě. Setkání s umírajícím v lidech vzbuzuje strach a bezmoc (Jakoby, 2005). Pro lidi je velice těžké se s umíráním vyrovnat (Kübler-Ross, 2015). Tím, že je smrt pro společnost vzdálená se truchlící dostávají do stavu izolace od společnosti, protože v dnešní společnosti se smutek a bolest nenosí (Jakoby, 2005).

Vypadá to, jako by dnešní společnost nebyla na smrt připravena. Téma smrti se přemístilo do filmů, kde vidíme většinou násilnou smrt (Matějček, 2017). Osobní a emotivní příběhy o smrti, vraždách a katastrofách spolu s detailními fotografiemi truchlících lidí dominují na předních stránkách novin. To vše zní jako společnost posedlá smrtí, ne jako společnost, která ji popírá (Kübler-Ross, 1975, online).

Přístup ke smrti se v dnešní době změnil, zvýšil se průměrný věk a umírání se přemístilo z domova do nemocnic a dalších podobných institucí (Matějček, 2017). V dnešním zdravotnictví se však umírání a smrt někdy stávají přemedikalizovanými životními

zkušenostmi, kdy si ani sám pacient neuvědomuje, že umírá pod dávkou tlumících léků (Lamb, 2023, online). Moderní lékařství nejenom prodlužuje život, ale často i umírání, které může trvat i několik let, a tak se stává až nedůstojným (Jakoby, 2005). „*Vypadá to, že čím většího pokroku věda dosahuje, tím více nás smrt děsí a tím více se ji snažíme popírat*“ (Kübler-Ross, s. 16, 2015).

V 21. století nejenže se dá lépe skrývat smrt medikalizací, také se mnohem lépe oddaluje a jejím odpíráním se tak chrání děti. I když děti jsou svědky fyzické reality smrti a umírání, stále se musí naučit a pochopit význam smrti (kulturní a biologický) (Talwar, Harris, Schleifer, 2011, online).

2.1 Dětské pojetí konceptu smrti

„Dětská pojetí jsou subjektivním nazíráním světa, ve kterém dítě žije. Jsou vytvářena všemi dosavadními vlivy a zkušenostmi, které na dítě působily po celý jeho předchozí život“ (Žaloudíková, s. 12, 2015).

Téma života a smrti společnost provází ve všech různých fázích života, setkávají se s tímto tématem poměrně často a mnohdy již od útlého věku života. Děti jsou velice vnímavé a téma smrti se jich dotýká v každodenním životě. Poprvé se s tématem smrti pravděpodobně setkají v pohádkách (umírající zvířátka nebo oblíbené postavy). Vše, co se o smrti dozvídají z různých směrů a zdrojů, si ukládají do své „*struktury smrti*“, která se jim postupně formuje, jak se vyvíjí ony samy (Plevová, Pugnerová, 2022). Díky tomu si utvářejí svůj koncept smrti.

Na vývoj dětského pojetí smrti se nahlíží různými způsoby, někteří výzkumníci spojují vývoj pojetí smrti u dětí s Piagetovými stadii kognitivního vývoje. Piaget rozdělil kognitivní vývoj na tři stádia.

Tabulka 3 Fáze kognitivního vývoje

Fáze	Charakteristika
Předoperační (2-7 let)	Děti chápou smrt jako dočasný stav a smrt popisují jako zavřené oči nebo odloučení.
Konkrétních operací (7-11 let)	V tomto období si dítě začíná uvědomovat, že smrt je nevratná a konečná
Formálních operací	Mají děti pohled na smrt jako dospělí, smrt je konečná fáze života a je nevyhnutelná

Zdroj: Žaloudíková, 2015, (vlastní zpracování, 2024)

Po desetiletí mnozí věřili, že děti rozumí smrti přibližně ve středním školním věku (kolem 10. - 12. roku). Ale nedávno vědci a lékaři uznali, že koncept smrt se vyvíjí stejným způsobem jako jiné koncepty: postupně a široce. Některé děti přesně rozumí smrti v pěti letech a další ve věku dvanácti let (Talwar, Harris, Schleifer, 2011, online). Do tří let dítě chápe smrt jako dočasné odloučení. Malé děti se smrti nebojí, vědí o ní, ale nechápou její konečnost a jasně to dokazují tím, jak o ní mluví. Dokonce i děti mladší dvou let jsou schopny vyjádřit své pochopení, že někdo již není přítomen (Žaloudíková, 2015; Dyregrov, 2008, online). Až mezi 5. a 6. rokem života dítěte se začíná měnit jejich vnímání času a chápání smrti. S postupným objevováním světa začínají chápat různé souvislosti. S věkem také přichází automaticky strach ze smrti, který má ale i ochrannou formu. Strach ze smrti se začíná objevovat v 5. roce života, graduje mezi 5.-8. rokem a vrcholí v době dospívání (puberta). A postupně s věkem strach slábne. U dětí je strach ze smrti spojen se strachem z odloučení od matky a obavami o své zdraví (Žaloudíková, 2015). Koncept smrti děti začínají chápat až v osmi letech, dříve je to pro ně velmi těžké pochopit (Samuel, 2018). Od devíti let se začíná projevovat realistické pojetí smrti (Kübler-Ross, 2015). Dítě začíná chápat smrt biologickým pohledem, že v těle přestanou fungovat jeho orgány. Záměrným učením se dá zvýšit dětské pojetí smrti v chápání komplexnosti a univerzálnosti (Žaloudíková, 2015).

Malé děti mají pojetí smrti jako kruh, kdy se narození mění ve smrt a zase naopak. Děti starší devíti let a dospělí vnímají pojetí smrti jako lineární čáru kdy život začíná a končí (Žaloudíková, 2015).

Žaloudíková (2015) přišla s výzkumem na pojetí smrti, u dětí ve věku od tří do jedenácti let. Cílem výzkumu bylo popsat představy dětí o smrti a zjistit vývoj a změny objevující se s rostoucím věkem dětí. Děti se často vyjadřují pomocí kresby, slouží to jako neverbální komunikace se světem, a tak díky kresbě se výzkumníkům snadněji zkoumají jejich představy o smrti.

Výzkum byl rozdělen podle věku dětí:

1. **3-4 roky:** naivní pojetí smrti, děti nedokážou znázornit smrt, převládá egocentrický způsob představ. Představy mají spojené se spánkem, odchodem do nebe nebo jiné místo (hřbitov, rakev) anebo jako trest,
2. **5-6:** biologické pojetí smrti, chápou nevratnost života po smrti, často v jejich kresbách byla násilná smrt (filmy), děsivá bytost (smrťka, duch, ďábel) nebo mrtvá zvířata,

- stěžejním byla jejich vlastní zkušenost se smrtí, ty, co smrt zažily jí dokázaly více realisticky nakreslit. Přichází strach ze zohavení (podle různých zážitků, např. televize),
3. **7-9 let:** duální pojetí smrti, imaginace, personifikace a symboly smrti. Děti chápou univerzalitu a nevyhnutelnost smrti,
 4. **10-11 let:** komplexní pojetí smrti, v kresbách se objevovaly často symboly smrti, vlastní zkušenost výrazně mění koncept smrti (Plevová, Pugnerová, 2022).

Představy, které si dítě vytváří o smrti ovlivňují jeho celkový pohled na svět (Žaloudíková, 2015).

Individuální rozdíly v pojetí konceptu smrti jsou ovlivněny kognitivním vývojem dítěte, psychickou zralostí, věkem, kulturním a sociálním prostředím, emocionálními faktory, komunikací v rodině, vlastní zkušeností nebo vírou (děti pocházející z náboženské rodiny měly daleko více vyztřelé pojetí smrti než děti z nevěřící rodiny) (Žaloudíková, 2015).

2.2 Komunikace s dětmi o smrti

„Otázky dětí jsou klíčem, kterým odemykáme dveře k porozumění jejich smutku, abychom jim mohli pomoci“ (Goldman, s. 9, 2015).

V minulosti panoval názor, že není vhodné mluvit s malými dětmi o úmrtí blízké osoby. Tento názor vedl k tomu, že mnohým, kdo ztratili někoho z blízkých, se později dostavil pocit opuštěnosti se zármutkem a měli pocit, že si musejí poradit sami (Cleve, 2004). A stále v mnoha západních zemích existuje silná tendence pokusit se malé děti ochránit před mnoha nepříjemnými, popř. obtížnými aspekty života (smrt, umírání apod.), spíše než na ně děti připravovat (Dyregrov, 2008, online). Když v rodině někdo zemře, tak se dítěti většinou řekne nějaký vymyšlený příběh, pokud se na zemřelou osobu zeptá (Kübler-Ross, 2015). Mnoho dospělých se nechce bavit o smrti s dětmi, protože si myslí, že to děti nezvládnou nebo nepochopí. Některé děti o svých představách smrti chtějí mluvit i s rodičem, aby si ujasnily všechny své domněnky (Zajac, Boyatzis, 2023, online).

Pokud budeme znát pohled dětí na smrt, tak komunikace bude pro obě strany lepší a snazší. Ale většinou dětský pohled na smrt je stejný jako je smrt chápána v celé rodině. Komunikace v rodině o smrti může zamezit mnohým nereálným představám o smrti, které si

děti budují díky televizi a dalším médiím. Dětem, kterým se vysvětlí, jak pracuje tělo, co je to život a smrt, můžeme pomoci v dalším životě, například když se oni sami potkají se smrtí někoho blízkého. S dítětem je dobré hovořit přímo a konkrétními slovními výrazy, ale měla by se brát na vědomí i jeho psychická zralost a věk, kdy dítě nemusí vše pochopit. „*Nejlepším způsobem, jak omezit strach ze smrti je diskutovat přirozeně o smrti a umírání*“ (Žaloudíková, s. 40, 2015).

Otevřená komunikace jak v rodině, tak i v mateřské nebo základní škole může jedinečně přispět ke správnému vnímání smrti nebo poskytnout sociální a emocionální podporu. Ani učitelé by se neměli bát mluvit o smrti před dětmi. Spíš naopak je dobré o smrti s dětmi komunikovat již od útlého věku. Děti by měly vědět o celém životním cyklu vše co potřebují v danou chvíli znát (Plevová, Pugnerová, 2022; Žaloudíková, 2015). Uzavřenost a vyhýbání se tématu smrti může přinést psychosociální problémy a dlouhodobé truchlení (Zajac, Boyatzis, 2023, online). Aby si děti ve věku 3-7 let mohly lépe danou situaci představit, tak by měla proběhnout konverzace třeba poukázáním na rozdíly mezi kvetoucími a uvadlými květinami. Také je ujistit, že smutek a slzy jsou důležité při truchlení. Starší děti (8-12 let), které dokážou pochopit koncept „nikdy se nevrátit“ a mohou vidět některé sociální důsledky smrti, se mohou zeptat i v hodinách na témata spojená se smrtí (Chadwick, 2012, online). Proto je důležité, aby i pedagogové byli připraveni na tyto otázky.

Je dobré všimnout si různých změn v chování dětí, které nejsou běžné pro klasický vývoj, více s dětmi komunikovat, seznámit se situací v rodině i škole a případně vyhledat odbornou pomoc. Možná prevence před výchovnými problémy a traumatem je co nejdříve vysvětlit dítěti přirozený běh života ještě před něčí smrtí (Ludačková, Huneš, Špatenková, 2022).

2.3 Zármutek a truchlení

Zármutek je důsledek smrti, je to také emoční reakce na ztrátu (Samuel, 2018). Dnešní společnost bere zármutek jako chorobu, která je děsivá a špatná emoce. Většina se jí chce co nejdříve zbavit, protože ani nevědí, jak s ní pracovat a cítí se na svůj zármutek sami nebo se za něj stydí (Megan, 2022).

Pozůstali potřebují prožít svůj zármutek v klidu a vědomě, pochopit své emoce a vyjádřit je. Přijmout fakt, že jim opravdu někdo odešel ze života a už se nikdy nevrátí (akceptovat

ztrátu). Naučit se žít bez zemřelého dál a odpoutat se od něho. Ztráta by měla být správně prožita a později i odžita. Pozůstali by měli dostat od okolí čas a prostor na truchlení, tolik kolik ho potřebují. Každý truchlí jinak a také jinou dobu. Je důležité rozeznat kdy už by bylo lepší vyhledat odbornou pomoc, aby se psychický stav nezhoršoval až do bodu, kdy by mohly přijít i psychické obtíže (Špatenková, 2023). Lidé, kteří zažijí ztrátu a zármutek jsou z velké části ovlivněni sociálním prostředím, kterým se obklopují (Thompson, Allan, Carverhill, Cox, Davies, et al., 2016, online; Samuel, 2018).

Klasické čtyři fáze zármutku:

1. **Šok nebo ohromení ze ztráty**, kdy si dítě uvědomuje, že se rodič nevrací.
2. **Protest**, který značí obrannou reakci a touha po vrácení věcí zase do běžných kolejí.
3. **Beznaděj nebo zoufalství**, když se nevrací vše do starých kolejí, a pochopení, že ztráta je definitivní.
4. **Proces uklidňování, smíření a vyrovnávání** (Matějček, Dytrych, 2002).

Truchlení je přirozená reakce, která je potřebná k vyrovnání se ztrátou blízké osoby, smířením se s tím, přijmutím a začátkem k jinému (novému) životu (Ztráta blízké osoby, 2019, online). „*Čím je něčí smrt předvídatelnější a přirozenější, tím je pro pozůstalé snadnější truchlit*“ (Levy, s. 42, 2021).

Špatenková používá k vysvětlení procesu truchlení metaforu hory hoře. Kdy popisuje výstup na vysokou horu, výstup je náročný a vyčerpávající. Po ztrátě se lidé nejdříve ocitají v slzavém údolí, kdy člověk nevidí cestu ven, jsou unavení a vyčerpaní. V takovém údolí ale není dobré být dlouho, protože truchlící se tam cítí špatně, a tak se pokusí najít nějakou cestu ven. Ale výstup po hoře je obtížný, občas může člověk sklouznout zpátky do slzavého údolí, ale už zná cestu nahoru, takže v údolí nezůstane dlouho. Při druhé fázi truchlení lidé stále lezou po hoře nahoru, i když nevidí vrchol, protože je schovaný za mraky, lidé prožívají beznaděj a frustraci. Třetí fáze truchlení je ten samotný vrchol, kdy se dostanou za ty mraky bolesti a smutku a vidí sluníčko, a to krásno co je všude kolem. Ale k poslední fázi se musí pozůstalý opravdu odhodlat, aby nezůstal zaseknutý pořád v druhé fázi truchlení, možná i po celý život. Vylézt až na horu je dlouhá a strastiplná cesta, která může trvat každému jinak dlouhou dobu (Špatenková, 2023).

„Špatenková v knize popisuje třífázový model členění procesu truchlení:

1. **Fáze konfuze** (krátké období šoku, otřesu a zmatku)
2. **Fáze exprese** (intenzivní období ventilace emocí, zármutku a žalu)
3. **Fáze adaptace** (vracení se zpět k „normálnímu“ životu, přijetí nebo spíše přizpůsobení se životu, kde chybí zemřelý)“ (Špatenková, s. 124, 2023).

Při truchlení mohou pomoci nejvíce blízcí, ať už to je partner, rodina nebo přátelé. Je dobré naslouchat tomu kdo truchlí a nechat mu čas na truchlení. V době truchlení pomáhá vrátit se do běžného života, dělat věci, které truchlící před smrtí blízké osoby normálně dělali (Samuel, 2018).

Levy přirovnal truchlení k prvním lekcím plavání. Když se poprvé ponoříme do vody, tak se většinou zalykáme vodou, bráníme se, ale když začneme splývat s vodou, tak pochopíme, jak plavat, a tak to je i v životě se zármutkem, musíme se přestat snažit a nechat věcem volný průběh. Smutek pomalu ubývá, návaly smutku jsou kratší a kratší a nejsou tak intenzivní jak na začátku truchlení (Levy, 2021).

Většina výzkumu mluví o tom, že doba zármutku po smrti blízké osoby trvá 2 roky. Během nichž jsou následky zármutku většinou vážné a nevyřešený zármutek v průběhu těchto dvou let může mít za následek psychiatrické problémy (deprese, úzkosti), chronické onemocnění, přetrvávající a intenzivní pocity viny (Stikkelbroek, Prinzie, de Graaf, ten Have, Cuijpers, 2012, online). Před několika lety se přišlo s novou psychiatrickou poruchou, a to porucha prodlouženého truchlení. Je to stav, kdy dospělí nebo dítě nedokáže projít procesem truchlení „zdravým způsobem“, truchlení trvá nepřiměřeně dlouhou dobu, kdy jedinec cítí intenzivní stesk po zesnulém, vrací se k němu stále myšlenkami a zasáhne ho tato ztráta poškozujícím způsobem. Děti a dospívající se neustále vracejí k okolnostem úmrtí. Jedině ztráta paralyzuje do takové míry, že může mít velké problémy ve vykonávání každodenních činností doma, v práci nebo ve škole. S touto diagnózou se potýká 5–10 % dětí a dospívajících a 7-10 % dospělých. Náchylnější k této diagnóze jsou lidé s historií deprese nebo bipolární poruchy. Nebo pokud šlo o náhlou smrt nebo smrt za dramatických okolností (Prolonged grief disorder, 2022, online).

2.3.1 Zármutek a truchlení u dětí

Výzkumy ukazují, že až 15 % všech psychiatrických poruch má příčinu v neřešeném a nezpracovaném zármutku. Zármutkem si musí projít každý, aby se srovnal se smrtí (Samuel, 2018).

Zármutek mohou malé děti vyjadřovat např. vzdycháním, veselostí, křikem, zahlcujícími a chaotickými pocity, snahou rozveselit přeživšího rodiče, zpíváním, dováděním, předváděním se. Prázdnost v sobě se snaží zaplnit smíchem, mluvením, přehnanou aktivitou (Cleve, 2004).

Zármutek u dětí se může lišit v trvání a intenzitě. Doba a prožívání zármutku závisí na několika faktorech:

- náhlá smrt a rituály, které ji obklopují
- vztah dítěte k zesnulému před smrtí a po ní,
- rodinné proměnné (velikost, struktura, komunikace, finanční zdroje, styl zvládnutí situace),
- podpora přijetí mimo rodinu,
- fungování pozůstalého rodiče,
- charakteristika dítěte (věk, pohlaví, osobnost) (Worden, 1996, online).

Malé dítě je potřeba pomoci jeho fantazie přimět, aby tu realitu přijalo, také aby si našlo své vlastní způsoby vyjádření zármutku (např. fantazie a hry se symbolem smrti). Takový způsob zpracování zármutku, který ho povede vpřed (Cleve, 2004). Co je pro dospělého v jeho zármutku nepodstatné, může mít pro dítě hluboký význam.

Ještě před několika lety se nebralo v úvahu truchlení dětí, postupně se zjistilo, že truchlení u dětí probíhá, avšak jinou formou než u dospělých. Některé děti nemusí hned začít truchlit, záleží na věku a kognitivních schopnostech dítěte (Samuel, 2018). Děti často truchlí pomocí zlosti a smutku, které doplňují pocity lhostejnosti (Edelman, 2010). Děti i v tak složité situaci jsou stále dětmi, které se potřebují smát, hrát si a žít život jako dosud. Přes všechny tyto formy děti truchlí. Potřebují, tak jako dospělí, čas k pochopení smrti a truchlení (Žaloudíková, 2015).

Na proces truchlení má velký vliv psychické rozpoložení ostatních příbuzných. Dítěti se může proces truchlení pozastavit nebo zpomalit například kvůli odosobnění dalších lidí. Dítě hledá rodiče, který tam, ale není, také se drží postav, které pro něj představují pocit bezpečí

(Edelman, 2010). Dospělý mohou o svých pocitech mluvit, chápou to, když někdo umře. Dítě ještě neumí se slovy zacházet tak obratně, a je pro něj těžké slovně vyjádřit jak stesk, tak to, že ví, že někdo umřel (Cleve, 2004). S tím, jak děti rostou a dospívají je důležité průběžně jim znovu vysvětlovat co je smrt a jak rodič zemřel. S rostoucím věkem se mění i pohled dítěte na svět. A proces truchlení je bude provázet v různých fázích po celý život (Samuel, 2018).

3 Ztráta blízké osoby

„Smrt blízkého člověka představuje extrémní zásah do života pozůstalých. V jediném okamžiku se jim radikálně mění celý život. Doposud existující jistoty se z jejich života náhle vytratily, jejich svět je smrtí milovaného člověka nečekaně a navždy změněn“ (Špatenková, s.13, 2023).

Ztráta blízké osoby u pozůstalých vyvolává silné emoční reakce, naruší pocit vlastní integrity, zasáhne to i do vztahů a přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa (Špatenková, 2023). *„Smrt všechno odhalí – vytáhne na světlo problematická místa i skrytá tajemství a ukáže nám, jak moc jsou blízcí lidé pro nás důležití. Naše okolí však nemusí nutně chápat, jak náročná je pro nás orientace v tom, co se stalo, nebo jak závažné zranění si odnášíme“ (Samuel, s. 17, 2018).*

Myšlenky na smrt lidé odsouvají do pozadí, dokud smrt nezasáhne přímo do rodiny (Žaloudíková, 2015). Když zemře někdo blízký, tak v prvotním šoku, si pozůstalí nechtějí přiznat, že se to opravdu stalo. Může se stát, že se po prvotním ořesu dostane do popředí úzkost a beznaděj, také do této situace vstupují obranné mechanismy, kdy se člověk brání tuto skutečnost přijmout, protože ohrozila jeho stabilitu, jistotu, vlastní „já“ a jeho systém hodnot a ideálů (Matějček, 2017).

Není pochyb o tom, že fakta života měly děti na očích neustále. Skutečnost utrpení a smrtelnosti nebyla nikdy skrytá. Děti byly přítomny při umírání svých blízkých, stávaly se svědky každé fáze umírání, smrti, likvidace zemřelého a smutečního rituálu. Děti byly součástí truchlení celé rodiny, kdy mohly sdílet své pocity, úzkosti nebo obavy. Díky této zkušenosti se postupně formulovaly a vnímaly smrt jako součást života (Kübler-Ross, 2015). I pohřeb byl pro děti přirozenou rodinnou slavností, kde se sešla celá rodina (Matějček, Dytrych, 1994). V dnešní době je pohřeb vnímán jako rozloučení se zemřelým a dítě by u toho nemělo chybět. *„Účast na pohřbu je pro dítě silné poselství o hodnotě života“ (Žaloudíková, s. 42, 2015).* Rozloučení se zesnulým rodičem je důležitý proces, který by si dítě mělo rozhodnout samo. Vysvětlit mu co je to pohřeb, jak probíhá, a aby vědělo, na co se má připravit (Ludačková, Huneš, Špatenková, 2022). Malé děti mohou nakreslit zemřelému obrázek nebo mu napsat dopis, starší děti zase mohou pomoci například s výběrem květin na hrob, zapojení se do plánování pohřbu apod (Colorosová, 2008).

3.1 Ztráta blízké osoby v dětství

4 % dětí do 15 let zemře aspoň jeden rodič. Nejčastější ztráta v dětství je úmrtí prarodiče. Proto je velká pravděpodobnost, že se dítě setká se smrtí v nízkém věku (69: Děti a smrt, 2023, online).

„Ztráta rodiče v průběhu dětství je jednou u nejobtížnějších událostí, kterým člověk během života může čelit“ (Edelman, s. 21, 2010).

Ztráta blízké osoby je sama o sobě tragická, nezvratná událost, která ovlivňuje vývoj dítěte do dospělosti. Včlenění se do utvářející se osobnosti dítěte, kde se většinou stane určující se charakteristikou jeho identity. Již tak v mladém věku, zjistí dítě, že vztahy nemusí trvat věčně, a tak se pomalu propracovává ke konceptu smrti. Takové trauma dítě ovlivní na celý život a kvůli těmto událostem vyroste po psychické stránce daleko rychleji. Záleží, ale také na rodinné situaci. Dítě i v těchto momentech hledá stabilitu, pocit bezpečí, sebevědomí, které touto ztrátou mohlo ztratit. V dospělosti přichází pocity osamocení, prázdnoty, kterých se těžce zbavuje (Edelman, 2010). *„Taková ztráta bude v srdcích našich dětí růst a měnit se nejen postupem času, ale také tím, jak se bude měnit jejich schopnost přijmout a reagovat na smrt rodiče nebo sourozence“ (Megan, s. 295, 2022).*

Ve většině případů jde při smrti rodiče o náhlou smrt, způsobenou například při dopravních nehodách, rekreačních aktivitách atd. Proto se na ní nikdo nemůže připravit, je to nečekaná ztráta a na rozdíl od rozvodu, kde dítě má frustraci ze ztráty jistoty v blízké osobě tak při úmrtí rodiče jsou to pocity jako strach, úzkostné napětí nebo bolest, ale v pozadí pozitivního, láskyplného citového vztahu k přeživšímu rodiči (Matějček, Dytrych, 2002).

Je důležité, aby dítě přijalo ztrátu jako skutečnost, zažít si bolest ze zármutku, nebát se toho, přizpůsobit se situaci, prostředí, kde chybí zesnulý rodič (Ludačková, Huneš, Špatenková, 2022). Většinou se děti začínají vypořádávat se ztrátou šest až devět měsíců po události (Edelman, 2010).

3.2 Reakce dítěte na úmrtí rodiče

Dětské reakce na ztrátu rodiče není zdaleka lehké rozpoznat. Faktory ovlivňující přijetí zprávy o úmrtí jsou: vztahy v rodině před, během i po události, vzorec rodinného života,

okolnosti úmrtí, jaké informace dostalo dítě od blízkých a jak na to reagoval přeživší rodič (Bowlby, 2013). Reakce dítěte na ztrátu blízké osoby se také bude lišit v závislosti na jeho věku a předchozích životních zkušenostech (How talk your children about death love done, online). Děti většinou reagují na zprávu o ztrátě blízké osoby klidněji a vyrovnaněji, že dospělí očekávají (Děti truchlí jinak, 2019, online).

Reakcí na ztrátu je mnoho. Některé děti jsou smutné, hyperaktivní, nesoustředěné, agresivní s destruktivními záchvaty apod. Tyto reakce mají děti, u kterých rodiče projevili málo pochopení a soucitu. Většinou se to děje u rodičů, kteří udusili svůj vlastní žal, a tak jsou necitliví i k pocitům dětí. Může nastat i situace, kdy se dítě vyhýbá jakékoli zmínce o smrti blízké osoby, takové chování mohlo vidět u svého rodiče. Jestliže někdo promluví o ztrátě tak se chová podrážděně. Mnoho dětí naopak jedná podle zásady, útok je nejlepší způsob obrany. Další postupnou reakcí na ztrátu je přehnané pečování o pocity a blaho druhých než o svoje. Jsou případy, kdy se dítě vzdá své potřeby po lásce a přijetí a přechází k naprosté samostatnosti, ale pod povrchem zůstává velká touha po lásce a péči. Méně častou reakcí je pocit euforie, stává se to u dětí, kterým rodič ubližoval nebo spolu neměli dobrý vztah (Bowlby, 2013).

Děti mohou třeba reagovat, i tak že si lehnou nebo sednou na místo, kde zesnulý dříve byl, nebo se dívají z okna na oblohu a truchlí. Děti, ale také mohou v šoku reagovat smíchem, kdy dítě pomalu vstřebává těžkou zprávu (Honsová, 2020, online). V neposlední řadě existují i případy, kdy dítě začne napodobovat svého zemřelého rodiče gesty, chováním nebo mluvou (Bowlby, 2013).

Když se o úmrtí dítě dozví hned, tak prochází s dospělými fází otřesu společně, všichni jsou naladěni stejně. Když se dítěti o smrti rodiče lže a vysvětlení se odloží až do doby, kdy se dospělý cítí vyrovnaný, tak dítě přichází o vyrovnávací období s nejbližšími a ochrannou atmosféru rodinné semknutosti, která přirozeně přichází při tragédii. Dítě tak může velice strádat a cítit se samo (Matějček, Dytrych, 2002). Děti ve školním věku mohou mít velký vztek na rodinu, že mu to zatajila a může to vygradovat až do agresivních problémů (Matějček, Dytrych, 1994).

3.3 Psychosociální dopady ze ztráty blízké osoby

Projevy dětí po smrti rodiče jsou různé a mění se v průběhu procesu truchlení. Dítě po zemřelém rodiči stále touží, nevzdává se naděje, že se jednou rodič zase vrátí, cítí vztek a úzkost, když je připraveno tak se ptá na otázky ohledně jeho smrti, mluví o něm, hledá ho nebo se mu zdají sny o zesnulém rodiči. Leckdy mají strach, že i oni zemřou. Nebo si nechávají nějakou věc, která patřila zesnulému. Může přijít chování, které je těžko vysvětlitelné jak pro blízké, tak pro okolí. Je dokázáno, že čím mladší dítě je, tak tím se bude jeho zármutek odlišovat od zármutku dospělého (Bowlby, 2013).

Projevy, které mohou být při ztrátě rodiče jsou pocity smutku, pláč, pocit opuštěnosti, snížená koncentrace pozornosti, strach, bezmoc, beznaděj, vymizení radosti, poruchy spánku, problémy s jídlem, únava, nedostatek energie, porucha imunity, deprese, odmítání skutečnosti, vyhýbání se společnosti, únikové reakce, halucinace atd (Ludačková, Huneš, Špatenková, 2022). Také mohou nastat fyzické příznaky, např. ztrácení rovnováhy, to může znamenat, že je pro dítě těžké držet zpřímá jak tělo, tak duši (Cleve, 2004).

Dítě, které přišlo o rodiče je daleko více úzkostné, také přichází stavy, kdy se bojí, aby nepřišlo o dalšího člena rodiny, odloučení od některé z hlavních pečujících osob v jeho životě mu může způsobit připomenutí ztráty rodiče a může na to mít přehnanou reakci. Jakákoliv událost nebo věc ho může rozhodit (Goldman, 2015). Také může lpět na některých svých starých hračkách, s kterými si již delší dobu nehrál. Některé citové projevy mohou být přehnané nebo naopak neviditelné, například hněv se může projevovat mlácením do věcí anebo má v sobě ukrytou zlost na konkrétní lidi, kteří mu připomínají ztrátu a prostřednictvím nich si svůj hněv vybíjí (Bowlby, 2013). Také na nepříjemné emoce mohou děti reagovat tím, že si utlumí všechny smyslové orgány (oči, sluch) aby nemohly přijímat další bolestivé informace (Cleve, 2004).

Výzkum, který byl prováděn ve Švédsku, poukázal na to, že se liší poměr následků ztráty rodiče na pohlaví. Ztráta matky před školním věkem byla spojena s vyšším rizikem sebevražedných myšlenek pouze u mužů, zatímco ztráta otce před školním věkem byla u obou pohlaví na stejné úrovni. Náhodná, násilná nebo sebevražedná smrt může přispívat ke komplikovanému zármutku nebo posttraumatickému stresu. Několik studií také zjistilo, že

sebevražedná smrt rodiče zvyšuje počet sebevražedných pokusů u jejich dětí. Nejvyšší riziko negativních dopadů na dítě je u náhlé smrti (Rostila, Berg, Arat, 2016, online).

Pro děti je přirozené, že žijí přítomností, a tak bude se svým zármutkem pracovat podle svého tempa, tak jak to bude cítit a potřebovat. Tyto stavy budou prokládány situacemi, kdy ho zaujme něco jiného. Proto bude jeho nálada více kolísavá s častějšími změnami než u dospělého. Na dítě může být vyvíjen tlak na to, aby co nejrychleji zapomnělo na žal a je snaha o přivodění hezčích myšlenek. Ale dítě potřebuje dostatečný čas na svůj zármutek (Bowlby, 2013). Děti jsou dost často roztěkané, soustředí se na víc věcí současně, a tak je těžké přiblížit je k vlastním myšlenkám a přemýšlení o nich. Musí se také dbát na vývojové stádium dítěte, některé po tragédii se mohou vrátit k dřívější fázi, jiné zase mohou přeskocit rychle na další (vyspělejší). Během tragédie pořád probíhá vývoj dítěte, některé reakce mohou být skryté za „vývoj“, a tak dítě zůstane samo na jeho pocity. Dítě by se mělo naučit vyznat se ve vlastních pocitech. Aby mohlo ukazovat co právě v dané chvíli cítí (Cleve, 2004).

Dalšími důsledky ztráty rodiče je například narušené sebevědomí, zhoršený pracovní a školní výkon. Zármutek také ovlivňuje fyzické zdraví a v dospělosti to může mít dlouhodobé následky spojené se zvýšeným stresem. Většina dětí ale překoná ztrátu blízké osoby bez nějakých vážných následků na jejich psychické nebo fyzické zdraví (Stikkelbroek, Prinzie, de Graaf, ten Have, Cuijpers, 2012, online).

Dítě může mít potřebu často mluvit o zesnulém rodiči, opakovat věty a situace spojené se zemřelým rodičem. Zakazování takového chování, dítě přivede na to, že začne potlačovat své emoce (Bowlby, 2013).

Po ztrátě mohou přijít i další příznaky, u některých dětí se vyvinou silné emocionální poruchy, které ale mohou za nějakou dobu odeznít. Jiné děti zase mají slabší obtíže, ale mohou mít delší trvání. A další nemusí mít žádné příznaky, ale to neznamená, že netruchlí. Většina příznaků by měla časem vymizet, v případě, že by některé obtíže pokračovaly tak je dobré vyhledat odbornou pomoc (Matějček, Dytrych, 1994).

V pubertě je ztráta rodiče pro dítě kritická, často si neví rady se sebou samým. Mohou přijít pocity zlosti, zmatku, žárlivost, závist, úzkost, noční můry, výchovné problémy, zhoršení prospěchu ve škole, pocit opouštění a nepochopení. V některých případech až porucha

pozornosti a koncentrace nebo různé závislosti a experimentování s drogami, alkoholem, patologickým hráčstvím. Mnohé tyto projevy mohou značit, že si dítě neví rady se svými pocity (Ludačková, Huneš, Špatenková, 2022).

Většina studií se zaměřuje na negativní dopady ztráty rodiče nebo blízké osoby v dětství, ale jen málo studií se zabývá těmi pozitivními psychosociálními důsledky jako je například osobní růst nebo psychická odolnost (Fritzson, Zhang, Wolchik, Sandler, Tein, et al. 2024, online).

3.3.1 Psychiatrické poruchy

V průběhu let se přišlo na to, že ztráta blízké osoby ovlivňuje symptomatologii dítěte a některou z psychiatrických poruch, které se mohou v budoucnu objevit. Brzká ztráta rodiče ovlivní vnímavost dítěte, přispívá i k depresivní poruše, úzkostné citové vazbě nebo k suicidálnímu jednání, hlavně, když dítěti zemřela matka. Ve výzkumu Greer et al. Nebo Koller a Castanos přišli na to, že existuje vztah mezi ztrátou v raném dětství a suicidálním chováním. Příčinou k suicidálnímu chování může být přání vidět se se zemřelým rodičem, pomsta zesnulému, že dítě opustil, ublížit samo sobě, pocity viny, které má ohledně smrti rodiče nebo, že nechce žít bez milujícího vztahu rodiče (Bowlby, 2013).

Podle Elisabeth Cleve: *„Je-li dítě příliš malé na to, aby si vzpomínalo hlavou, může se traumatická vzpomínka usadit jak v těle, tak v duši. Sama taková vzpomínka pak může být počátkem příznaků fyzických i psychických nemocí“* (Cleve, s. 10, 2004).

Nejčastější psychiatrické symptomy a problémy osiřelých dětí byly neurotické onemocnění a poruchy, antisociální a delikventní chování. Ke kterým dochází, ale v nefungující rodině a ve špatně zpracovaném traumatu, jsou to ty nejkrajnější případy. Nástup symptomů je různorodý, někomu se obtíže projeví krátce po úmrtí rodiče a někomu během několika měsíců nebo dokonce let. Rizika, která mohou ovlivnit a zhoršit tak psychické problémy jsou rozpad rodiny, změna v rodinných rolích, vliv ztráty na rodiče, časté změny pečovatele a nový partner rodiče (Bowlby, 2013).

3.4 Život rodiny po úmrtí blízké osoby

„Podstatná část konkrétních problémů, které děti mají po ztrátě rodiče, je přímým důsledkem toho, jaký vliv měla ztráta na chování přežívajícího rodiče vůči dětem“ (Bowlby, s. 257, 2013).

Po smrti jednoho rodiče se změní v životě mnoho drobností i velkých věcí. Hlavně se změní vztah se rodičem, který zůstal. Jelikož jsou rodiče dva, jsou také dvě rozdílné zkušenosti se smrtí a zármutkem. S každým rodičem je jiný vztah. Jedině rodiče jsou pro člověka tím pravým domovem, když zemřou, místo které se nazývá domov je najednou pryč, nebo aspoň některá z jeho částí (Levy, 2021).

Rodič je rozrušený, citově nestabilní a dítě to vidí a cítí. Také je pro rodiče těžké, že najednou musí zastávat další roli, a to roli zemřelého. Musí mít tedy dvě rozdílné role otce a matky. Také malé děti děsí to, že se dospělí po nehodě změnili, když už dítě zažilo předtím nějaké trauma může se to spojit dohromady (Cleve, 2004). Sám rodič, který má být největší podpora pro dítě, potřebuje podporu, musí se vyrovnat se svým zármutkem, emocemi i praktickými problémy, které pro ztrátě mohou nastat. Starší děti, někdy převzou roli po zemřelém rodiči, aby tak pomohly rodině, občas se stane, že to i přeživší rodič vyžaduje. Rodič má zvýšený strach o zdraví svých dětí. Ale existují i rodiče, kteří se dokážou se svým zármutkem vypořádat snadněji, a přitom udržovat zdravé vztahy se svými dětmi a být jim velkou oporou (Bowlby, 2013). Pro dítě s rodičem je důležité, aby měli spojitost mezi starým životem a danou situací, co nejvíce beze změn (Cleve, 2004).

Když dítě vyrůstá i po této tragédii v harmonickém prostředí, tak na rodiče přirozeně vzpomíná. Jak vyrůstá, tak ho napadají o rodiči nové a nové otázky, na které se ptá svých příbuzných. Je to pro dítě důležité z toho pohledu, že díky novým informacím si buduje, upravuje, rozšiřuje a potvrzuje svůj uchovaný obrázek z dětství. Pro dítě je velice bolestivé, když o rodiči slyší i negativní věci, odmítá je a uchovává si jen ty pozitivní, aby se mu jeho obrázek o rodiči nezměnil (Bowlby, 2013). Malé děti se v těžkých chvílích snadno naučí schopnosti empatie k blízkým lidem. Kontakt většinou může probíhat i beze slov, když to dítě nedokáže nebo neumí vyslovit. Pro rodinu je důležité vědět co dítě prožívá a jak se k němu mají chovat, jak s ním mluvit, reagovat, podporovat a pomáhat mu (Cleve, 2004).

Když nemá dítě dobré rodinné zázemí, rodina mu neposkytla bezpečné prožívání jeho zármutku nebo mu nebyla vyhledána odborná pomoc, může se dítě dostat k traumatickému zármutku, typickými znaky jsou: opakující se obsedantní myšlenky, bolesti břicha a hlavy, regrese ve vývoji (noční pomočování), nespavost, extrémní ostražitost a celonoční bdění nebo opakované představování si a přehrávání traumatické události (Goldman, 2015). Mnoho dospělých je stále trpícími osobami z nezhojených traumat a ran z dětství, které nebyly správně zpracované (Kübler-Ross, 2003).

Jsou i tak vypjaté situace po smrti, kdy pečující rodič neudrží své emoce a omylem ve vzteku obviní dítě za úmrtí rodiče, je ale důležité si to hned poté co rodič něco takového vyřkne objasnit a omluvit se dítěti, aby se samo nezačalo vinit za úmrtí. Problém vzniká, když obviňování dítěte je pravidelnější a častější, a to dítě může dovést až k depresím a sklonům k výčitkám. Ale občas nemusí ani rodič stát za těmito výčitkami, stačí aby si dítě vysvětlilo příčinu a okolnosti smrti od rodiny a tendence ke spontánnímu sebeobviňování si dítě utvoří samo v hlavě (Bowlby, 2013).

Dítě musí mít vhodné prostředí k tomu, aby mohlo oplakat smrt podobným způsobem jako dospělý. Vhodné prostředí je dané stabilním vztahem s rodičem před ztrátou. Je důležité, aby dítě dostalo všechny informace o ztrátě, které potřebuje, aby se cítilo v bezpečí, mohlo klást otázky a vědělo, že na ně dostane upřímnou odpověď, má mít možnost si vybrat, zda půjde na pohřeb rodiče, důležitá je uklidňující přítomnost druhého rodiče a příbuzných (Bowlby, 2013). Po ztrátě je potřeba probouzet v dětech důvěru, naději do budoucna a pracovat se zármutkem. Je důležité, aby děti hned od narození dostaly dostatečnou lásku a podporu od rodičů, aby byly v budoucnu psychicky stabilní a uměly důvěřovat lidem. Pro dítě v krizi je nejlepším lékem láskyplná péče (Cleve, 2004). Pokud se mu nedostává přiměřené péče ze strany rodiny, například, že pozůstalý rodič není schopen dítěti poskytnout dostatečnou pomoc, je na místě vyhledat terapeutickou pomoc.

3.5 Odborná pomoc

V Česku existují svépomocné skupiny pro pozůstalé, kdy se setkávají lidé, kteří se ocitli v podobné krizové situaci. Na skupiny se mohou vypovídat a sdílet s jinými lidmi své starosti a pocity (Špatenková, 2023).

Pozůstali potřebují pomoc a podporu ve čtyřech oblastech jako je **psychická oblast** (pomoc s emocemi a pocity), **informační sféra** (vše o smrti nebo zda se mohou kouknout do zdravotnické dokumentace a policejních spisů), **ekonomická oblast** (zaměstnání, bydlení apod.) a **pragmatická oblast** (vyřizování věcí kolem pohřbu). Podporu a pomoc truchlícím může poskytnout opravdu kdokoli, psychologové, psychoterapeuti, přátelé, příbuzní, duchovní, zdravotníci, kolegové v práci apod. (Špatenková, 2023).

Prokázalo se, že pečující a emocionální přístup zdravotníků má pozitivní vliv na jedince, který přišel o blízkou osobu. Zdá se, že je důležité, aby i zdravotníci poskytli psychologickou pomoc a podporu dětem během péče rodiče i po jeho smrti (Rostila, Berg, Arat, 2016, online).

3.5.1 Terapeutická pomoc

„Hlavní oblasti a cíle terapeutické práce s traumatizovanými dětmi formuluje D. Ziegler (2000) takto:

- *Rozum a poznání – přerámovat úvahy dítěte o traumatickém zážitku do adekvátní a zdravé perspektivy*
- *City – zpracovat afektivní reakce na traumatickou zkušenost, naučit dítě identifikovat a usměrnit vlastní emoce ovlivněné traumatem*
- *Chování – pomoci nalézt nové způsoby reakcí na stresové situace eliminující nežádoucí způsoby chování“ (Matoušek, Pazlarová, s. 153, 2010).*

Mezi běžné modely léčby patří skupinová, individuální (krizová) nebo rodinná terapie. Každý model má své výhody (Worden, 1996, online). Psychoterapie je psychologická léčba, a jejím cílem je odstranit nebo zmenšit psychické potíže, nemoci nebo poruchy. V průběhu dochází ke změnám v prožívání a chování klienta (Teichmanová, 2014, online).

V prostředí vrstevnické skupiny mohou děti bez obav vyjádřit pocity, které jim může být nepříjemné sdílet se členy rodiny. Také se dítě naučí, že není v takové ztrátě samo. Rodinná terapie je nejúčinnější v rodinách, které jsou schopny úspěšně komunikovat. Mezi výhody tohoto přístupu patří možnost pomoci rodině společně se adaptovat na smrt a také dospět ke společnému pochopení toho, jak se to stalo a co to znamená. Nevýhody: finanční prostředky, dítě se nemusí cítit dobře sdílet své pocity v rodinném prostředí (Worden, 1996, online).

Při krizové terapii se dítě může naučit takové schopnosti, že zpracuje své emoce, pocity bolesti, které jej zavalily. Krizová terapie se musí brát jako doplněk ke každodenní péči a příjemnému rodinnému prostředí. V terapii se postupně otevírá dětská mysl pomocí her a povídání, a tak se přibližuje na vědomí ztráta. Terapie může pomoci dítěti v tom, že o rodiče se stará někdo jiný, nemusí to pořád dělat on, a tak má svůj prostor začít projevovat své emoce a pracovat na zármutku (Cleve, 2004). Hraní rolí, práce s modelínou nebo na pískovišti, hra s loutkami, zvířátky nebo výtvarná tvorba pomůže dítěti zpracovat svůj žal. Při hře si může představovat situace a věci, na někoho si hrát, vzpomínat na zážitky s určitou osobou, a tak si přehrávat a zpracovávat svůj zármutek (Goldman, 2015).

Krizová terapie je psychologická terapeutická metoda, při které se zmírňuje psychické utrpení po velkých traumatech. Pro dítě je důležité zpracovat své emoce a pocity a změnit své nástroje k přežití, které si po ztrátě může vytvořit. Při terapii většinou děti truchlí spíš po kouskách, než všechno najednou jak to mají dospělí. Podle terapie se pozná, které části zármutku jsou pro dítě nejtraumatičtější a co je potřeba zpracovat. Krizová terapie pomáhá dítěti, které se zaseklo v některé fázi zármutku nebo neadekvátním způsobu chování, na sebe vezme neudržitelnou roli v rodině. K tomu slouží psychologické vyšetření, kde se zjistí, jak na tom po psychické stránce je (Cleve, 2004).

Při terapii terapeut musí přesně vědět kam terapie směřuje, protože je to i pro něho velice bolestivá terapie. Také dítě usměrňovat nebo povzbuzovat, aby začalo pracovat na nepříjemném zážitku. Je důležité si co nejrychleji zvyknout na pracovní tempo dítěte. Všimát si jakým způsobem vyjadřuje dítě svůj zármutek po mrtvém rodiči. Na zpracování nějakého traumatu je potřeba různých nástrojů. Pokud není nějaké trauma zpracováno jeho následky sledují dítě do dospělosti a mohou mít vážné důsledky při dalších krizích (Cleve, 2004).

Děti mnohdy potřebují vědět co prožívají, když se v sami sobě neorientují. Také to, že jsou všechny jejich pocity a reakce na smrt v pořádku. A že nezáleží na době a intenzitě truchlení. Ulehčí jim to jejich případné obavy a strachy (Goldman, 2015).

Všechny děti nepotřebují psychoterapii. Každé dítě na zármutek reaguje jinak, zkouší své nejlepší způsoby cítění a každé umí jinak vyjadřovat svůj zármutek, někdo to neumí vůbec nebo to nejde. Proto je dobré mít i v záloze odbornou psychologickou pomoc (Cleve, 2004).

3.5.2 Psychologické vyšetření

Psychologické vyšetření dítěte slouží k profesionálnímu poradenství. Psychologické vyšetření dítěte je nástroj k hlubšímu porozumění dítěti a usnadňuje cestu k řešení problémů. Testy, které se provádějí v psychologickém vyšetření by měly odpovídat věku a vývoji dítěte. Dítě se vyjadřuje svým chováním a nejčastěji ve formě hry nebo kresby. Čím je dítě starší, tím lépe se s ním komunikuje. U mladších dětí se dá spoléhat hlavně na anamnézu (školní, osobní, rodinnou nebo zdravotní) a pozorování, které přináší poznatky ještě cennější, než jsou výsledky psychologických testů a jiných zkoušek. Čeho by se mělo ve vyšetření všimát: zjev dítěte, pozornost, adaptace dítěte na prostředí, pracovní vlastnosti, sociální chování, řeč, tělesná obratnost a míra tělesné aktivity (Matějček, Klégrová, 2011).

Fáze psychologického vyšetření:

1. Příprava – seznámení s dítětem a rodinou pomocí telefonického rozhovoru s rodičem, který žádá o vyšetření nebo informace ze školy (další instituce),
2. Úvodní rozhovor – první kontakt s rodinou, měl by být navázán vztah založený na důvěře,
3. Začátek vyšetření – první rozhovor s dítětem,
4. Průběh vyšetření – použití správných metod,
5. Závěr – analýza, shrnutí a stanovení diagnózy (Matějček, Klégrová, 2011).

Podle Wordena asi dvě třetiny pozůstalých dětí nepotřebují smuteční poradenství. Je ale důležité mít jistotu, že jsou uspokojeny jejich základní potřeby (Worden, 1996, online).

4 Výzkumné šetření

Výzkumná část předložené diplomové práce se věnuje ztrátě blízké osoby v dětství pohledem dospělého. Výzkumná část navazuje na základy teoretických poznatků, které byly získány studiem odborné literatury. V úvodu praktické části je představena základní struktura výzkumného šetření. Cíl výzkumného šetření, metoda výzkumu, výzkumný vzorek, etika výzkumu, sběr dat a průběh výzkumného šetření. V další kapitole je popisována vlastní zkušenost s tématem a následně interpretace získaných dat z rozhovorů s participanty, analýza a souhrn společných témat. V závěru je popsána diskuze, nedostatky a přínosy výzkumu, podněty do praxe.

Hlavní přínos práce je směřován k poznání prožívání a vnímání ztráty blízké osoby na dítě, jaké mohou být faktory ke zlepšení prožívání ztráty, jaké tato situace má dopady na dítě a vliv na další život dítěte retrospektivním pohledem dospělého.

4.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření diplomové práce je zjistit, jak participanti prožívali a vnímali ztrátu rodiče v dětství. Zmapovat a následně popsat jejich prožitou zkušenost. Další cíl je kladen na zjištění, jak participanti vnímají vliv z prožité zkušenosti v dětství na jejich dosavadní život s důrazem na individuální prožívání každého participanta.

Výzkumné otázky jsou jádro výzkumného projektu, musí splňovat dvě podmínky, jsou spjaty se stanovenými cíli i výzkumným problémem (Švaříček, Šed'ová a kol., 2014). „*Výzkumné otázky vymezují a organizují výzkum, určují jeho hranice, směr, kohezi – jsou pro výzkumníka vodítkem, kudy se jeho výzkum bude ubírat, resp. kudy se ubírá*“ (Novotná, Špaček, Šťovíčková, Jantulová a kol, s. 53, 2019).

4.1.1 Výzkumné otázky

Na základě získaných teoretických poznatků byly formulovány hlavní výzkumné otázky:

1. Jak vnímali a prožívali participanti ztrátu blízké osoby v dětství?
2. Jak vnímají participanti vliv ztráty blízké osoby v dětství na jejich další život?

Tabulka 4 Základní tázací otázky v polostrukturovaném rozhovoru

1. Pamatujete si na období, když jste ztratil/a blízkou osobu?
2. Jak jste toto období prožíval/a?
3. Jaká první vzpomínka se Vám vybaví na toto období?
4. Když se řekne táta/máma, co Vás první napadne?
5. Vzpomínáte si i na dobu před ztrátou rodiče? Máte nějaké vzpomínky na rodiče?
6. Jaký byl vztah s rodičem, ještě před ztrátou?
7. Chápal/a jste slovo smrt v té době?
8. Setkal/a jste se ještě před touto ztrátou s jinou situací, kdy někdo zemřel? (domácí mazlíček, příbuzný)
9. Jaká byla Vaše prvotní reakce na oznámení úmrtí rodiče?
10. Vzpomenete si, zda jste truchlil/a? A jakým způsobem?
11. Jak se chovala rodina po této události?
12. Máte nějaké vzpomínky na reakce okolí (školka, škola) na zprávu o úmrtí Vašeho rodiče?
13. Byl/a jste na pohřbu? Zeptali se Vás blízcí, zda chcete jít?
14. Neudělali jste si jiný rituál rozloučení?
15. Jaký byl poté vztah s rodičem, který zůstal? Změnil se váš vztah?
16. Vzpomenete si na to, co bylo pro Vás nejtěžší při ztrátě blízké osoby?
17. Mělo to na Vás nějaké psychické dopady?
18. Myslíte si, že Vám tato ztráta ovlivnila život? A konkrétně jaké oblasti života.
19. Ovlivňuje Vás stále ztráta rodiče? I v pubertě nebo dospělosti?
20. Neměl/a jste někdy pocit, že byste to potřeboval/a řešit s psychologem/terapeutem?

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

4.2 Metodologie výzkumného šetření

Pro praktickou část práce byl vybrán kvalitativní výzkum. Volba konkrétního výzkumu se odvíjela od stanovených a výše popsaných cílů. U kvalitativního výzkumu je vhodná otevřenost, improvizace a nízká struktura. Kvalitativní výzkum jde do hloubky vybraného tématu (Švaříček, Šed'ová, 2014). Tento typ výzkumu si autorka zvolila na základě potřeby k hlubšímu porozumění zkoumaného fenoménu a získání množství využitelných dat v průběhu výzkumu. U kvalitativního výzkumu jde o porozumění světa a náhledu dotazovaného, významům, které přikládají prožívanému světu a zprostředkování získaných informací prostřednictvím textu (Novotná, Špaček, Šťovíčková, Jantulová a kol, 2019).

Kvalitativní výzkum popisuje, analyzuje a interpretuje zkoumané fenomény (témata) pomocí kvalitativních metod. V kvalitativním výzkumu Miovský (2006) popisuje základní epistemologický postoj výzkumníka takto: „*Člověk (tj. výzkumník) spoluvytváří realitu, kterou je možné nazírat z nekonečně mnoha perspektiv, proces poznávání je současně procesem neustálé interpretace. Realitu je tedy spíše třeba interpretovat než objevovat*“ (Miovský, s. 25, 2006). Výzkumník je zároveň i účastníkem, každý výzkumník ovlivňuje zkoumaný proces buď přímo nebo nepřímo. Je velmi důležité, kdo výzkum provádí a také záleží na čase a místě (Miovský, 2006).

Kvalitativní výzkum je prováděn v delším časovém horizontu a intenzivním kontaktem s účastníky výzkumného šetření. Hlavním úkolem v kvalitativním výzkumu je objasnit jednání a chování jedinců v daném prostředí. Kvalitativnímu výzkumu je vytýkána jeho neprůhlednost, malá transparentnost a že výsledky jsou soubor subjektivních dojmů výzkumníka. Za výhody u kvalitativního výzkumu se bere, že zkoumá fenomén v přirozeném prostředí, reaguje na aktuální situace a podmínky v určitém prostředí a hledá lokální příčinné souvislosti (Hendl, 2016).

V kvalitativním výzkumu se využívá několika přístupů, např. metoda zakotvené teorie, narativní analýza, metoda diskurzivní analýzy nebo interpretativní fenomenologická analýza.

Pro realizaci kvalitativního výzkumu byl použit poslední zmiňovaný přístup, a to interpretativní fenomenologická analýza (IPA).

4.2.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Autorem interpretativní fenomenologické analýzy je Jonathan A. Smith (1996). Metoda je založena na zkoumání prožité/žité zkušenosti. Dříve byla tato metoda využívána pouze v psychologii, než se rozšířila do dalších oborů (Hricová, Ondrášek, Urban, 2023; Mišovič, 2019).

„Cílem IPA je vystihnout podstatu zkoumaného fenoménu z pohledu participantů.“ (Hricová, Ondrášek, Urban, s. 142, 2023). Výsledkem interpretativní fenomenologické analýzy je popisovaná a prožívaná subjektivní zkušenost jedince a jak na ní nahlíží a popisuje výzkumník (Novotná, Špaček, Šťovičková, Jantulová a kol., 2019). V analýze se přistupuje k popisovanému fenoménu (situaci) z různých pohledů, stran, perspektiv, pozic a rolí. Cílem je dospět ke strukturálním popisům zážitků a faktorům, které vysvětlují to, co je prožíváno (Merriam, 2009).

Při této metodě se využívá nejčastěji technika polostrukturovaného rozhovoru, oproti jiným metodám, se uskuteční všechny rozhovory a až poté se dělá analýza. Dopředu nepotvrzujeme žádné teorie. Od jiných analýz se zde doporučuje menší počet respondentů většinou u studentských prací 3-6 rozhovorů. Vedené rozhovory jsou zaznamenány s jasným a celým prepisem. Téma výzkumu by mělo být široké a hluboké. Podle některých autorů je IPA daleko kreativnější a svobodnější než jiné analýzy (Hricová, Ondrášek, Urban, 2023).

Doporučuje se, aby se nejdříve udělal jen jeden rozhovor a hned ho zanalyzovat. A tak provádět analýzu každého následujícího rozhovoru samostatně a vytvářet nová témata, tím se zachová individuální přístup ke každému příběhu participanta. Je důležité, aby si výzkumník zachoval s dalšími rozhovory otevřenost a objevoval nová témata (Čermák, Řiháček, Hytych a kol., 2013).

Analytický postup metody IPA:

- reflexe vlastní zkušenosti s tématem výzkumu,
- čtení a opakované čtení,
- počáteční poznámky a komentáře,
- rozvíjení vznikajících témat,
- hledání souvislostí napříč tématy,
- analýza dalšího případu,
- hledání vzorců napříč případy (Hricová, Ondrášek, Urban, 2023).

Témata, která jsou v analýze objevena se dále doplňují výzkumníkovými komentáři, které jsou prokládány přímými citacemi participantů. *„Přímé citace respondentů ilustrující témata činí výzkum transparentním – čtenář by měl dostat možnost ověřit si, že předkládaná tvrzení jsou zakotvena v textu, a zároveň šanci udělat si na ně svůj názor“* (Čermák, Řiháček, Hytych a kol., s. 23, 2013). Mělo by být jasně znatelné, co řekl participant a co je interpretace výzkumníka. Výsledky se také mohou strukturovat podle hlavních témat a vztahů mezi nimi (Čermák, Řiháček, Hytych a kol., 2013).

K rozdělení komentářů se používají tři druhy:

- Deskriptivní – zaměření na obsah toho, co participant říká,
- Konceptuální – myšlenky výzkumníka, které ho napadají v průběhu čtení rozhovoru,
- Lingvistické – zaměření na specifické používání participantovo jazyka (metafory) (Čermák, Řiháček, Hytych a kol., 2013).

4.2.2 Sběr dat

„Polostrukturovaný rozhovor je oblíbený pro svou flexibilitu, dostupnost, pochopitelnost. Velmi podstatná je jeho schopnost vyjevit, odhalit významné a často skryté a závažné aspekty lidského a organizačního chování“ (Mišovič, s.80, 2019).

Rozhovor je v kvalitativním výzkumu nejpoužívanější metodou sběru dat. Cílem rozhovoru je zjistit detailní a komplexní informace o daném fenoménu (problému). Výzkumník má za cíl porozumět dané problematice tak, jak jí rozumějí sami dotazovaní. Rozhovor vyžaduje vzájemnou interakci účastníků. Pomocí rozhovoru jsou zkoumáni lidé v určitém prostředí, z určité sociální skupiny nebo specifické sféry (Švaříček, Šed'ová a kol., 2014).

Jde o formu rozhovoru, kdy tazatel má dopředu připravené otázky nebo okruhy témat. Tazatel se drží struktury otázek, které si dříve připravil, ale má možnost i odbočit, nebo v průběhu rozhovoru měnit jejich pořadí, závisí to na aktuální situaci a plynutí rozhovoru (Hricová, Ondrášek, Urban, 2023). Nejdůležitější částí polostrukturovaného rozhovoru je jádro, které se skládá z témat a otázek které musí v rozhovoru padnout. A doplňující otázky mohou posloužit k lepšímu pochopení problému (tématu). Otázky by měly být srozumitelné (Mišovič, 2019). Díky otevřeným otázkám má výzkumník možnost poznat pohled jiných lidí na určité téma, rozhovor slouží k zachycení slov a názorů v jejich přirozené podobě (Švaříček, Šed'ová a kol., 2014).

Výzkumník musí jednat citlivě a být otevřený všem názorům účastníka. Také přemýšlet o vhodném prostředí pro rozhovor. Účastník výzkumu by se měl cítit dobře a neměl by být rušen jinými vlivy (Mišovič, 2019).

Wildemuthová a Zhangová rozdělily průběh polostrukturovaného rozhovoru do pěti etap:

1. Úvod – navázání prvního kontaktu, představení se, respondentovi znovu říct cíl a záměr výzkumu a podepsání informovaného souhlasu s rozhovorem,
2. Rozehřátí – navození příjemné atmosféry, téma o běžných věcech (jak probíhala cesta na místo rozhovoru, o počasí apod.),
3. Hlavní rozhovor – sběr potřebných dat,
4. Zchladnutí – rozhovor směřuje zase k běžným věcem, zeptání se na názor o rozhovoru,
5. Uzavření, poděkování a rozloučení se (Hricová, Ondrášek, Urban, 2023).

4.2.3 Výběr výzkumného vzorku

Díky zvolenému výzkumnému přístupu byl výzkumný vzorek vybrán záměrným výběrem. U záměrného výběru se vybere cíleně účastník podle jeho určitých vlastností nebo zkušeností. Prostý záměrný výběr je nejjednodušší variantou záměrného výběru, kdy vybíráme

participanty, kteří splňují určitá kritéria nebo soubor kritérií společných s výzkumem. (Mišovič, 2019)

Cílem je vybrat takového participanta, který přinese do výzkumu co nejbohatší data pro zodpovězení výzkumných otázek a data s hlubokou analýzou zkoumané situace nebo fenoménu. Výběr vzorku musí být důkladně promyšlen (Novotná, Špaček, Šťovíčková, Jantulová a kol., 2019).

Výzkumný soubor tvoří čtyři participanti, kteří byli vybráni záměrně a na základě určených kritériích:

- participant v dětství prožil ztrátu rodiče,
- vnímá vliv ztráty rodiče na jeho další život.

Tabulka 5 Základní charakteristika participantů

Participant	Věk	Věk v době úmrtí rodiče	Kdo zemřel	Příčina smrti
Žaneta	23 let	6 let	Otec	Selhání organismu – alkoholismus
Tereza	25 let	5 let	Matka	Infarkt myokardu
Tomáš	38 let	4 roky	Matka	Rakovina prsu
Lucie	24 let	4 roky	Otec	Dopravní nehoda

Zdroj: vlastní šetření, 2024

Po oznámení tématu diplomové práce byla autorka práce přímo oslovena dvěma participanty, že by mohli být vhodným výzkumným souborem. Dále autorka znala z dřívější doby dalšího participanta, který přijal její nabídku. A na posledního participanta dostala kontakt od kamarádky. Tři rozhovory byly realizovány při osobním setkání. S prvním participanem byl rozhovor realizován ve školní knihovně. S druhým a čtvrtým participanem v kavárně. Vždy panovala příjemná a uvolněná atmosféra. Se třetím participanem byl rozhovor uskutečněn online přes aplikaci Skype. Z důvodu zachování anonymity jsou participanti skryti pod jinými jmény. Rozhovory byly nahrávány pomocí diktafonu v mobilním telefonu a většinou trvaly 40-70 minut. Doba rozhovorů byla závislá na rozsahu odpovědí účastníků. Záleželo na ochotě, sdílnosti a výřečnosti jednotlivce nebo na jeho momentálním naladění.

4.2.4 Etika výzkumu

V celém výzkumném šetření je zachována diskrétnost a anonymita. Veškerá data získaná v průběhu rozhovoru jsou důvěrná, a proto jsou změněna jména participantů. Všichni účastníci musí s výzkumem souhlasit, mají možnost kdykoli v průběhu rozhovoru odejít nebo ho přerušit, pokud se nebudou cítit dobře.

4.3 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem

Na reflexi výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumného šetření se dá nahlížet jako na nultou fázi v procesu analýzy. Aby výzkumník mohl být transparentní ve výzkumu je žádoucí, aby reflektoval svůj vztah k tématu výzkumu. Reflexe vlastní zkušenosti je nástroj, jak si uvědomit interpretativní roli výzkumníka ve výzkumném šetření. Důležitým bodem je i uvědomění si vlastní motivace pro práci s konkrétním tématem (Čermák, Řiháček, Hytych a kol., 2013).

Do čtrnácti let, jsem smrt nijak neřešila, věděla jsem, že život končí smrtí a nás to všechny jednou čeká. Ale nikdy jsem o ní moc nepřemýšlela. Až když jsem v jednom roce přišla o dědečka a pradědečka, tak jsem začala vnímat, jak těžké je o někoho přijít. Zasáhne to do každé oblasti života, ještě když je smrt dost náhlá a nečekaná. Obrátí vám to život vzhůru nohama, a ne jenom vám, ale celé rodině. Cítíme ztrátu bezpečí a probouzí se v nás strach z dalšího odchodu milované osoby. Zasáhne to i do naší osobní integrity a my najednou nevíme co dál, jak se vzpamatovat z takové ztráty a fungovat zase normálně. V době studia vysoké školy se ke mně začaly dostávat příběhy lidí, kteří ztratili rodiče v dětství a začalo mě toto téma zajímat. Protože každý příběh byl jiný, a i jejich prožívání situace bylo jiné. Zajímalo mě, jaké faktory působí na reakci a prožívání ztráty blízké osoby. A díky studiu sociální pedagogiky, jsem pochopila, že zásadní roli v životě dítěte hraje rodina a prostředí ve kterém dítě vyrůstá. Vše se odvíjí od raných zkušeností a citové vazby dítěte na rodiče. Moje kamarádka, která pracuje jako učitelka v mateřské škole, se mě jednou ptala, co bych jí poradila s dítětem, kterému zemřel otec a ona si nevěděla rady, jak se k němu chovat a pomoci mu. Při studiu sociální pedagogiky jsem se o tuto oblast začala více zajímat. Zajímalo mě, jak dítě vnímá a prožívá ztrátu blízké osoby a jaké dopady to má na jeho psychiku. I v budoucnu v praxi může tato situace nastat a je potřeba na ní správně reagovat. Protože včasná pomoc, může zabránit řadě dalším potížím v psychickém vývoji dítěte.

4.4 Analýza a interpretace získaných dat

V následující praktické části jsou představeny výsledky kvalitativního výzkumu pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Každý rozhovor byl samostatně analyzován, poté shrnut a na závěr provedena analýza společných vzorců napříč jednotlivými rozhovory. Rozhovory s participanty jsou do diplomové práce vloženy, bez jakýchkoliv korekcí a úprav. Je zachována jejich autentičnost.

4.4.1 Žaneta

Z rozhovoru vyplývá několik klíčových témat:

Před ztrátou

Žaneta do dvou let žila s oběma biologickými rodiči, poté se rodiče rozvedli. **Rodina** nebyla delší dobu funkční. Otec nebyl často doma a byl závislý na alkoholu. Participantka v rozhovoru popisuje své pocity ohledně rozvodu a obtíží, které prožívala její matka, když se snažila sama pečovat o rodinu. Z první kapitoly v teoretické části vyplývá, že rodina je pro dítě základním stavebním kamenem jeho osobnosti. Jeho reagování, prožívání a jednání je závislé na vztazích s rodinou. Dítě by také mělo s jistotou vědět, kdo je jeho matka a otec. Zdá se, že se Žaneta cítila opuštěna a zřejmě i nejistá ohledně svého vztahu s otcem. Vyjadřuje i pocit, že otec nebyl vždy k dispozici, jak by si představovala, a potřebovala, postupně si vytvořila silné pouto k jinému mužskému vzoru. „*Vlastně mamka si našla nového muže, tak já jsem mu taky říkala prostě tati, takže já jsem měla prostě dva tatky, tak jsem to prostě brala. A jako nepřišlo mi to ani vlastně divné. Já jsem tak jako přirozeně začala říkat tati. Je možné, že mi asi i trochu chyběl, jakože ten otec. Vlastně jsem vyhledávala asi někoho, jako na koho jsem se, takhle jako mohla spolehnout, že on v tomhle úplně nebyl stoprocentní.*“ Participantka vnímala svého otce spíše jako strýce, se kterým byla zábava než jako vlastního otce. Vztah byl spíše založen na příjemných zážitcích než na hlubší emocionální vazbě.

Přesto si Žaneta uvědomuje i pozitivní vzpomínky na svého **otce** z dětství, jako byly různé dárky a společné zážitky. „*Pamatuju si, že mi k němu chodil, takový časopis se zvířátkama, tak na to jsem se taky těšila, že mě vždycky přijde každý měsíc... Možná si mě jako kupoval, dával mi hodně jako věci, hodně dárků, jak kdyby cítil, že něco zanedbal, že se mě chtěl, jak kdyby získat víc.*“ Žaneta několikrát zmínila otcův problém s alkoholem a jeho vliv na rodinu.

Z vyprávění participantky je, ale zřejmé, že bere jeho nedostatky v potaz, a zároveň si uvědomuje, že otec zůstává důležitou součástí jejího života.

Ztráta

Otec jí zemřel v jejích šesti letech na selhání organismu i z důvodu nadměrného užívání alkoholu. **První reakce** na zprávu o úmrtí rodiče u dítěte může být jakákoli, např. pláč, šok, nebo neprojevení žádných emocí. Reakce je závislá na psychickém vývoji dítěte a na rozpoložení druhého rodiče. „*Pamatuji si, tu chvíli, kdy mi to mamka řekla, protože jsem byla v pokoji. Tak mi to přišla říct, a byla vím, že byla docela v klidu, nebo jakože asi kvůli mně se snažila být v klidu. Tak si pamatuju, že mi to prostě řekla. A jako když odešla, já jsem tam tak seděla, čuměla na dveře, to si pamatuji a prostě jsem ani nebrečela. To si pamatuji, že jsem byla, jak kdyby v šoku, že jsem to úplně zpracovala a že jsem to nechápala.*“ Participantce přijde trochu zarážející, že nebrečela, cítí za to i vinu, že neukázala „správnou“ reakci na tuto tragickou událost. To, že byla v šoku může být běžnou reakcí na traumatickou událost, zejména pro dítě. Matka se zdála být klidná a zřejmě se snažila potlačit své emoce, snažila se být oporou pro svoji dceru.

Pohřbu otce se Žaneta zúčastnila. Z teoretických poznatků vyplývá, že pohřeb je pro dítě velmi důležitá událost, kdy si dítě může konečně uvědomit, že blízká osoba opravdu odešla. Pohřeb také může pomoci v poskytnutí rituálu, který může pomoci se vypořádat se ztrátou. „*Vím, že se mě zeptali, ale já jsem tam prostě chtěla jít. Já jsem věděla, že tam chci být a že je to pravda, že si pamatuju ten moment, že jsem prostě si to uvědomila, že ho naposledy uvidím v tu chvíli, že vlastně, když se teď na něho nepodívám, tak že ho neuvídím... No takové, jakože jsem si říkala, ty jo, že to je fakt divné, že se to fakt děje. Ale zase já jsem byla ráda, že jsem tam byla podle mě je to důležité, jako si uvědomit, že ten člověk fakt jako umřel. Tak jako víš, že je konec.*“ V Žanetině případě je znát, že jí pohřeb pomohl k přijetí otcovy smrti, uvědomění si reality a smíření se ztrátou rodiče.

Po ztrátě

Vztah s matkou byl pro Žanetu velmi důležitý. S matkou po smrti otce se na sebe hodně upnuly. „*Myslím si, že jako tak nás to spojilo víc, tak stmelilo i to, že prostě my jsme spolu byly často. Trávily jsme spolu jako dost času.*“ Je zřejmé, že participantka si vzala zodpovědnost za pocity své matky a snažila se jí rozveselit. „*Mám vzpomínku, jak byl ten pohřeb a já si pamatuji, jak jsme se chystaly doma s mamkou a já jsem prostě furt házela vtipy. Já jsem furt vtipkovala,*

jsme viděla, že mamka je prostě smutná. Potřebovala jsem se furt smát a furt něco říkat, aby jako nebyla smutná.“ Tento způsob chování může být interpretován jako obranný mechanismus, kterým se snažila ochránit sebe i svou matku před intenzivními emocemi spojenými s truchlením.

Další důležitou osobou po smrti otce pro ni byla i její **babička** (matka otce). Pro Žanetu to byl jediný kontakt z jeho rodiny, který jí spojoval s otcem. Babička byla pro ni důležitá v procesu truchlení. *„Babička byla často dost smutná, a hlavně u ní jsem si nejvíce uvědomovala ztrátu otce, protože na něho pořád vzpomínala.*“ Možná se participantka cítila ovlivněna emocemi babičky, což jí pomáhalo lépe porozumět vlastním emocím a prožívání ztráty. Jediná změna, která asi nastala po úmrtí otce byla ta, že se Žaneta přestala stýkat s jinými členy rodiny z otcovo strany.

Participantka si je vědoma pozornosti a soucitu ostatních **ve svém okolí**, ale zároveň naznačuje, že tyto reakce nepřinášejí úplnou úlevu. Z rozhovoru je patrné, jak jsou Žanetiny reakce ovlivněny okolním prostředím. Participantka našla úlevu a porozumění tím, že mohla sdílet své pocity a zkušenosti s **kamarádkou**. *„S kámoškou, jsme si povídaly, a já jí říkala, že mi umřel taťka a ona no mě se rozvádí rodiče. Tak jsme si tak notovaly.*“ Z rozhovoru je zřejmá důležitost komunikace a sdílení emocí při zpracovávání obtížných životních událostí a význam uvědomování si emocionálních projevů a reakcí okolí při procesu truchlení a uzdravování.

Vzpomínkové rituály pomáhají dítěti skrze nich vzpomínat a truchlit pro zemřelého. Žaneta jich měla několik. Které ji pomáhaly v zármutku. *„Je pravda, že si pamatuji, jak jsem byla mladší, tak já třeba když jsem psala Ježíškovi, tak já psala i taťkovi, protože jsem fakt věřila tomu, že jak to vezme do nebe a že mu to třeba ukáže, že jo? Pak jsem třeba u nás na kopci, kde máme vlek, tak to je blbost, byla jsem trošku pošuk, ale jeli jsme třeba vlekem a na té pumě prostě jsem mluvila na taťku. Že je to vysoko, tak třeba to dostane do nebe. Také jsem s ním mluvila před spaním. Že jsem si jako myslela že to třeba slyší. Pak jsem taky chodila na ten hřbitov mu třeba něco říct, to dělám do teď... Jednu dobu jsem jedla pořád sýr, když mi bylo smutno, třeba v pubertě, z nostalgie jsem si koupila eidam, protože jsem ho měla spojený s tátou.*“ V rozhovoru zaznělo několik různých způsobů, jakými participantka zpracovávala smutek a ztrátu otce, včetně sdílení emocí s druhými, fantazírování o komunikaci s otcem a návštěvy hřbitova. Tyto aktivity mohou pomoci s postupným smířením se se ztrátou.

Vliv ztráty na další život Žanety není tak velký jak v jiných případech. Velmi jí pomohla druhá rodina, kde jí přijali za vlastní a pomohli jí v těžké situaci. Ale z rozhovoru jsou patrné některé vlivy smrti otce, které zapůsobily na její život. **V dětství** měla jeden strach, který vyplýval z toho, že umře na stejnou příčinu jako otec. Postupem času, ale pochopila, že si za smrt mohl otec částečně sám. „*On nechodil na preventivní prohlídky, a ještě jak hodně pil, tak to jeho tělo prostě nezvládlo.*“

V pubertě přišlo postupné pochopení a prožívání konceptu smrti, který se vyvíjí a stává se komplexnějším s časem. Participantka se zřejmě snažila pochopit, jakou roli měl otec v jejím životě a jak tato ztráta ovlivnila její vnímání sama sebe a světa kolem sebe. „*No prostě chápeš puberťák, tak to mi úplně jako švalo, že jsem ho nepoznala, že jako fakt nevím, jakou měl povahu. Občas jsem si říkala, když jsem měla nějaké depky, že jsem po taťkovi, že prostě to bylo jako takové. Prostě jsem přemýšlela, když jsem nechápala moje chování a vysvětlovala jsem si to třeba tím, že to mám třeba po něm. Občas se stávalo v pubertě, že jsem hrála psycho hru, že jsem jako udělala nějaké hysterické scény.*“ Žaneta se také obávala, že by mohla zdědit negativní aspekty, jako je například alkoholismus. „*Nad tím jsem tak přemýšlela, že jestli náhodou prostě nejsem alkoholik. Z toho mám trochu strach doted', abych nedopadla stejně, protože jako přeci jenom je to trochu dědičné.*“ Postupem času se začala více zamýšlet nad tím, co ztráta otce pro ni znamenala. Žaneta zmiňuje, že cítila potřebu být otcí co nejbliže a projevovala to různými způsoby. „*Třeba v pubertě já jsem si chtěla vytetovat něco spojeného s tátou.*“ Snaha porozumět a zpracovat ztrátu otce je důležitým prvkem jejího emocionálního a psychického vývoje.

V dospělosti stále bojuje se svojí identitou. „*No jako štve mě, že úplně nevím, kdo byl. A někdy mám pocit, že se moc neznám, protože prostě úplně neznám to svoje chování, že nevím celou svoji identitu.*“ Z rozhovoru je vidět, že absence kontaktu s otcovou rodinou umožnila Žanetě lépe zvládat ztrátu otce. Nedostatek komunikace s otcovou stranou rodiny jí bránil připomínat si ztrátu a umožnil jí soustředit se na svou novou rodinu. „*Tím, že jsem se s tou rodinou prostě nevidala, tak se mi to pořád nevracelo a bylo lehčí na to zapomenout a neovlivnilo mě to tolik.*“ Nicméně tato situace má i negativní aspekty. Participantka není schopna pochopit svého otce a jeho vliv na ni, protože jí chybí povědomí o jeho osobnosti a charakteru. Nedostatek kontaktu s otcovou rodinou jí také brání v porozumění sobě samé a tomu, co od něj zdědila. Dále se Žaneta obávala, že by otec mohl být někdo jiný, než jak si

ho pamatovala. „*A teďka, já mám jako pocit, já nevím, že možná nechci nic víc vědět, protože se bojím, že zjistím, že vlastně jako nebyl dobrý člověk. A já s ním mám jen hezké vzpomínky a nechci o něm vědět ty špatné věci.*“ Proces přehodnocení vztahu k otci a úvahy o jeho charakteru jsou součástí jejího osobního vývoje. Kromě toho Žaneta projevuje obavu z toho, aby si nenašla partnera, který by byl jako její otec. „*Bála jsem se abych si nenašla jako moje mamka alkoholika a nespolehlivého člověka. Tak jsem věděla, že nechci dopadnout jako mamka, že fakt si zvolím dobře s kým budu mít dítě.*“ To svědčí o její snaze vyhnout se opakování nešťastných vzorů a negativních vlivů, které na ní mohl mít její otec.

Shrnutí rozhovoru

Z rozhovoru je patrné, jak ztrátu otce participantka prožívala a jaký vliv měla na její život. Podle deskriptivního a lingvistického pohledu analýzy je znát, že smrt otce Žanetu nepoznamenala a neovlivnila tolik jako jiné participanty. Je to i díky několika faktorům, které působily před smrtí i po smrti otce. Prvním je to, že rodiče byli rozvedeni ještě před úmrtím otce, otec nezastával funkční roli otce, a proto si Žaneta utvořila blízký vztah s novou rodinou, a především s novým mužem matky. Nový partner matky pomohl participantce vyplnit emocionální mezeru po ztrátě otce. Dalším faktorem bylo to, že byla přítomna u pohřbu a měla možnost se tak s otcem rozloučit a uvědomit si konečnost smrti. V období puberty se Žaneta snažila pochopit svou identitu a porozumět vlivu otce na svůj život. Projevily se obavy ohledně hledání vhodného partnera a opakování negativních vzorů. Přestože se cítila relativně stabilní díky podpoře nové rodiny, stále prožívala vnitřní konflikty ohledně své identity a minulosti. I přes obtíže participantka dokázala najít způsoby, jak se s touto ztrátou vyrovnat a postupně se smířit. „*Jsem s tím už jako v pohodě. Nedělá mi problém o tom mluvit.*“

4.4.2 Tereza

Z rozhovoru vyplynuly tyto témata:

Téma: Před ztrátou

Tereza žila v úplně **rodině** do smrti své matky. Otec byl agresivní člověk a v rodině probíhalo mnoho konfliktů a hádek. „*Pamatuji si, jak po sobě ječeli... Při jedné hádce jsem si kreslila a oni, jak se hádali, já jsme to asi filtrovala, tak jsem jako prostě nakreslila tátu jako vola a mámu jako krávu, protože si tak jako nadávali.*“ Přestože v rodině docházelo ke sporům, tak Tereza vzhledem k jejímu věku nedokázala posoudit, že situace není dobrá. Až postupem času poznala, že už tenkrát, před úmrtím matky, nebyly vztahy v rodině ideální. Z rozhovoru je

patrné, že **matka** byla stabilizujícím prvkem v rodině. Jenže nemoc matky přinesla do rodiny nové komplikace, ačkoli posílila sblížení rodiny. Vzpomínky na matku jsou plné lásky a bezpečí, což naznačuje že matka hrála klíčovou roli v emocionálním životě participantky. „*Když tam byla máma, tak můj život byl ještě snesitelný, pak už to byl jenom boj.*“ Tereza se v rozhovoru zamýšlí i nad tím, jaké byly vlivy rodinných vztahů na její vlastní vnímání a chování, snaží se porozumět vzorcům chování a vztahům, které byly v rodině.

Téma: Ztráta

Tereze bylo pět let, když přišla o **matku**. „*Vlastně zemřela z ničeho nic, nebo ne úplně z ničeho nic, ona chodila na různý vyšetření, jakože jí prostě furt něco bylo a lékaři nemohli zjistit co to je. Ale ucpávala se jí tepna a ucpávala se jí ta hlavní aorta, která vede k srdci. A ona se pořád ucpávala a jak se to moc neřešilo nebo se na to nepřišlo, tak to prasklo. Když už se to nedalo jako normálně zachránit.*“ Matka Tereze zemřela na Ischemickou chorobu srdeční, přesněji řečeno na infarkt myokardu.

Malé dítě, které je účastníkem nějaké krizové situace není, schopné plně pochopit složitost dané situace a do určité míry se může cítit ztraceno. Dokládají to i Terezina slova. „*Pamatuju si ten večer, kdy jsem se probudila a slyšela jsem, jak táta říká, co je ti, co se děje? A já jsem slyšela, jak se dusí. A teď tak já jsem jako prcek prostě nevěděla, co se děje, že tak jsem prostě vylezla rozespalá, ale během toho už tam prostě stihli přijet záchranáři, takže teďka jo úplně rozespalá já a najednou nějakí cizí lidi tam v divným oblečení. Jo, jakože já jsem to nevnímala, prostě ještě, že jo, tak vzbudíš se a vůbec nevíš, co se děje. A teďka já jsem se furt jako ptala toho tatky, a on byl prostě ve stresové situaci. Tak on mi řekl, ať jdu do pokojíčku. Tak jsem jako šla a zůstala jsem tam sama, protože táta je šel vyprovodit. A já jsem mezitím usla. Prostě to bylo takový něco prostě mě vzbudilo, tak se vrátím zpátky do postele, to se vyřeší.*“ Její vzpomínky jsou rozostřené a přerušované, což naznačuje šok a dezorientaci způsobenou konkrétní situací.

Podle participantky **reakce na zprávu o úmrtí matky** můžeme usuzovat, že v té době ještě nerozuměla konceptu smrti v celém jeho významu. „*Táta mi jako řekl, že mamka už prostě tady s náma není, že umřela a že šla do nebička. A já, že jako aha, a kdy se vrátí?... Ze začátku to bylo, jako tak jo, tak já si jdu hrát.*“ Mnoho rodičů používá u úmrtí člověka, když to vysvětluje malým dětem, slovní spojení „odešel do nebe“. Pro malé děti je to moc abstraktní pojem. „*Takže jsem to nechápala, protože mi to nikdo vůbec nevysvětlil... Jako když dítěti*

někdo řekne, že ten člověk odešel do nebe, tak to je jako takový, jako až moc abstraktní pro dítě. Jako ono se to tak říká a říkalo. Ale vím, že by to šlo i jinými způsoby, jako že by mi to pomohlo.“ Její první reakce, na úmrtí matky, byla nevinná, brala to jako dočasné odloučení. Celkově je znát, jak traumatické zážitky mohou ovlivnit dítě a zanechat trvalý emocionální otisk. Tereza se snaží zpracovat své vzpomínky a porozumět události, která ji formovala i jako dospělého jedince.

Pohřeb byl pro Terezu důležitým rozloučením se s matkou. *„Víš co, jako když ti někdo řekne, že máma odešla, tak jí chceš ještě jakože vidět a říct jí něco. S tím pocitem jsem tam šla... Tak jsem jí řekla, jako ahoj a zase jsem šla pryč.“* Vzpomínka participantky na pohřeb je nejasná a nepřesná. Její nejvýraznější vzpomínka je na okamžik, kdy se rozloučila se svou matkou, což ukazuje na emocionální důležitost tohoto okamžiku v celém procesu smutku a smiřování se se ztrátou. Tereza si uvědomuje, že se její chápání a vnímání matčiny smrti časem měnilo, od abstraktního pochopení k více konkrétnímu a reálnému vnímání. Pohřeb jí pomohl uvědomit si trvalou ztrátu své matky a je důležitý v procesu smiřování se se ztrátou.

Téma: Po ztrátě

Tereza v rozhovoru popisuje složitý vztah s jejím **otcem**, který byl poznamenán problémy a nestabilitou. Nová partnerka otce přinesla další komplikace. *„Nová žena, já jsem nevěděla, jestli jí mám říkat jako mami, ona s námi bude bydlet a ona měla ještě další dvě děti, které s námi vyrůstaly. Pak si udělali ještě další dítě. Jako já se na toho malýho bráčku těšila. No najednou se ti ta rodina jako rozroste prostě. Máš v tom guláš... Ještě ta přítelkyně upřednostňovala její děti, táta zase mě. To bylo složitý.“* V literatuře, zaměřující se na téma ztráty rodiče v dětství, se nedoporučuje spěchat s novým partnerským vztahem. Pro dítě to může být velmi těžká situace. Již tak složitou situaci pro Terezu zhoršovaly neshody v nové rodině. *„No, jakože jak oni byli spolu, tak to nebyl dobrý vztah, protože vlastně když můj táta měl nějaký tajemství, tak dítě nemá jako cenzurovat. Takže jo, já jsem to klidně řekla té přítelkyni, když se mě na to jako zeptala, a už byl oheň na střeše a já jsem byla viník, dostávala jsem za to bídu. No prostě to bylo hrozný.“* Od té doby se vztah Terezy s otcem rapidně zhoršil. V rozhovoru Tereza několikrát zopakovala, že její život s ním byl složitý, těžký a nesnesitelný. Dalo by se říct, že v tomto období začala vnímat nedostatek citových podnětů ze strany otce, což mohlo vést až k psychické deprivaci.

Naštěstí měla participantka podporu ze strany svých **sester**. „*No jako ty ségry byly pro mě jako highlight, že já jsem je úplně milovala... Nebyly jsme spolu furt, ale když přišly, tak to bylo super, hrály jsme si spolu a tak. Byla to moje největší podpora, třeba jako celé dětství.*“ Podporu dostávala i z **matčiny rodiny**. Společné vzpomínání a truchlení přineslo Tereze útěchu v dětství. Celkově je patrné, že si participantka procházela v rámci rodinných vztahů a ztráty matky těžkým obdobím, tyto události ovlivnily její emocionální a psychické zdraví.

Vzpomínkové rituály byly pro Terezu a její babičku velmi důležité, vzpomíná na to ráda. „*Mohla jsem na mamči narozeniny, svátek nebo Den matek ji vybrat nějaký dárek, a pak jsme jí to donesly na hrob.*“ Truchlení s babičkou ukazuje na silné pouto rodiny a důležitost vzpomínek a společného smutku jako součást procesu smířování se s bolestivými ztrátami. Je znát, že si na rituály Tereza potrpí dodnes. „*Vždycky, když jsem ve svém rodném městě, kde leží, tak za ní zajdu, koupím jí živou kytku... Zapálím jí svíčku, do skleněného srdíčka, na tom si zakládám.*“ Dále Tereza sdílí potřebu v dospělosti slyšet a vidět matku a k tomu jí pomohly rodinné kazety. „*Konečně ze mě opadla taková potřeba jí vidět a slyšet. A bylo to úplně neskutečný, jako zase si připomenout její hlas, a jak vypadala, jak se chovala, protože se mi to už jako prostě za tu dobu strašně jako vyprchalo. Protože už to je strašně dlouhá doba, co jsem ji neviděla ani neslyšela. Ale bylo zase hezký vidět, že byla úplně stejná jako já... Že jsem její kopie. Takže mi to pomohlo, takhle zpětně vidět tohle video s ní. Takže to byla taková ta úplně ta závěrečná třešnička, jak to ve mně úplně jako nechat utichnout. Jakože furt ráda vzpomínám, ale už to není tak bolestivé.*“ Celkově lze vidět, že pro ni tyto drobnosti (návštěva hřbitova, rodinné kazety) mají velký význam a pomáhají jí udržovat spojení s minulostí a s její ztracenou matkou. Jsou to způsoby, jak se participantka vyrovnává se ztrátou. Vzpomínání na matku už pro ni není tak bolestivé jako dříve, což naznačuje, že prochází procesem emocionálního uzdravování a přijetí.

Z vyprávění Terezy je patrný **vliv ztráty matky** na její další život. **Ve školce** se u Terezy projevil depresivní stav. Cítila se izolovaná a odmítala interakci s ostatními dětmi. „*Nechtěla jsem si hrát s dětma a nechtěla jsem se s nikým bavit...Že jsem byla taková izolovaná, musela jsem to nějak zpracovat. Vždycky jsem byla živé dítě, ale právě potom, jak to přišlo, tak jsem se uzavřela do sebe, nechtěla jsem mluvit s lidma a zafixovala jsem se na toho tátu. A na své sestry. Ale jako víc jsem nechtěla připustit k sobě lidi.*“ Participantka pravděpodobně procházela složitým procesem zpracování svých emocí a hledání způsobu, jak se vyrovnat se ztrátou. Být

izolován a neprojevoval zájem o interakci s okolím je běžnou reakcí na ztrátu nebo emocionální obtíže.

Ve škole zažívala participantka těžké chvíle, kdy bylo obtížné zvládnout situace, jako jsou speciální události ve škole, například Den matek. Toto období podle vyprávění bylo plné emocí (smutek a frustrace), zvláště, když ostatní děti měly přítomné rodiče. *„Mě se to dotýkalo nejvíc jako fakt, když jsem nastoupila na tu základku.“* Učitelé se snažili vyhybat tomuto tématu, což mohlo být vytváření dalšího stresu pro participantku. Tereza, ale zmiňuje jednoho spolužáka, ve kterém měla podporu, kvůli jeho podobné situaci. *„Já jsem měla takovou podporu, ještě ve svém spolužákovi, protože mu taky zemřel rodič jako zase tatka. Tak my jsme aspoň spolu o tom mohli jako mluvit, že nás to mrzí a že nás to štve, jak se na to každý ptá, a jako, že nás štve právě ty dny jako rodičů, protože tam prostě nepřijde rodič.“* Tato podpora ji povzbuzovala, jelikož jí umožňovala sdílet své pocity. Tereza zdůrazňuje, jak těžké pro ni bylo přijmout a porozumět této ztrátě, zejména v kontextu podpory a vysvětlení od dospělých. *„Jo že vždycky, když bylo tady tohle téma, tak jsem se cítila, jako že se trochu topím a nemůžu se nadechnout.“* Faktor, který je důležitý v dobrém přijetí ztráty rodiče je komunikace o smrti v rodině, ale i ve školce nebo škole. Pro děti je důležité mít možnost mluvit o smutku a ztrátě s dospělými, kteří je mohou podporovat a pomáhat jim porozumět jejich emocím.

Puberta byla pro Terezu podle jejího popisu velmi těžká, cítila potřebu být s matkou. *„Protože jak tam prožíváš tu hormonální a emocionální změnu a vývoj, tak jsem strašně chtěla za ní, jakože fakt. V těch 14, že mě to jako nebavilo, tady být bez ní. To si pamatuju ten pocit.“* Také na matku byla naštvaná a cítila se opuštěná, což se projevovalo psaním dopisů plných emocí.

Jedním z nejdůležitějších faktorů byla změna vztahu s otcem, kdy s ním Tereza v **dospělosti** přerušila kontakt. I z toho důvodu, že mu částečně dává za vinu matčinu smrt. *„Mámě moc nepomohlo to prostředí toho táty a že tím, jak se hádali, tak jí jenom přitěžoval... Že byl v tomhle sobec víš, že? Mohl nějak jako trochu korigovat to svoje chování.“* Participantka reflektuje traumatické události, které zažila v dětství, jako je smrt matky a nedostatek podpory ze strany otce. Tato traumata měla dlouhodobé následky na její psychické zdraví, vedoucí k nočním můrám, obranným mechanismům a potížím s pamětí. *„Čím víc jako se toho nabalovalo, od té doby, tak tím více jsem ze svého dětství zapomněla... U psychologa jsem musela hodně přemýšlet jaké bylo moje dětství. Protože fakt jako třeba, si většinu těch věcí*

*nepamatuju... Nebo to bylo fakt v takový strašný mlze. Já třeba jako desátý rok svého života si jako vůbec nepamatuju jo... A až díky tomu, že jsme to s psychologem začali odkrývat a řešili jsme ty traumata, tak jsem to konečně pochopila, ty věci svoje se špatným vzorcem. Jako jak jsem se naučila, to jako zvládat, nějakou stresovou situaci.“ Ztráta matky měla vliv na osobnostní vývoj, kdy se Tereza stala perfekcionistkou, toužící po uznání a dosahování vynikajících výsledků ve snaze získat pozornost a uznání. Ztráta matky vyvolala u Terezy strach ze smrti, zvláště proto, že na stejnou chorobu umřel i její dědeček. „*Jak se blíží ten věk, tak jako tak nějak podvědomě v sobě mám, že se toho bojím a že já právě to tlačím na to, že chci mít všechno, co nejdřív. Abych stihla jako si ještě ten život užít, i když se mi tady tenhle problém nemusí opakovat... Snažím se s tím pracovat, ale jako podvědomě to tam prostě je.*“ Tyto obavy jsou popsány i v odborné literatuře. Když se blíží věk, kdy zemřel rodič, tak se člověk bojí, že zemře taky. Vedle emocionálního zatížení participantka čelila také finančním problémům souvisejícím se zděděnými dluhy a právními problémy spojenými s majetkem po matce. Tyto starosti přispěly k jejímu stresu a byly další zátěží v již tak náročném období. Celkově předkládaný text ukazuje, jak ztráta rodiče a související problémy mohou mít hluboký a trvalý dopad na životní dráhu jedince, zejména v oblasti emoční pohody, osobnostního rozvoje a mezilidských vztahů.*

Tereza uvádí, že kdyby věděla o různých formách pomoci v dětství, mohla lépe zvládnout své emoční potřeby a traumatické události. Vyhledání **psychologa** v dospělosti bylo pro ni pozitivním krokem. „*S psychologem jsme jako zjistili, že úplně jsem to nezpracovala a museli jsme fakt vyřešit věci ty jo, ty věci v mých dvaceti, co se stalo v mých pěti, protože to nikdo se mnou jako takhle nevyřešil. Že jako fakt jsem cítila, jak jsem za nim došla, že se mi zase o něco líp dýchalo, a další bod byl snesitelnější.*“ Vyhledání pomoci v dospělosti ukazuje na snahu řešit vnitřní konflikty způsobené prožitou traumatickou událostí. Získání podpory od psychologa pomohlo participantce lépe se vyrovnat s prožitými obtížemi, což naznačuje zlepšení jejího psychického stavu.

Shrnutí rozhovoru

Podle lingvistické analýzy textu je zřejmé, že Tereza dodnes má proti otci velkou averzi, když o něm mluví, tak se vždy hořce zasměje, jako by pod povrchem bylo ještě něco nezpracovaného. Rozhovor o otci je pro ni těžký a bolestivý. Z rozhovoru je zřejmé, jak kontext smrti a ztráty matky prožívá participantka v různých fázích života. Významným způsobem se mění a vyvíjí v průběhu věku. V dětství a dospívání prožívá pocit ztráty a samoty, které jsou

často spojené s pocitem opuštění. V pubertě, což je období plné emocionálních výkyvů, se tyto pocity mohou ještě více zintenzivnit. Kromě toho Tereza uvádí, že po ztrátě matky zažívala i sebevražedné myšlenky, což naznačuje hluboké trauma spojené s touto událostí. Tyto myšlenky mohou být důsledkem nedostatečného zpracování ztráty a smutku. Díky vyhledané psychologické pomoci začala Tereza pracovat na svém traumatu jak z odchodu matky, tak z chování otce. Nedostatek otcovy pozornosti a péče způsobil další psychické problémy, které musela Tereza zvládat. Nestabilní rodinné prostředí jí v mnoha ohledech přitížilo a jeho důsledky pociťuje dodnes.

4.4.3 Tomáš

Z rozhovoru s Tomášem vyplynulo několik klíčových témat:

Téma: Před ztrátou

Tomáš jako jedináček vyrůstal v láskyplné **rodině**. Když Tomáš mluvil o své rodině ještě před úmrtím matky, tak se usmíval. Na toto období svého dětství měl pěkné vzpomínky. „*Brali mě všude spolu, jezdili jsme na hory, v létě zase na dovolenou k moři, bylo to moc fajn.*“ Z rozhovoru vyplývá, že participant měl se svou matkou velmi hezký vztah. Pojilo je silné citové pouto. Vzpomíná si na společné chvíle strávené s ní. Pro rodinu byla zřejmě informace o nemoci matky velmi šokující. Tomáš se vyjadřuje tak, že si vzpomíná, jak chodili za matkou do nemocnice. Je vidět, že nemá na toto období moc pěkné vzpomínky.

Téma: Ztráta

Tomášova matka umřela na rakovinu prsu, když byly Tomášovi čtyři roky. Ve věku čtyř let děti nemají plně vyvinutý koncept smrti, což může vést k zmatku a nepochopení situace. V tomto věku chápou smrt spíš jako krátké odloučení od rodiče. Je to zřejmé i z Tomášovo slov. „*Nechápal jsem, že se už nikdy nevrátí, pořád jsem ji někde hledal.*“ Tomášova reakce na úmrtí matky je tím také ovlivněna. „*Pamatuji si, že jsem si hrál v pokojíčku. A táta mi to přišel říct, nechápal jsem, co mi to říká, nevěřil jsem mu, že už ji nikdy nevidím.*“ Když se dozvěděl o úmrtí maminky, projevoval smutek a zmatek, situaci nerozuměl, nechápal. To jsou běžné emocionální reakce na ztrátu blízké osoby.

V jeho nepochopení konečnosti smrti mu nepomohlo ani to, když nešel na **pohřeb**. „*Nebyl jsem na pohřbu, dali mě normálně do školky. Asi mě tím nechtěli trápit.*“ Rodina se zřejmě snažila minimalizovat dopady ztráty matky na Tomášovo psychický stav tím, že ho

nechali ve známém a bezpečném prostředí školky, kde byl obklopen svými vrstevníky a pedagogy, kteří mu mohli poskytnout podporu v době jeho truchlení. Jediné, co ví ze dne pohřbu, byl pohřební průvod. „*Vzpomínám si na pohřební průvod, na který jsem se díval ze školky a ptal jsem se kam jdou, nevěděl jsem, že to je kvůli mojí mamince.*“

Téma: Po ztrátě

Pro Tomáše byla po úmrtí matky důležitá opora v **rodině**. S otcem se na sebe navázali a trávili spolu spoustu času. „*Otec byl pořád se mnou, bral mě všude, snažil se mi maminku nahradit. Byly to nejlepší roky, než si našel jinou ženu.*“ Otec měl snahu o posílení vztahu s participantem a poskytnutí podpory v obtížných časech. Tyto informace ilustrují, jakým způsobem ztráta matky může posílit vztah mezi otcem a dítětem a jakým způsobem může otec zaujmout roli pečovatele po ztrátě matky.

Také mu v tomto období pomohl přístup paní učitelek v **mateřské školce**, které byly empatické a vnímavé k jeho psychickému stavu. „*Ve školce mě utěšovali a vysvětlovali, proč už ji nikdy neuvidím.*“ Skutečnost, že se o něj paní učitelky zajímaly a staraly, naznačuje důležitost sociální podpory v procesu smířování se se ztrátou a zvládnání emocí. V rozhovoru je znát, že pro Tomáše bylo příjemné cítit, že není sám a že má okolo sebe lidi, kteří mu poskytují podporu a porozumění v těžkých chvílích.

Vzpomínkové rituály si s otcem netvořili. Podle Tomáše o tom jeho otec ani nepřemýšlel, otec si nechtěl bolestnou ztrátu moc připomínat. Ale participant uznává důležitost rituálů v procesu truchlení a smířování se se ztrátou, proto si jako rituál udělal pomyslné povídání s matkou před spaním. Často truchlil a u toho plakal, což svědčí o silných emocionálních reakcích na ztrátu. Významně Tomášovi pomohla překonat toto těžké období rodina matky, hlavně babička s dědou, se kterými se vídal docela často. „*S babičkou a dědou jsem vzpomínal na maminku, s nikým jiným to moc nešlo.*“ Z rozhovoru je znát láska k prarodičům, protože je Tomáš zmínil několikrát v mnoha situacích a vzpomínkách.

Ztráta matky v dětství měla pro participanta silný a trvalý emocionální dopad. V dětství se uzavřel sám do sebe, cítil se lítostivý a později se musel srovnávat s novou partnerkou otce, což naznačuje, že ztráta matky **ovlivnila** nejen jeho emoční stav, ale také jeho vztahy. „*Bylo těžké se prostě srovnat s novou ženou mého otce. Neměl jsem jí rád a srovnat se s tím, že mám novou macechu. Bylo to peklo.*“ Kvůli tomu se zhoršil jeho vztah s otcem a nikdy se už

nezlepšil. I v tomto nelehkém období mu pomohla rodina matky, ke které utíkal z domova. Participant prožíval komplikace v novém rodinném prostředí, což může být spojeno s pocitem ztráty, smutku a nejistoty. V pubertě měl zase stavy kdy si nevěřil a těžce navazoval nové vztahy. „*Dělalo mi problém se skamarádit, bylo pro mě nepředstavitelné, že bych navazoval vztah s nějakou dívkou.*“ V dospělosti přišly stavy, kdy měl až úzkosti, ze své vlastní smrti. „*Jak se blížil věk, kdy umřela moje maminka, tak jsem se toho momentu bál čím dál tím víc, prostě jsem si myslel, že to taky přijde.*“

Tomáš nemá pocit, že by potřeboval v dětství nebo v dospělosti **psychologa**. „*Prostě člověk se s tím musí vyrovnat sám.*“ Ale z rozhovoru vyplývá, že má problémy o smrti své matky mluvit i proto, že její smrt nikdy správně nezpracoval a smrt maminky ho zasáhla, tak moc, že si nese následky dodnes.

Shrnutí rozhovoru

Z rozhovoru vyplynulo, že Tomáš vyrůstal v láskyplné rodině a měl pozitivní vztah k matce, na kterou si vzpomíná rád. Ztráta matky v raném věku měla pro Tomáše silný emocionální dopad. V dětství nechápal konečnost smrti a stále hledal svou maminku. Nedostatek porozumění konceptu smrti měl za následek zmatení a smutek. Po ztrátě matky se Tomáš sblížil s otcem, který se mu snažil být oporou. Avšak příchod nové otcovy partnerky způsobil problémy a zhoršil vztah s otcem. Kvůli těžké situaci v rodině se u Tomáše projeví další problémy, např. snížené sebevědomí, špatné navazování nových vztahů. V dospělosti trpěl úzkostmi ze své vlastní smrti. Babička a dědeček se stali důležitou oporou a místem, kam utíkal, aby vzpomínal na matku. Tomáš potřeboval čas a prostor k přizpůsobení se novým životním okolnostem, což ukazuje na hluboký vliv, který měla ztráta matky na jeho život a psychickou pohodu. Tomáš říká, že ho to ovlivnilo napořád. Participant nevidí potřebu psychologa, ale zároveň se mu obtížně hovoří o ztrátě matky, se kterou měl silný citový vztah. Z toho vyplývá další potřeba emocionální podpory.

4.4.4 Lucie

Z rozhovoru vyplynulo několik klíčových témat:

Před ztrátou

Z rozhovoru s Lucií je patrný hluboký vztah k **rodičům** již v dětství. Participantka čerpá z několika vzpomínek z dětství, ať už jsou to ty vlastní nebo převzaté od rodiny a přátel. „*Vím,*

že mám asi 2-3 vzpomínky na taťku. Kdy jsme seděli v kamionu, on byl řidič kamionu. A vlastně mě měl na klíně a já jsem mohla jezdit s ním na nějakém parkovišti myslím. Pak mám vzpomínku, kdy jsem u nás doma spadla ze schodů. A vím, že tam taťka stojí.“ Lucie zmiňuje, že otec byl často pryč z důvodu jeho práce jako řidič kamionu. Pro Lucii z jejího vyprávění byl otec důležitou osobou v jejím dětství. „Vždy jsem se cítila v bezpečí, když jsem byla s ním.“ Rodiče hrají klíčovou roli při formování identity, hodnot a vztahů dítěte. Jejich vliv je často dlouhodobý a může ovlivnit mnoho aspektů života dítěte, včetně jeho sebevědomí, emocionální stability a schopnosti navazovat zdravé vztahy.

Ztráta

Otec zemřel náhle při dopravní nehodě, když jí byly čtyři roky. Podle **první reakce na úmrtí** otce se dá usuzovat, že měla nějaké představy o smrti. Děti si často myslí, že zemřelý odešel do nebe, je to i tím, že mu to tak říkají jeho blízcí. „Je to spíš v mlze, že úplně nevím přesný detaily, ale bylo to vlastně potom, co mi řekli, že taťka umřel. Víím, že když mi to řekli, tak jsem vyběhla ven u nás doma a vlastně jsem křičela do nebe tati, vrať se mi. Nevím, jestli jsem u toho brečela nebo ne. Ale víím, že jsem koukala do nebe a chtěla jsem, ať se vrátí.“ Tato reakce ukazuje hluboký smutek, který Lucie prožívala a touhu po návratu svého otce. Je patrné, že ztráta otce byla pro participantku tak traumatická, že se v její paměti vytvořila jen jedna silná vzpomínka.

Na pohřbu Lucie nebyla, rodina nechtěla, aby se tím Lucie trápila. Přispělo k tomu i to, že v té době byla na škole v přírodě a o úmrtí otce se dozvěděla až po návratu z výletu. „Mamka si myslela, že jsem na pohřeb dost malá, ale myslím si, že to byla chyba. Kdybych tam byla, tak si aspoň víc uvědomím, že se to fakt stalo a měla bych možnost se s taťkou rozloučit líp.“ Z jejích slov je zřejmé, že lituje toho, že nemohla být na pohřbu a rozloučit se tak se svým otcem. Podle vědeckých poznatků je důležité, aby se dítě pohřbu zúčastnilo. Je to pro něj prostor, kde se může se svým rodičem rozloučit a lépe se smířit se ztrátou.

Po ztrátě

Lucie nemá pocit, že by se její **vztah s matkou** nějak radikálně změnil. Ale je zřejmé, že se Lucie na matku více upnula. „Často jsem mamce říkala, že jí mám ráda, jakože skoro každý den jsem jí to říkala.“ Tím se zřejmě participantka přesvědčovala i o matčině lásce k ní a ubezpečovala se, že jí také neopustí. Bylo pro ni důležité být s matkou v blízkém kontaktu. Z dětství si pamatuje, že se snažila být pořád veselá. „Nechtěla jsem mamce přitěžovat, takže

jsem svoje pocity schovávala za usměvavou tvář.“ Vztah s matkou narušil její nový vztah. Z rozhovoru je patrné, že příchod nového partnera matky vyvolal u Lucie rozpaky a nejistotu.

Z rozhovoru několikrát zmínila další podporu v podobě **babičky** z matčiny strany, ale i **rodinu otce**, s kterými byla v pravidelném kontaktu. *„Já jsem byla u babičky a dědy každé prázdniny, milovala jsem to tam, protože jsem cítila, že jsem nejblíže svému tatkoví.“* V dětství pro ni byl důležitý kontakt s otcovou rodinou, často tam měla jedinou možnost truchlit a vzpomínat na otce. *„Mamku ta ztráta hodně zasáhla, takže ta mi skoro nikdy nic neřekla, když jsem se ptala.“* Lucie několikrát v rozhovoru zmínila, že jí chyběla komunikace o smrti s matkou. Ale diskuze o smrti může být pro dítě, které prožilo ztrátu, užitečná, protože mu může pomoci zpracovávat své pocity, lépe porozumět události nebo vyjádřit truchlení. Také nedostatek komunikace může být překážkou v procesu smířování se ztrátou.

Vzpomínkových rituálů si vytvořila Lucie hned několik. Je zřejmé, že pro participantku má návštěva hřbitova, kde leží její otce, velký význam. Je to místo, kde se cítí blízko k otci, kde sdílí své myšlenky, novinky a emoce s ním. Tyto návštěvy jsou pro ni důležitou formou vyrovnávání se se ztrátou a zároveň zdrojem klidu a pohody. *„Na hřbitov chodím ráda, je to pro mě taková terapie, kdy tam tatkoví říkám všechny novinky z mého života a vzpomínám.“* Pro participantku může být toto jednání terapeutickým způsobem, pomáhá jí udržovat spojení se zemřelým otcem a nalézt podporu a porozumění v této formě vztahu, navzdory jeho fyzické absenci. Pro dítě ale i dospělého jsou vzpomínkové rituály velmi důležitými kroky v jejich truchlení. Také každý rok psala otci dopis a nechávala ho na hřbitově, měla tak lepší pocit, že otec její slova má pořád u sebe. To, jak Lucie zpracovávala a prožívala ztrátu otce je vidět i v jejích dalších vzpomínkách. Dlouho se nemohla vyrovnat s tím, že už otce neuvidí. *„Každé narozeniny, třeba až do patnácti let, jsem si přála ať se taťka objeví ve dveřích. Ať prostě není mrtvý. Nebo jsem si představovala, že je nějaký tajný agent a jednoho dne se objeví. Bylo pro mě fakt hodně těžké přijmout, že ten taťka fakt není.“* V takových situacích stále Lucie truchlila. Tím, jak byla smrt nečekaná a náhlá, tak pro ni nepochopitelná. A pomáhalo jí si utvořit jiné představy o tom kde otec je než přijmout fakt, že opravdu zemřel.

Vliv ztráty otce na Lucii je značný, uvědomuje si, že trauma stále ovlivňuje její život. Smrt v dětství ovlivní člověka na celý život. Ke zvládnání této traumatizující zkušenosti pomáhají např. podpora rodiny, reakce okolí, odolnost dítěte, jeho osobnost apod. Až **ve škole** si začala Lucie uvědomovat ztrátu otce nejvíce. Podle vyprávění bylo pro ni nepřijemné, když

pro děti chodili tátové nebo o svém otci mluvily. V tomto bodě si začala uvědomovat, že opravdu ztratila svého otce a nikdy ho už neuvidí. „*Vím, že v té době jsem cítila největší bolest na hrudi, prázdnotu z toho, že jsem ztratila tatínka a už nikdy mu nemůžu říct tati mám tě ráda, obejmout ho a povídat se s ním.*“

Puberta byla pro ni velmi těžká, Lucie prošla procesem osobního hledání, které bylo ovlivněno touhou po poznání a blízkosti otce, kterého nikdy pořádně nepoznala. Z rozhovoru vyplynulo, že bojovala se svojí identitou. „*Já vůbec nevěděla, kdo jsem a nevím to ani teď, ale v té pubertě jsem úplně lačnila po všech vzpomínkách na otce, co mi říkala rodina, protože jsem potřebovala poznat skrz taťku mě. Potřebovala jsem vědět kdo byl, jak se choval abych si o něm vytvořila obraz.*“ Lucie si neustále vyčítala, že může za smrt svého otce. „*Již odmala, kdy mi mamka řekla, že taťka spěchal za mnou a narazil do stromu, jsem si jeho smrt vyčítala. To mě provázelo až do puberty, hodně jsem se za to vinila a neměla jsem ráda sama sebe.*“ Tento zážitek, který Lucie popisuje, se stává docela často, kdy se dítě začne vinit, že může za smrt rodiče. V Lucčině případě stačilo, že si Lucie špatně vyložila větu, kterou matka myslela dobře.

V dospělosti měla potřebu slyšet hlas otce a vidět jeho chování. Když už znala různé zážitky od jeho kamarádů a rodiny, tak zřejmě potřebovala vidět i celou osobnost otce a nestačily jí jen fotky. „*Když mamka nebyla doma, tak jsem si pustila DVD, kde je nahraná z kazety celá svatba mých rodičů. Bylo to skvělé vidět, jasně brečela jsem u toho, ale vidět a slyšet taťku bylo pro mě něco neuvěřitelného, a tak léčebného.*“ Pravděpodobně Lucii video pomohlo se posunout v jejím truchlení zas o trochu dál. Lucie vnímá, že jí tato těžká zkušenost i posílila, vzala jí toho hodně, ale ví, že tím, že prožila ztrátu otce, tak je mnohem více psychicky odolná. Negativních vlivů se v jejím rozhovoru dá najít hned několik. Například strach z řízení. „*Taťka umřel v autě, a ještě mezi naší vesnicí a vesnicí, kde bydlí jeho rodina. Je hrozné každý týden jezdit okolo toho místa. Když jsem si udělala řidičák a řízení mě fakt bavilo, tak jsem měla jet krátce potom okolo toho místa neštěstí a já se postě zasekla. Přejela jsem to, ale něco se ve mně úplně zlomilo a vyděsilo, že jsem od té doby sedla do auta za volant jen párkrát.*“ Dalším vlivem je její idealizovaný obraz otce, který může být obranným mechanismem, a pomáhá jí udržovat pozitivní vzpomínky a obraz na otce. Tato idealizace může mít vliv na její schopnost budovat a udržovat vztahy s muži, protože se snaží najít někoho, kdo by mohl nahradit jejího otce. Participantka si uvědomuje, že tato ztráta ovlivňuje hlavně její pohled na život a vztahy. „*Pořád mě ztráta taťky ovlivňuje. Hlavně v oblasti vztahů. Vím, že jsem daleko opatrnější, hlavně co se týče vztahů s klukama, že ráda navazuji kamarádky vztahy. Ale vážné vztahy jsou*

pro mě velký problém. Nedokážu s někým být delší dobu. Když mám nějaký dobrý kamarády, tak vlastně na ně často i žárlím, bojím se, aby mě neopustili. A dělám i někdy scény. No. Bojím se té ztráty, že mě někdo opustí, takže je opustím radši dřív než oni mě.“ Prožívané emoce jako žárlivost a strach ze ztráty mohou vést k problémům v mezilidských vztazích.

Shrnutí rozhovoru

Rozhovor s Lucií odhaluje hluboký vztah k rodičům již v dětství. Participantky vzpomínky na otce jsou mlhavé a plné zkreslených emocí způsobených obrannými mechanismy, které mozek vytváří, aby ochránil psychiku dítěte před intenzivními bolestmi a traumatem. Je zřejmé, že Luciina dětská mysl nedokázala úplně pochopit a akceptovat smrt otce. Místo toho si vytvořila fantazijní představy, které ji umožňovaly zachovat naději a mylně věřit, že se otec vrátí. Nepřítomnost na pohřbu otce a omezená komunikace o smrti přispěly k obtížnému smířování se se ztrátou. Postupem času a s přibývajícím věkem participantka začala chápat realitu ztráty otce a uvědomovat si všechny nepříjemné důsledky této ztráty. Participantka si vyvinula vzpomínkové rituály, jako je návštěva hřbitova a psaní dopisů otci, aby si udržela spojení a vyrovnala se se ztrátou. I přesto zůstává trauma ze ztráty otce ovlivňujícím aspektem jejího života, projevujícím se například ve strachu z řízení a obtížích ve vztazích. Celkově je patrné, že ztráta otce má hluboký a trvalý dopad na Lucii, ovlivňuje její sebevědomí a způsob, jakým vnímá svět kolem sebe.

4.5 Analýza společných témat participantů

Ze čtyř rozhovorů vyloučeno několik klíčových témat, které se v této části autorka snaží objasnit z pohledu všech čtyř participantů. A jaké se nacházejí v rozhovorech společně ale i rozdílné vzorce.

Tabulka 6 Témata participantů

	Žaneta	Tereza	Tomáš	Lucie
Nadřazené téma: Před ztrátou				
Rozvod rodičů	x			
Jistá citová vazba alespoň s jedním z rodičů	x	x	x	x
Stabilní rodinné prostředí (vnímáno dítětem)	x	x	x	x
Nadřazené téma: Ztráta				
Ztráta matky		x	x	
Ztráta otce	x			x
Nepochopený koncept smrti	x	x	x	x
Komunikace v rodině/školce/škole o smrti			x	
Účast na pohřbu	x	x		
Nadřazené téma: Po ztrátě				
Blízký vztah s pozůstalým rodičem	x	x	x	x
Psychická deprivace v pozdějším věku dítěte		x		

Truchlení a sblížení s rodinou zesnulého rodiče	x	x	x	x
Sdílení svého zármutku s kamarádem/kou	x	x		
Nepřijetí nového partnera rodiče		x	x	x
Vytvoření vzpomínkových rituálů	x	x	x	x
Vliv ztráty na další život dítěte	x	x	x	x
Změna chování u participanta		x	x	
Pochopení ztráty rodiče až ve škole (nenávratnost)	x	x		x
Krizové období – puberta	x	x	x	x
Hledání své vlastní identity	x			x
Sebeobviňování z úmrtí rodiče				x
Obavy z přenesení negativních vzorců chování rodiče	x			
Sebevražedné myšlenky		x		
Problémy v navazování vztahů s opačným pohlavím			x	x
Problémy se sebevědomím			x	
Obavy ze své vlastní smrti		x	x	
Ztráta kontaktu s rodinou zesnulého rodiče	x			
Následky ze ztráty rodiče dodnes	x	x	x	x
Vyhledání psychologa v dospělosti		x		
Cítí potřebu v budoucnu vyhledat pomoc psychologa	x			x

Zdroj: vlastní zpracování (2024)

Před ztrátou

Rodina je nezbytným prvkem v životě dítěte a má zásadní vliv na jeho celkový vývoj, po psychické i fyzické stránce. V rodině by měla panovat stabilita, pocit bezpečí, emoční podpora atd. Rodina také hraje klíčovou roli ve formování identity a sebehodnoty dítěte. Fungující rodina je pro dítě určujícím faktorem, ke zvládnutí různých krizových situací. (Kraus, 2014; Matějček, 1992) Z rozhovoru participantů vyplývá, že každý participant si prošel odlišnými zkušenostmi v rámci rodiny, což ovlivnilo jejich pohledy na sebe i na své vztahy. Participant **Tomáš a Lucie** vyrůstali až do smrti svého rodiče ve funkční rodině. Vyjadřují k zemřelému rodiči silné pocity lásky a bezpečí, což naznačuje, že pro ně byl rodič klíčovou osobou v jejich emocionálním životě. **Tereza** v dětství vnímala svoji rodinu jako stabilní, i když se v ní objevovaly hádky a spory. Až postupem času si začala uvědomovat, že rodinné prostředí před úmrtím matky nebylo ideální, ale to Tereza v jejím věku ještě nevnímala. Rodina žila pohromadě a oba rodiče jí poskytovali určitou stabilitu. **Žaneta** zažila rozvod rodičů ve dvou letech, spojený s otcovo alkoholismem. Matka si vzala jiného partnera, kterého Žaneta hned začala oslovovat tati. A svého otce brala spíše jako strýce, s kterým je zábava. Z rozhovorů tedy vyplývá, že všichni respondenti měli pocit, že mají stabilní rodinné zázemí, do smrti jednoho z rodičů.

Téma: Ztráta

Všichni čtyři participanté zažili ztrátu rodiče, která ovlivnila jejich životy. Každý z nich si vybudoval své vlastní mechanismy zvládnutí ztráty a hledání úlevy. **Žaneta a Lucie** přišly

o otce a **Tereza s Tomášem** zase o matku. Věk všech participantů při ztrátě jednoho z rodičů se pohyboval mezi čtvrtým až šestým rokem jejich života.

U všech participantů je shoda v tom, že v době, kdy jim umřel rodič, byl jejich koncept smrti omezený a nebyli schopni plně pochopit, že se jim rodič již nikdy nevrátí. **Tomáš** projevoval smutek a zmatek, což jsou běžné projevy při ztrátě blízké osoby. **Lucie** má jedinou silnou vzpomínku, na oznámení smrti otce, která ji provází dodnes. **Žaneta** prožívala v traumatizujícím okamžiku šok a dezorientaci. **Terezy** reakce byla spíše laxní, kdy zprávu vzala v potaz, ale neprojevovala žádné emoce, až časem přišlo uvědomění. Každý z uvedených příkladů ilustruje různé způsoby, jak děti reagují a snaží se pochopit nebo zpracovat smrt blízkého člověka, **Lucie a Tereza** mají pocit, že jim chyběla komunikace o smrti s rodinou nebo ve školce/škole. Ta by jim pomohla lépe se vyrovnat se ztrátou. **Tereza** si myslí, že by se o smrti mělo mluvit ještě dřív, než například smrt vůbec zasáhne do rodiny. **Tomášovi** se slovo smrt po smrti matky snažila vysvětlit jak rodina, tak i paní učitelky v mateřské školce. Je důležité poskytnout dětem prostor k vyjádření emocí a podporu v průběhu tohoto procesu, aby mohly lépe zvládat tuto těžkou životní situaci.

Pohřeb hraje klíčovou roli v procesu smiřování se se ztrátou blízké osoby a v přijetí reality nevyhnutelnosti smrti. Pohřbu se zúčastnila **Žaneta a Tereza**, jsou rády, že byly na pohřbu. I když nemají přesné vzpomínky na tuto událost, tak postupem času si uvědomily, že jim účast na pohřbu a pomohla lépe pochopit smrt rodičů. **Lucie ani Tomáš** tuto příležitost neměli. Rodina je chtěla chránit a mysleli si, že je pro ně pohřeb moc traumatizující zážitek. **Lucie** pociťuje neúčast na pohřbu jako ztrátu příležitosti k lepšímu rozloučení. **Tomáš** chápe, že ho chtěla rodina uchránit, ale i u něho je znát nezpracovaný zármutek. Z těchto případů vyplývá, že účast na pohřbu je pro dítě důležitá událost. Pohřeb poskytuje prostor k poslednímu rozloučení a rituál, který může pomoci dítěti lépe porozumět ztrátě, vypořádat se s ní a také formulovat jejich pozdější pohledy na život a na smrt.

Po ztrátě

Rodina je po ztrátě blízké osoby jeden z nejdůležitějších faktorů k zvládnání traumatu u dítěte. Fungující rodina pomáhá dítěti v procesu truchlení, sdílení emocí s rodinou dítěti pomáhá vypořádat se s vlastním zármutkem. Všichni participanté se po smrti rodiče více sblížili se zbylým rodičem. **Lucie** si uvědomuje, že se její vztah s matkou nijak moc nezměnil, jen jí začala projevovat ještě více lásky. Bylo pro ni důležité udržovat blízký kontakt s matkou. Vztah

Žanety s matkou se po smrti otce prohloubil. **Žaneta i Lucie** se shodují na tom, že své vnitřní pocity často skrývaly za usměvavou tvář, aby jejich matkám nepřitěžovaly. **Tomášovi** po úmrtí matky poskytoval oporu jeho otec, který se snažil vytvořit silný vztah a trávil s ním co nejvíce času. **Tereza** prožívala složité období po smrti matky, protože otec nefungoval tak jak by ona potřebovala, ale i přesto se na něj po úmrtí matky upnula. V pozdějším věku cítila nedostatek uspokojení jejích psychických potřeb. Dalo by se hovořit okrajově o psychické deprivaci dítěte. Další oporou, která byla po smrti rodiče, se u všech participantů našla blízká rodina zemřelého rodiče, hlavně babička s dědečkem. V jejich přítomnosti se participantů mohli uvolnit, vzpomínat a truchlit po zemřelém rodiči. Podpora ze strany paní učitelek u **Tomáše** v mateřské školce rovněž sehrála důležitou roli v poskytování emocionální opory a vysvětlování obtížných situací. **Tereze a Žanetě** pomohlo sdílet své pocity a starosti s dalšími spolužáky, kteří se ocitli v podobné situaci. Celkově je patrné, že pro všechny účastníky byla podpora ze strany rodiny a blízkých osob důležitá v procesu smířování se ztrátou a zpracování emocí spojených s úmrtím blízké osoby. Až na **Žanetu**, se ostatní participantů shodli na tom, že jim nepomohl nový vztah zbylého rodiče. S novým partnerem přicházeli do konfliktu, nebo se v jeho přítomnosti necítili dobře. Z toho vyplývá, a i v teoretické části je o tom zmínka, že nový partner rodiče může přinést do vztahu dítě-rodič nové komplikace, dítě může mít problémy přijmout nového partnera a upne se více na idealizaci zemřelého rodiče.

Vzpomínkové rituály si podle rozhovorů, utvořili všichni participantů. Rituály sehrávaly klíčovou roli ve zpracování ztráty rodiče. Všichni participantů až na **Tomáše** chodí na hřbitov, povídat si se svým zemřelým rodičem. Všechny participantky se shodly na tom, že v dětství nebo pubertě psaly zesnulému rodiči dopisy. Tyto aktivity jim pomáhají udržovat spojení s minulostí a s jejich ztraceným rodičem. K truchlení a vzpomínání si **Lucie a Tereza** pomáhají sledováním rodinných kazet, kde je zachycen jejich zemřelý rodič. **Žaneta** prožívala svou ztrátu ještě prostřednictvím hovoru s otcem na vleku. **Tomáš** si před spánkem povídal se svojí zemřelou maminkou. Celkově je patrné, že pro každého participanta měly vzpomínkové rituály důležitý význam v procesu smířování se se ztrátou a udržování spojení s těmi, které ztratili. Tyto rituály jim pomáhaly vyjadřovat své emoce, sdílet vzpomínky a postupně překonávat bolest ztráty.

Vliv ztráty rodiče je u všech participantů zřejmý. Pro **Žanetu** není tak intenzivní jako v jiných případech, především díky podpoře, kterou našla v druhé rodině, která ji přijala za vlastní. Přesto se v rozhovoru objevují určité důsledky smrti otce, například obavy v dětství ze

své vlastní smrti. **Lucie a Tereza** si ztrátu rodiče nejvíce začaly uvědomovat při nástupu do školy, kdy viděly, jak jiné děti doprovázejí rodiče, nebo při speciálních událostech ve škole, kdy ostatní děti měly přítomné rodiče. **Tereza** také zažívala těžké chvíle i ve školce, její změna v chování byla zřejmá. Cítila se izolovaná a odmítala interakci s ostatními dětmi. **Tomáš** byl pro změnu v dětství dost lítostivý, uzavřel se do sebe a později se musel vyrovnávat s novou partnerkou otce, což ovlivnilo nejen jeho emoční stav, ale i vztahy v rodině.

Puberta byla pro všechny účastníky velmi krizové období, kdy si nejvíce uvědomovali ztrátu rodiče. Měli největší potřebu být se zemřelým rodičem a snažili se o něm dozvědět co nejvíce informací od rodiny a přátel. **Tereza** projevovala největší touhu po spojení s matkou v jejích 14 letech, kdy se cítila nekompletně a osaměle. **Lucie i Žaneta** bojovaly se svojí vlastní identitou, procházely si procesem osobního hledání. Tento proces u **Lucie** provázela i vina, kterou si přisuzovala za otcovu smrt i když úplně mylně. **Žaneta** se zase obávala, že by mohla zdědit po otci jeho negativní vlastnosti, jako je alkoholismus, což jí způsobovalo úzkost. Tato ztráta ovlivnila i vztahy účastníků s okolním světem. **Tereza** se v pubertě potýkala s depresivními stavy nebo sebevražednými sklony, zatímco **Lucie i Tomáš** měli problémy navazovat nové vztahy s opačným pohlavím. **Tomáš** měl ještě problémy se svým sebevědomím. Celkově lze konstatovat, že období puberty bylo pro všechny účastníky emočně náročné, plné hledání identity a porozumění vlastním emocím a prožitkům spojeným se ztrátou rodiče.

V dospělosti se **Tereze a Tomášovi** objevily stavy úzkosti ohledně své vlastní smrti, kdy se blížil věk, ve kterém zemřeli jejich rodiče. Tato obava byla spojena s nejistotou a strachem z opakování rodinné tragédie. Na rozdíl od **Terezy, Tomáše a Lucie** absence kontaktu s otcovou rodinou umožnila **Žanetě** lépe zvládat ztrátu otce. Nedostatek komunikace s touto stranou rodiny jí umožnil soustředit se na svůj vlastní život a novou rodinu, aniž by ji příliš ovlivňovala minulost. Tato situace však zároveň představuje negativní aspekty do života **Žanety**, neboť není schopna plně porozumět svému otci a jeho vlivu na ni, což jí brání v uceleném pohledu na sebe sama a ve zpracování dědičnosti. Celkově je z rozhovorů patrné, že ztráta rodiče má hluboký a trvalý dopad na život jedince, ovlivňuje jeho emoční pohodu, osobnostní vývoj a mezilidské vztahy. Každý účastník prožíval svou ztrátu a zpracovával ji individuálním způsobem, ale všichni se potýkali nebo stále potýkají s podobnými výzvami a následky ve svém životě.

Tereza jako jediná z participantů vyhledala v dospělosti **psychologa**. Vyhledání psychologa v dospělosti bylo pro ni pozitivním krokem, který jí pomohl lépe zpracovat traumatické události z dětství. Naopak **Tomáš** nemá pocit, že by potřeboval psychologickou pomoc, tvrdí, že člověk se s tím musí vyrovnat sám. Nicméně z rozhovoru vyplývá, že má problémy mluvit o smrti své matky a že ještě správně nezpracoval její úmrtí. Další **dvě participantky** nebyly u psychologa ani v dětství a ani v dospělosti, ale v budoucnu by rády vyhledaly tuto pomoc, aby mohly lépe zpracovat svá traumata, která si ze ztráty jednoho z rodičů odnášejí.

4.6 Diskuze

Cílem výzkumného šetření diplomové práce bylo zjistit subjektivní prožívání a vnímání ztráty rodiče v dětství ze strany participantů. Dále bylo úkolem podrobně popsat tyto zkušenosti a analyzovat, jak ovlivnily nebo stále ovlivňují život participantů, s důrazem na individuální prožívání každého z nich. Již z teoretické části se dá posoudit, jak dítě prožívá ztrátu blízké osoby, jaká může být jeho reakce a jaké aspekty působí na dítě v době po úmrtí rodiče. Z analýzy rozhovorů vyplynulo několik klíčových témat. Jedná se o tři hlavní témata – **před ztrátou, ztráta a po ztrátě rodiče**. Odpovědi participantů se posuzovaly, zda se shodují nebo liší s již doloženými vědeckými poznatky. U **prvního hlavního tématu** se sledovala situace v rodině před úmrtím jednoho z rodičů. Jak fungovala rodina, zda měli participanti blízké vztahy se svými rodiči a jestli se již v té době projevovaly nějaké problémy. Jak již Matějček (1992) zdůrazňoval, v rodině se nejvíce uspokojuje základní psychická potřeba životní jistoty a bezpečí. Matoušek a Pazlarová (2010) za protektivní faktory rodiny, které působí na osobnost a chování dítěte, určili: stabilní hodnotový systém, pocit bezpečí, vnitřní vztahy v rodině (role a hranice), aktivní a pečující zázemí, smysl pro spravedlnost, jasná struktura a organizace rodiny, stabilní prostředí a přístup k základním zdrojům. Z odpovědí participantů je více než patrné, že každý vnímal rodinné prostředí jako stabilní před ztrátou rodiče, i když jedna participantka měla rodiče rozvedené, tak její nová rodina jí pocit stability a bezpečí zajišťovala. Tato participantka měla se svým biologickým otcem spíš kamarádský vztah, kdy, jak sama uvedla ho brala jako strýce. Další participantka zažívala v rodině konflikty mezi rodiči, ale ona v jejím věku vnímal rodinu jako stabilní a bezpečnou. Dá se říct, že všichni participanti měli před ztrátou jistou citovou vazbu s oběma rodiči nebo aspoň s jedním z nich. Díky tomu jejich reakce na ztrátu rodiče byla přiměřená věku dítěte a snadněji se se ztrátou vyrovnávali.

Druhé téma se zabývalo samotnou ztrátou blízké osoby, konkrétně rodiče. Byl zjišťován věk respondentů v době úmrtí rodiče a příčina úmrtí. Také jaká byla jejich první reakce na zprávu o úmrtí blízké osoby a zda byli přítomni na pohřbu a vážou se k tomu nějaké vzpomínky. Z odpovědí participantů vyplynulo, že dva z nich přišli o matku a dva o otce, jejich věk se pohyboval mezi 4. až 6. rokem života. Všichni participantů si pamatují na okamžik, když jim rodina přišla sdělit, že jejich rodič zemřel. Někteří si tento okamžik pamatují přesně a někteří ho mají nejasný a zamlžený. Reakce na ztrátu rodiče se u participantů liší, ale jak již je zmíněno v teoretické části práce, reakcí může být mnoho a žádná není špatná, každý zpracovává tuto informaci podle svého. Někteří jsou v šoku, jiní jsou smutní, a naopak někdo nevyjadřuje žádné emoce. Podle Bowlbyho (2013) souvisí reakce na ztrátu blízké osoby s tím, jaké byly zkušenosti s rodičem před úmrtím. Z vědeckých poznatků je také zřejmé, že účast na pohřbu je pro dítě velmi důležitá, protože pohřeb může sloužit jako poslední rozloučení s blízkou osobou nebo lepší uvědomění si celé situace. Dvou participantům nebyla umožněna účast na pohřbu, a i kvůli tomu ztrátu rodiče nezpracovali dodnes a dělá jim potíže o tom mluvit. Pro dítě je důležité, aby dříve nebo později vědělo, že se rodič už nikdy nevrátí a že jeho tělo je pohřbeno do země nebo spáleno. Pohřeb může pomoci si tyto věci ujasnit (Bowlby, 2013).

Posledním a nejvíce stěžejním tématem pro tuto práci je doba po ztrátě rodiče. Bylo zjišťováno, jaká byla situace v rodině po smrti rodiče, v jakých lidech měl dotyčný oporu, jaké byly reakce okolí (školka/škola), zda si participantů vytvořili vzpomínkové rituály, nebo jaký vliv měla ztráta rodiče na další život participantů, rozdělené na dětství, pubertu a dospělost a zda někdy vyhledali odbornou pomoc v podobě psychologa. Z odpovědí participantů je zřejmé, že se na žijícího rodiče po úmrtí upnuli a snažili se s ním být co nejvíce. Ve třech případech toto pouto narušil nový vztah rodiče, s novým partnerem si nerozuměli nebo se báli, že zastíní místo po zemřelém rodiči. Podle Matějčka (1992) příchod nového vychovatele do rodiny, vnáší do rodinného systému vážný zásah. Změní se dynamika rodiny a mohou se změnit i vztahy. Může se stát, že dítě se bude k novému partnerovi chovat nepřátelsky, nevraživě, bude mít odpor nebo bude žárlit. Také může mít ale opačný postoj, a to že se bude chtít vetřít do přízně nové osoby a vynahradiť si tak deprivaci citových potřeb. Z rozhovorů u většiny participantů nevyplývalo, že by trpěli psychickou deprivací. Po smrti rodiče byly uspokojeny všechny jejich důležité citové potřeby. Jen u jednoho participantů by se dalo říct, že vztah se žijícím rodičem byl narušený, ale až v pozdějším věku, kdy mohlo dojít k psychické deprivaci. U všech participantů se objevilo silné pouto k rodině zemřelého rodiče (hlavně babička a dědeček), kdy u ní hledali spojení se zesnulým rodičem, zde mohli truchlit a vzpomínat na něho.

Vzpomínkové rituály si vytvořili všichni participanti, jako bylo chození na hřbitov, psaní dopisů pro zemřelého rodiče, povídání si před spaním nebo sledování videí, na kterých byl dotyčný rodič. Všechny tyto rituály jim pomáhaly v procesu truchlení a posunutí se v jejich zármutku dál. Z analýzy rozhovorů je také zřejmé, že vliv ztráty rodiče v dětství byl na participanty značný. Z teorie je patrné, že dopadů může být celá řada a některé z nich se projeví i u participantů. V dětství i dospívání se projevovaly obavy ze své vlastní smrti, depresivní stavy, sebevražedné sklony, pocit viny za smrt rodiče, problémy v navazování vztahů, potíže s vlastní identitou a sebevědomím apod. Všechny tyto dopady na jejich psychiku, měly příčinu v nezpracovaném traumatu z dětství. Podle Colorosové (2008) jsou některé příznaky u truchlících dětí běžné a přirozené, ale měla by se u nich sledovat intenzita, délka trvání a četnost výskytu. Příznaky, které by rodina měla u dítěte sledovat, jsou například nadměrná únava, opakované přání být se zemřelým, časté zdravotní problémy, nepřiměřené záchvaty pláče a mnoho dalších.

Nedostatky a slabiny výzkumu vidí autorka práce v neobsažení všech variant a typů ztrát, které mohou dítě potkat v dětství, ať už je to prarodič, příbuzný nebo sourozenec, všichni lidé, kteří se dají označit jako blízká osoba pro dítě. Další slabina se dá nalézt ve věku participantů, když přišli o rodiče. Jak už bylo v teoretické části řečeno, dětský koncept smrti se vyvíjí až po nástupu na základní školu a plné uvědomění situace je až v osmi letech dítěte. I z rozhovorů bylo patrné, že si participanti přesně nevzpomínají na všechny události ohledně smrti a že v jejich věku nechápali smrt jako konec. Měli představu, že se zemřelý rodič zase vrátí. Až na základní škole si dítě začíná uvědomovat celou realitu ztráty rodiče. Proto by bylo zajímavé mít srovnání i s participantem, který ztratil blízkou osobu již ve středním školním věku (8-12 let). Také by bylo zajímavé najít participanty z různých sociálních vrstev nebo s různým stupněm vzdělání. Protože na prožívání ztráty může mít vliv i sociální prostředí a vzdělání.

Přínos výzkumu se dá spatřit v prozkoumání různých faktorů, které ovlivňují prožívání ztráty blízké osoby v dětství. Jako je například stabilita a podpora rodiny, chování okolí, osobnost dítěte, předchozí zkušenosti se smrtí nebo komunikace v rodině, ale i ve školce/škole, okolí. Poslední zmiňovaný faktor, se ukázal jako velmi důležitý ve zpracování traumatické zkušenosti a v procesu truchlení. Pro dítě je důležité mluvit o smrti a mít nějaké představy, cítit se vyslyšeno, ale pokud selže rodina i vzdělávací instituce, může se dítě cítit ztracené ve svém truchlení. Proto by měli být pedagogičtí pracovníci proškoleni v těchto krizových situacích,

které mohou nastat kdykoli. I v této situaci by mohl být nápomocen sociální pedagog, kdy jednou z jeho pracovních kompetencí je spolupráce jak s rodinou, tak se školou.

Podnětů pro praxi je hned několik, jeden z nich vidí autorka práce v následné pomoci pozůstalé rodině, kdy může zamezit mnoha budoucím problémům, jako je rozpad rodiny, konflikty v ní apod. Smrt blízké osoby naruší rodinný systém a mnoho věcí se může změnit. S těmito obtížemi mohou pomoci různé pomáhající organizace, které se zabývají ztrátou blízké osoby a pomoci pozůstalým, jako je například poradna Vigvam z.ú., nezisková organizace Cesta domů z.ú., poradna Alej nebo portál Umírání. cz. Další podnět pro praxi je v komunikaci s dítětem, kdy i z výzkumného šetření je zřejmé, že dítě potřebuje komunikovat o pocitech ze ztráty. Zamlčování informací a neřešení traumatu může vést k řadě psychických problémů nebo poruch, které se mohou dále prohlubovat. Dalším bodem je i povídání si o smrti ještě předtím, než vůbec zasáhne do života dítěte. Komunikace o smrti v životě dítěte je důležitá pro správné pochopení a uvědomění co je to smrt. Je třeba přihlížet k věku a vývoji dítěte. Smrt je všude kolem nás a dítě by mělo vědět čím život začíná a končí. Že smrt je přirozená věc v životě. Tato komunikace by měla probíhat jak v rodině, tak i ve vzdělávacích zařízeních, učitelé by měli být připraveni a vědět, jak nejlépe dané téma dětem zprostředkovat a vysvětlit. Truchlící dítě potřebuje cítit bezpečí, přijetí a důvěru, aby mohlo dát průchod svým emocím a zármutku. Pro učitele, ale i vychovatele je důležité, aby věděli, co dělat v krizových situacích, jako je právě ztráta rodiče v dětství. Měli by být informováni o znacích, které se pojí s truchlením, jako je úzkost, smutek, vztek, problémy se spánkem apod (Žaloudíková, 2015).

Jak už bylo řečeno v předchozím odstavci o přínosu výzkumu, sociální pedagog by mohl být nápomocen v konkrétní krizové situaci, komunikovat jak s rodinou, tak školou, zajišťovat krizovou intervenci a poradenství pro zlepšení dané situace a celkovému psychickému zdraví dítěte, nebo odkázat rodinu na další pomáhající organizace, popřípadě na psychologickou pomoc.

Závěr

Tématem diplomové práce bylo prozkoumat prožívání ztráty blízké osoby v dětství a zda má daná ztráta nějaký vliv na osobnost a psychiku dítěte i v průběhu dalších let. Práce za zaměřila jak na rodinu před ztrátou blízké osoby, konkrétní ztrátou tak i na situaci po úmrtí blízké osoby.

Teoretická část se zabývala vědeckými poznatky, které souvisí s daným tématem práce. V práci jsou charakterizovány základní informace týkající se role rodiny v životě dítěte, zdůraznění citové vazby a vazebného chování na rodiče, také rozdíly mezi mužskou a ženskou rolí a jaký vliv má nedostatek citových podnětů na osobnost dítěte, který může vést až k psychické deprivaci. Další kapitola se zabývá sociologií smrti, jak se na smrt nahlíží v dnešní době a podkapitoly tvoří souhrn toho, jaký je koncept smrti a jak se vyvíjí u dítěte. Další podkapitoly se soustředí na komunikaci s dětmi o smrti, co je to zármutek a truchlení a jak se projevují u dítěte. Poslední a zároveň stěžejní kapitolou je ztráta blízké osoby. Jak děti prožívají ztrátu blízké osoby, jejich nejčastější reakce nebo dopady na psychiku dítěte, které mohou vést až k psychiatrickým následkům. Také zásadní roli rodiny v době po úmrtí blízké osoby a následnou odbornou pomoc, například terapeutickou péči nebo psychologické vyšetření.

V praktické části se, díky výzkumnému šetření, prostřednictvím rozhovorů s participanty přiblížilo prožívání ztráty blízké osoby v dětství. Výzkum byl veden kvalitativní formou a skládal se ze čtyř polostrukturovaných rozhovorů. Všechny vedené rozhovory byly pohledem již dospělých osob, které vzpomínali na svoji minulost v dětství, a na to, jak prožívali ztrátu rodiče. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit prožívání a vnímání ztráty blízké osoby v dětství, zmapovat a popsat jejich prožitou zkušenost. Dalším cílem bylo zjistit, jak participanti vnímají vliv zkušenosti z dětství na jejich dosavadní život s důrazem na individuální prožívání každého jedince. Na dvě hlavní výzkumné otázky navazovaly další tazatelské otázky. Celkem bylo stanoveno dvacet tazatelských otázek.

Z výzkumu vyplynulo, že prožívání a vnímání ztráty blízké osoby participantů záviselo na rodinné situaci před úmrtím rodiče, vztah zesnulého rodiče s dítětem, jaké mělo před smrtí pojetí o konceptu smrti, kolik mu bylo let a co smrt způsobilo. Dále i účast na pohřbu, komunikace s rodinou nebo školou/školou nebo vytvoření vzpomínkových rituálů a truchlení s rodinou zesnulého rodiče. Vliv ztráty blízké osoby na participanta je ovlivněn i rodinnou

situaci po úmrtí rodiče a poskytnutí dostatečné péče a pomoci. Ovlivnění do dalšího života bylo rozděleno podle vývojových fází od dětství až po dospělost. V každé oblasti na participanta působilo něco jiného, a i tak se dopady lišily. Noční můry, změna v chování, snížení sebevědomí, problémy v dalších vztazích nebo sebevražedné myšlenky. Z výzkumu také vyplynulo, že následná odborná pomoc by mohla pomoci v překonání této traumatické situace, jen nikdo z účastníků v dětství žádnou odbornou pomoc nedostal. To se projevilo i na jejich prožívání ztráty blízké osoby.

V rámci diskuze byla shrnuta klíčová témata, která vyplynula z výzkumu. Byla proložena vědeckými poznatky, a na základě toho, lze říct, že výzkumné cíle byly naplněny a výzkumné otázky zodpovězeny. V diskuzi se autorka dále zabývá jak nedostatky, tak přínosy výzkumu. Za nedostatek shledává podobný věk účastníků, rozmanitější věkové rozdíly by mohly přinést nové poznatky nebo pohled a rozšířily by výzkum o další klíčová témata. Přínos výzkumu se dá spatřit ve zdůraznění potřeby rodiny před úmrtím i po úmrtí rodiče a v přehledu, jak prožívají a vnímají smrt dětí. Posledním bodem v diskuzi byly zmíněny některé podněty, které by uvedením do praxe, pomohly zvládnout dítěti tak složitou a těžkou situaci. Nejdůležitějším bodem je komunikace v rodině, nebo ve vzdělávacích zařízeních, kdy by učitelé měli být více seznámeni s problematikou v této oblasti, měli by vědět, jak s dětmi o tématu smrti mluvit, přibližovat jim toto téma. Otevřená komunikace může přinést samá pozitiva, naopak strach z tohoto tématu a vyhýbání se mu, může uškodit dětem v jejich pojetí smrti a v budoucnu setkání se smrtí může mít na dítě negativní dopady.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-670-4.

BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0355-1.

CLEVE, Elisabeth. *Drž tátu za ruku: krizová psychoterapie dvouletého chlapce*. Přeložil Marie NOVOTNÁ. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2004, 145 s. ISBN 8071068047.

COLOROSO, Barbara. *Krizové situace v rodině: jak pomoci dětem překonat smrt blízkého člověka, nemoc, rozvod a traumata adoptce*. V Praze: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7.

CORNEAU, Guy. *Anatomie lásky: vztahy otec – dcera, matka – syn a jejich vliv na budoucí partnerské vztahy*. Vyd. 5. Přeložil Miroslava CAMUTALIOVÁ. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0402-2.

DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4.

EDELMAN, Hope. *Dcery bez matek: ztráta jako dědictví*. Praha: Equilibrium, 2010. ISBN 978-80-904294-3-7.

GOLDMAN, Linda. *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2015, 87 s. ISBN 978-80-262-0819-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HRICOVÁ, Alena; ONDRÁŠEK, Stanislav a URBAN, David. *Metodologie v sociální práci*. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3636-0.

JAKOBY, Bernard. *Tajemství umírání: co dnes víme o procesu umírání*. Tajemství (Dialog). Liberec: Dialog, 2005. ISBN 80-86761-42-8.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O dětech a smrti*. Přeložil Jiří KRÁLOVEC. Praha: ERMAT, 2003. ISBN 80-903086-1-9.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Přeložil Jiří KRÁLOVEC. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.

LEVY, Alexander. *Sbohem, mami, sbohem, tati: jak se vyrovnat se smrtí rodičů*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 9788026217404.

LUDAČKOVÁ, Eva; HUNEŠ, Robert a ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Průvodce v čase zármutku*. Vydání: čtvrté, upravené. Prachatice: Hospic sv. Jana N. Neumanna, 2022. ISBN 978-80-907960-1-0.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992, 223 s. ISBN 8004252362.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 6. Rádci pro rodiče a vychovatele. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0398-8.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Třetí, upravené vydání (ve Vyšehradu první). Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-797-7.

MATĚJČEK, Zdeněk a DYTRYCH, Zdeněk. *Děti, rodina a stres: [vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí]*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Psychiatrické centrum Praha v nakl. Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X.

MATĚJČEK, Zdeněk a DYTRYCH, Zdeněk. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Pro rodiče. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7.

MATĚJČEK, Zdeněk a KLÉGROVÁ, Jarmila. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0000-0.

MATOUŠEK, Oldřich a PAZLAROVÁ, Hana. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-739-8.

MERRIAM, Sharan B. *Qualitative research: a guide to design and implementation*. 2nd ed. The Jossey-Bass higher and adult education series. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass, 2009. ISBN 978-0-470-28354-7.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MÍŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). Praha: Slon, 2019. ISBN 978-80-7419-285-2.

NOVOTNÁ, Hedvika; ŠPAČEK, Ondřej a ŠTOVÍČKOVÁ, Magdaléna (ed.). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK, 2019. ISBN 978-80-7571-025-3.

PLEVOVÁ, Irena a PUGNEROVÁ, Michaela. *Dětský výtvarný projev: v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-0218-1.

PÖTHE, Peter. *Dítě v ohrožení*. 2. rozš. vyd. Zde a nyní (G plus G). Praha: G plus G, 1999. ISBN 80-86103-21-8.

ŘIHÁČEK, Tomáš; ČERMÁK, Ivo a HYTYCH, Roman. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.

SAMUEL, Julia. *Cesty zármutku: příběhy o životě, smrti a přežití*. Přeložil Alžběta KALINOVÁ. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-466-8.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3736-2.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 3., aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3885-2.

ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. *Dětské pojetí smrti*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-8104-8.

Elektronické zdroje

69: *Děti a smrt*. Online. 13 hříchů rodičovství. 2023. Dostupné z: <https://13hrichurodicovstvi.cz/69-deti-a-smrt/>. [cit. 2024-03-22].

ČERMÁKOVÁ, Aneta. *Úmrtí otce a jeho vliv na psychosociální aspekty rodinného života*. diplomové práce. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, 2022. Vedoucí práce: Radko Obereignerů. Dostupné z: https://theses.cz/id/aoesu6/Cermakova_2022.pdf. [cit. 2024-04-01].

Děti truchlí jinak. Online. *Umírání.cz*. 2019. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/deti-truchli-jinak>. [cit. 2024-03-13].

DYREGROV, Atle. *Grief in Children: A Handbook for Adults Second Edition*. Ed.: 2nd ed. London: Jessica Kingsley Publishers., 2008. ISBN 9781843106128. Dostupné z: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=12&sid=d68ea00b-0e73-4cf2-b7b6-add9a54035d2%40redis&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=236299&db=nlebk>. [cit. 2024-03-13].

FRITZSON, E., ZHANG, N., WOLCHIK, S. A., SANDLER, I. N., TEIN, J. Y. et al. (2024). *Developmental pathways of the family bereavement program to promote growth 15 years after parental death*. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family*

Psychology of the American Psychological Association. 2024, roč. 38 č. 3, s. 355–364. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/fam0001189>. [cit. 2024-03-13].

HONSOVÁ, Karolína. Jak mluvit s dětmi o smrti. Online. *Psychologie.cz*. 2020. Dostupné z: <https://psychologie.cz/jak-mluvit-s-detmi-o-smrti/>. [cit. 2024-03-22].

How to talk to your children about the death of a loved one. Online. Unicef. Dostupné z: <https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-talk-your-children-about-death-loved-one>. [cit. 2024-04-01].

CHADWICK, Ann. *Talking About Death and Bereavement in School: How to Help Children Aged 4 to 11 to Feel Supported and Understood*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2012. ISBN 9781849052467. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=398888&lang=cs&site=ehost-live>. [cit. 2024-03-22].

JÁŠKOVÁ, Ivana. *Úmrtí matky z pohledu dítěte*. Online, diplomová práce. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2012. Vedoucí práce: Radana Kroutilová Nováková. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/19070/jaskova_2012_dp.pdf. [cit. 2024-04-01].

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Death*. Simon and Schuster, 1975. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=bkFtqLBQk70C&oi=fnd&pg=PR10&dq=kubler+ross&ots=IDqnA31VIQ&sig=7p1nrEqNsTuuWiyS6vQP9bU2Qhk&redir_esc=y#v=onepage&q=kubler%20ross&f=false. [cit. 2024-03-22].

LAMB, Christina M.; RAMER, Kianna; AMODU, Oluwakemi a GROENENBOOM, Kelsey. The meaning of dying and death for children, their carers, and families: a scoping review. Online. *BMC Palliative Care*. 2023, roč. 22, č. 1, s. 1-15. ISSN 1472684X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12904-023-01295-1>. [cit. 2024-03-05].

LANGMEIER, Josef a MATĚJČEK, Zdeněk. *Psychická deprivace v dětství*. Online. 5. Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2866-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychicka-deprivace-v-detstvi-5551/>. [cit. 2024-03-05].

Prolonged grief disorder. Online. American Psychiatric Association. 2022. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/prolonged-grief-disorder>. [cit. 2024-03-13].

ROBLEDO, J. P.; CROSS, I.; BOADA-BAYONA, L. a DEMOGEOT, N. Back to basics: A re-evaluation of the relevance of imprinting in the genesis of Bowlby's attachment theory. Online. *Frontiers in psychology*. 2022, roč. 13, s. 1033746. ISSN 16641078. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033746>. [cit. 2024-03-05].

ROSTILA, M; BERG, L a ARAT, A. et al. *Parental death in childhood and self-inflicted injuries in young adults-a national cohort study from Sweden*. Online. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2016, roč. 25, s. 1103–1111. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0833-6>. [cit. 2024-03-22].

STEVENSON-HINDE, Joan. Attachment theory and John Bowlby: some reflections: An Attachment Perspective. Online. *Attach Hum Dev*. 2007, roč. 9, č. 4, s. 337-342. Dostupné z: <https://doi.org/doi:10.1080/14616730701711540>. [cit. 2024-03-05].

STIKKELBROEK Yvonne, PRINZIE Peter, DE GRAAF Ron, TEN HAVE Margreet, CUIJPERS Pim, *Parental death during childhood and psychopathology in adulthood*, Online. *Psychiatry Research*, 2012, roč. 198, č. 3, s. 516-520. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.10.024>. [cit. 2024-03-22].

TALWAR, Victoria; HARRIS, Paul L. a SCHLEIFER, Michael. *Children's understanding of death: From biological to religious conceptions*. New York, NY, US: Cambridge University Press, 2011. ISBN 9780521194594. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511852077>. [cit. 2024-03-05].

TEICHMANOVÁ, Irena. Jak funguje psychoterapie. Online. *Psychologie.cz*. 2014. Dostupné z: <https://psychologie.cz/jak-funguje-psychoterapie/>. [cit. 2024-02-23].

THOMPSON, N., ALLAN, J., CARVERHILL, P. A., COX, G. R., DAVIES, et al. The case for a sociology of dying, death, and bereavement. *Death studies*, 2016, roč. 40, č. 3, s. 172–181. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1109377>. [cit. 2024-03-05].

VAN ECKE, Yolanda; CHOPE, Robert C. a EMMELKAMP, Paul M. Bowlby and Bowen: Attachment Theory and Family Therapy. Online. *Counseling*. 2006, roč. 3, č. 2, s. 81-108. ISSN 19312091. Dostupné z: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=28&sid=d68ea00b-0e73-4cf2-b7b6-add9a54035d2%40redis>. [cit. 2024-03-05].

VYBÍRALOVÁ, Miroslava. *Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého*. bakalářské práce. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, 2020. Vedoucí práce: Marek Kolařík. Dostupné z: https://theses.cz/id/1pcuuf/BP_UP_FF_Vybiralova.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dztrata%20rodiče%26start%3D2. [cit. 2024-04-01].

WALTER Tony. *The Revival of Death*. Ed.: Taylor & Francis e-Library ed. London: Routledge., 2002. ISBN 9780415086653. Dostupné z: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=25&sid=d68ea00b-0e73-4cf2-b7b6-add9a54035d2%40redis&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=68636&db=nlebk>. [cit. 2024-02-23].

WORDEN, J. William. *Children and Grief: When a Parent Dies*. Online. Guilford Publications, 1996. ISBN 9781572307469. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/1996-98896-000>. [cit. 2024-02-23].

ZAJAC, Lindsay a BOYATZIS, Chris J. A Death in the Family: Links between Religion, Parenting, and Family Communication about Death. Online. *Religions*. 2023, roč. 14, č. 2, s. 1-17. ISSN 20771444. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/rel14020254>. [cit. 2024-03-05].

Ztráta blízké osoby. Online. Umírání.cz. 2023. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/ztrata-blizke-osoby>. [cit. 2024-03-22].

Seznam tabulek

Tabulka 1 Funkce rodiny	12
Tabulka 2 Typy vazby	14
Tabulka 3 Fáze kognitivního vývoje	20
Tabulka 4 Základní tázací otázky v polostrukturovaném rozhovoru	40
Tabulka 5 Základní charakteristika participantů	44
Tabulka 6 Témata participantů	62

Přílohy

Příloha 1 Ukázka analýzy rozhovoru – Tereza

Rozhovor	Myšlenky	Kódy
<p>Na začátek se chci zeptat, zda souhlasíš s poskytnutím rozhovoru a zda můžu tento rozhovor nahrávat na telefon?</p> <p>Jasně, souhlasím.</p>		
<p>Děkuji. Tak mohla bys mi trošku popsat tvoji situaci, kdy se to vlastně stalo s rodičem?</p> <p>Byla to mamka a bylo mi pět. Vlastně zemřela z ničeho nic, nebo ne úplně z ničeho nic, ona chodila na různý vyšetření, jakože jí prostě furt něco bylo a lékaři nemohli zjistit co to je. Ale ucpávala se jí tepna a ucpávala se jí ta hlavní aorta, která vede k srdci. A ona se pořád ucpávala a jak se to moc neřešilo nebo se na to nepřišlo, tak to prasklo. Když už se to nedalo jako normálně zachránit. A nevím, jak moc do detailů to potřebuješ.</p>		Info o smrti
<p>Ne klidně takhle, děkuji. No a pamatuješ si na to období? I když jsi byla malá, tak máš nějaké záblesky nebo vzpomínky?</p> <p>Jo, hodně, protože jako já si to pamatuju strašně živě, a hlavně já teda vím, jakože jsme chodili teda po těch doktorech furt. Pamatuju si právě, že v ten den, kdy se to jako stalo. Tak mamčí bylo špatně a my jsme měli jít do zoo. Nás tam poslala jenom s taťkou, měli s námi jít ještě jako nějací známí, kteří měli taky děti, tak jsme jako šli s nima, tak jsme byli spolu a byl to strašně hezký den, protože zoo a děti, jako to je úplně ideální stav, že jo, já miluju zvířata, už od malička...</p>	Živé vzpomínky	Stav rodiny před úmrtím
<p>A právě si pamatuju ten večer, kdy jsem se probudila a slyšela jsem, jak táta říká, co ti je, co se děje? A já jsem slyšela, jak se dusí. A teď tak já jsem jako prcek prostě nevěděla, co se děje, že tak jsem prostě vylezla rozespalá, ale během toho už tam prostě stihli přijet záchranáři, takže teďka jo úplně rozespalá já a najednou nějací cizí lidi tam v divným oblečení. Jo, jakože já jsem to nevnímala, prostě ještě, že jo, tak vzbudíš se a vůbec nevíš, co se děje. A teďka já jsem se furt jako ptala toho taťky, a on byl prostě ve stresové situaci. Tak on mi řekl, ať jdu do pokojíčku. Tak jsem jako šla a zůstala jsem tam sama, protože táta je šel vyprovodit. A já jsem mezitím usla.</p>	Krizová situace, matce se něco dělo	Matky stav
<p>Prostě to bylo takový, něco mě vzbudilo, tak se vrátím zpátky do postele, to se vyřeší. A ty ses ptala na tu konkrétní situaci?</p>	Malé dítě nepochopí celou situaci	Reakce na situaci
<p>Jenom na to období, jestli si to pamatuješ. No hlavně jako druhý den, to bylo zvláštní a taky si to furt pamatuju, protože mě fascinuje, že jak jsem byla jako maličká. A jakože táta mi to musel jako říct, jakože on mi nechtěl lhát, jak prostě se to stalo, ale on mi prostě řekl, že mamka umřela.</p>	Uvědomění si, že matka není doma	Ztráta
<p>Já jsem se ptala vlastně, kde je, protože jsem věděla, jako že něco se dělo včera, že? Táta mi jako řekl, že mamka už prostě tady s náma není, že umřela a že šla do nebe. A já, že jako aha, a kdy se vrátí? A že já jsem na to reagovala tak jako, no tak umřela dobře, a kdy se vrátí... Ale jako ze začátku to bylo, jako tak jo, tak já si jdu hrát.</p>	Vysvětlení, že šla do nebe, koncept smrti se postupně vyvíjí, v té době jí to ještě nedocházelo, považovala to za krátké odloučení	První reakce
<p>Takže to mě jako pobavilo, že vlastně to děcko to tak jako prostě nevezme. No, že já jsem se furt jako ptala, kde je, kdy se vrátí. A docvaklo mi to až jako po nějaký době, až mě to dojalo a pak nastoupil brek a smutek.</p>	Postupné uvědomění si situace, koncept smrti	Prožívání v dětství
<p>No a jak si to vlastně prožívala? Že až postupně sis to začala uvědomovat, čím jsi byla starší?</p>		

Ono to bylo. No ono to bylo strašně složité období mi přijde, protože...		Prožívání v dětství
Hmm, můj táta nebyl úplně příkladný rodič. Takže když tam musel být jenom tak, on se jako dokázal postarat, ale ne úplně ideálním způsobem. Takže to pro mě bylo jako celkem těžký.	Vztah otec – dcera, jaká byla podpora ze strany otce	Rodina po úmrtí
A hlavně já jsem šla pak, sice to je jako třeba dobře, kolik 8 měsíců. Ale šla jsem do školy jako do 1. třídy a teďka tam byli ti rodiče, a já jsem tam tu maminku neměla všichni jo, tak to jsem z toho byla smutná. Hlavně mě se to dotýkalo nejvíc jako fakt, když jsem nastoupila na tu základku. No, a právě vrátím se k té základce, když ono to tam bylo nejhorší. No, protože když máš takový ty dny, jakože Den matek, nebo že uděláme besídku, tak přijdou maminky, (v hlase je slyšet vztek), protože ty maminky jsou prostě strašně jako takový hlavní vždycky highlight, proč něco děláš. Oni na to hodně motivují na tom 1. stupni a pro mě to bylo, jakože no tak ona stejně nepříjde, tak proč to mám dělat. Jo no. Takže tak.		Prožívání ve škole
Jako oni se to snažili nějak jako brát v potaz. Jak vlastně ta učitelka naše. Ale i tak jako víš, když se ti tam na to hlavně děti, na to ptají...	Učitelka byla empatická	Reakce ve škole
Jo no a ve škole si pamatuju, že jsem měla takový depresivní období. Nechtěla jsem si hrát s dětma a nechtěla jsem se s nikým bavit. Takže tam jsem to asi začala nejvíc jako prožívat. Že jsem byla taková izolovaná, musela jsem to nějak zpracovat.	Samota, proces truchlení	Prožívání ve škole
Vždycky jsem byla živé dítě, ale právě potom, jak to přišlo, tak jsem se uzavřela do sebe, nechtěla jsem mluvit s lidma a zafixovala jsem se na toho tátu. A na své sestry. Ale jako víc jsem nechtěla připustit k sobě lidi.	Změna v chování, změny ve vztazích	Prožívání v dětství
A teda když se to stalo tak třeba v té školce. Reagovali na to nějak? Máš nějakou vzpomínku, jako že by se k tobě chovali jinak? Měli nějakou reakci, asi to věděli ne?		
Jo, určitě to věděli. Já vím, že jako na tý základce jo, takže pravděpodobně i v té mateřské školce... Ale ty jo, nevím, já si to nevybavuju, no já jsem to asi vytěsnila, no. Fakt jo, jenom jednu vzpomínku právě jako z té školky už jenom. Já jsem tam ještě byla skoro půl roku, ale pamatuju si už z toho jenom tohle.		Změna ve škole a školce (od okolí)
A myslíš, že ti to pomohlo, když by se vlastně tomu tématu vyhýbali, nebo si o tom třeba chtěla mluvit? Nemusíš odpovídat, jestli jako nevíš třeba.		
Já to spíš jako hledám ten pocit z daleka. No jako, mě přijde, to je dobrá otázka...		
No teda aspoň ti můžu odpovědět, takže na tý základce se snažili, o tom moc jako nemluvit jako tomu tématu se vyhýbali. Víím, že se mi jako by věnovali spíš jenom v tom, že i když byl nějaký ten den, právě že mi jenom třeba řekli, tak jako pro tatínka to můžeš udělat nebo pro sestřičku. Ale jakože spíš se tomu vyhýbali, než aby to téma otevírali a nějak jako... Zvláštní přístup. Asi úplně ne, že spíš jenom když se na to moc vyptávaly děti. Protože prostě ty cítíš, že tam je něco jiného, hlavně u toho dítěte, tak je spíš jenom usměrňovala, že když viděla, že se o tom nechci bavit, tak mi řekla, ať na to neodpovídám.	Učitelka se snažila jí ochraňovat, tématu smrti se snažili učitelé vyhýbat	Reakce ve škole
Na tom mi přijde, že mi chybělo, že by to někdo se mnou pořádně probral, někdo jiný než můj rodič, že? Jo, že vždycky, když bylo tady tohle téma, tak jsem se cítila, jako že se trošku topím a nemůžu se nadechnout. A bylo by fajn, kdyby to se mnou někdo probral. A ono by se to otevřelo ve mně a já bych se toho jako pocitu prakticky zbavila. Jako cítím to tak, že mně by to jako pomohlo. Já jsem si na to vlastně přišla jako až v pozdějším věku, že je lepší o tom mluvit. Než to v sobě dusit, takže kdyby to už bylo na začátku, tak si myslím, že by mi bylo líp...	Co jí chybělo, a co by pomohlo	Komunikace o smrti – prožívání v dětství

Protože jako já jsem měla takovou podporu, ještě ve svém spolužákovi, protože mu taky zemřel rodič, jako zase taťka. Tak my jsme aspoň spolu o tom mohli jako mluvit, že nás to mrzí a že nás to štve, jak se nás na to každý ptá, a jako, že nás štve právě ty dny jako rodičů, protože tam prostě nepřijde rodič. Takže aspoň tak no takže. Přijde mi, že by mi to pomohlo, protože u toho spolužáka mi to pomohlo. Jo.	Podpora ve spolužákovi – měli podobný příběh	Prožívání ve škole (reakce)
No a teda když se zastavíme u té rodiny, tak si teda ještě měla starší ségry?		
Jako oni to jsou nevlastní sestry, takže ony vyrůstaly se svou mamkou, ale si je třeba taťka bral k sobě. Takže jsme spolu jako trávily ten čas.		Rodina před úmrtím
No a další milník, co byl pro mě jako těžký, bylo, že si po roce našel přítelkyni, že jo? Teďka jsem nevěděla, jestli mám říkat mami. Nová žena, já jsem nevěděla, jestli jí mám říkat jako mami, ona s námi bude bydlet a ona měla ještě další 2 děti, které s námi vyrůstaly. Pak si udělali ještě další dítě. Jako já se na toho malýho bráčku těšila. No najednou se ti ta rodina jako rozroste prostě. Máš v tom guláš. Z předchozího manželství máš dva sourozence, s kterými vyrůstáš, teďka máš další sourozence, s kterými vyrůstáš. Ještě ta přítelkyně upřednostňovala její děti, táta zase mě. To bylo složité.	Nová přítelkyně – pro Terezu velmi těžká situace, vůbec ji přijmout a mít další sourozence. Přetahování o pozornost	Rodina po úmrtí rodiče
Jaký jste měli vztah s tou přítelkyní? Jestli o tom nechceš mluvit tak klidně přeskočíme na jinou otázku?		
Já spíš hledám, jak to pojmenovat, protože jak on prostě, jako život s mým otcem nebyl lehký, a protože on měl novou přítelkyni k tomu jako moc neulehčovalo. Jo, jakože on...	Vztah s otcem	Rodina po úmrtí
My bysme měly dobrý vztah, protože ona jako se vesměs ke mně chovala dobře, když se na to tak jako retrospektivně dívám. Jako my furt udržujeme kontakt, i když oni se jako pak třeba nevím v mých 15, se pak jako rozešli, ale furt jsem jí jako vnímala jako za člena rodiny a furt jako mámu. Furt se o mě zajímá, že teďka jako máme celkem dobrý vztah.	Vztah s novou přítelkyní, kvůli otci byl špatný	Rodina po úmrtí rodiče
Ale oni, jakože můj otec a ta přítelkyně oni mě využívali furt jako prostředníka mezi sebou, protože svoje problémy řešili přes dítě. Jako které jako mělo mít svoje dětství, ale oni se jako. Ten vztah byl hlavně narušený v tom, že oni se jako furt hádali. Což jako není úplně ideální prostředí pro dětství. A právě že ty hádky, když šly přes mě, což teda tím pádem jako narušilo ten můj vztah k ní, že ona by jako...	Vztah otce s novou přítelkyní byl nestabilní a pořád se hádali, Tereza byla mezi nimi prostředníkem, mělo to velké dopady na ní	Rodina po úmrtí rodiče
No, jakože jak oni byli spolu, tak to nebyl dobrý vztah, protože vlastně když můj táta měl nějaký tajemství, tak dítě nemá jako cenzurovat. Takže jo, já jsem to klidně řekla té přítelkyni, když se mě na to jako zeptala a už byl oheň na střeše a já jsem byla viník, dostávala jsem za to bídu. No prostě to byl hrozný.	Vztah s otcem byl narušený, otec se nechoval správně, používal dítě jako viníka svých problémů.	Rodina po úmrtí rodiče
Teď kdybychom se ještě měly vrátit v čase, ještě před tu ztrátu, tak máš nějaké vzpomínky? Jaká byla u vás rodinná situace? Měli rodiče dobrý vztah?		
No můj otec je specifický člověk na tuhle konverzaci. Tam je ještě jako prostě druhý problém, který se jako vezl už právě od začátku naší rodiny. Takže jako jo, no nebylo to prostě dobré, protože já si pamatuju, jak po sobě ječeli a strašně se hádali. Při jedné hádce jsem si kreslila a oni, jak se hádali, já jsem to asi filtrovala, tak jsem jako prostě nakreslila tátu jako vola a mámu jako krávu, protože si tak jako nadávali. Tak to je takové vtipné, ale jako ve skutečnosti je to prostě smutné. A myslím, že ta rodina právě byla předtím na rozpadnutí. Že jediné, co je stmelilo, bylo právě, že ona byla jako taková nemocná. Ale jak říkám, oni prostě měli už předtím, že se furt jako hádali a že to úplně nebylo ideální. Jakože já jako dítě jsem to nevnímala, ideálně, pokud se nehádali. Ale jako retrospektivně jsem	Otec nebyl dobrý rodič, přenášel své negativní vzorce chování do dalších vztahů a ovlivnilo to celou rodinu.	Rodina před úmrtím rodiče

<p>pak zjistila, že oni pak měli jako stejný vztah jako můj otec s tou přítelkyní, že prostě on si ten vzorec furt jako nosí v těch vztazích jako dokola, takže. Jako díky tomu, že... Nejvíc co vnímám, že když tam byla máma, tak můj život byl ještě snesitelný, pak už to byl jenom boj. Když to tak jako blbě řeknu, tak vím, že si ten vztek vylíval na ní, tu agresi, jakože prostě slovní jo, nebylo to nic fyzického.</p>		
<p>Jako u nás v rodině, to je vnímáno, a já to tak taky trochu vnímám. Takže mámě moc nepomohlo to prostředí toho táty a že tím, jak se hádali, tak jí jenom přitěžoval. Jakože to mu tak trochu jako dávám i za vinu. Že byl v tomhle sobec víš, že? Mohl nějak jako trochu korigovat to svoje chování, když byla nemocná.</p>	<p>Tereza dává za vinu otci, že matka umřela kvůli němu, narušený vztah otce-dcera</p>	<p>Rodina před úmrtím rodiče</p>
<p>Ale pak tím, jak ona umřela, tak on to nějak jako přesunul na tu přítelkyni, ale oni, jak se furt hádali, tak se to střídalo, že oni spolu byli a nebyli, a když spolu nebyli, tak se to vylíval na mně. Takže předtím, než umřela, tak ten život byl vlastně fajn pro mě jako dítě a jako aj prostě ta rodina byla ještě furt jako rodina, jakože jsem to nevnímala, jako pak tu rodinu jako přežití. Jenom boj, prostě no.</p>	<p>Stejně vzorce chování otce, přenášel agresi i na Terezu</p>	<p>Rodina po úmrtí rodiče</p>
<p>Takže máš samé hezké vzpomínky na mamku. A když se řekne máma, co tě jako první napadne?</p>		
<p>A nebudu brečet. To je v pohodě. Nebudu brečet, já jsem se namalovala. Když se řekne máma tak co? Co tě jako prvního tak jako napadne. Ano. No mě napadlo první bezpečí, láska. Jo. Jo. Jo, a hlavně máma mě jako strašně milovala. Ta prostě uměla dokonale přenést tu lásku, že si to ještě teďka prostě pamatuju.</p>	<p>Maminka, co pro ni znamenala, hezký a blízký vztah</p>	<p>Rodina před úmrtím rodiče</p>
<p>Myslíš si, že jsi slovo smrt chápala v té době špatně? Nebo jestli se s tím už dřív setkala, jako by se smrtí třeba, že ti někdo jiný umřel?</p>		
<p>Jo, nesetkala jsem se, to byla moje první jako smrt v mém životě, takže jsem to nechápala, protože mi to nikdo vůbec nevysvětlil. Jakože co se děje, jako když dítěti někdo řekne, že ten člověk odešel do nebe, tak to je jako takový, jako až moc abstraktní pro dítě. Jako ono se to tak říká a říkalo. Ale vím, že by to šlo i jinými způsoby, jako že by mi to pomohlo. Ale v té době jsem to prostě nechápala. Pak mi taky jako říkali, že s posunem času trochu s odstupem, takže já jsem vlastně ještě předtím, než umřela, no vlastně ona umřela po Vánocích. Tak jsme ještě tohle stihli aspoň v rodinném kruhu...</p>	<p>Kontext smrti se vyvíjí věkem</p>	<p>Prožívání ztráty v dětství, truchlení</p>
<p>Že fakt až trochu jsem jako dožrála a pochopila jsem, že už máma se prostě jako nevrátí.</p>	<p>Kontext smrti se vyvíjí věkem</p>	<p>Prožívání v pubertě</p>
<p>Teda jako tohle není moje vzpomínka, ale my to hodně jakoby probíráme tohle období jako v rodině, protože, hlavně jako se sestrama, protože si říkáme, proč je táta takový. Dejme tomu moje mamka vlastně narušila jejich rodinu tím, že se prostě objevila v životě táty. Tak on od nich odešel, a i ony jako milovaly moji mamku jako svoji druhou mámu, že ona byla prostě skvělá osobnost, takže na ní dobře, vzpomínají...</p>	<p>Dobré vztahy sester s nevlastní matkou</p>	<p>Rodina před úmrtím rodiče</p>
<p>V mojí myšlence jsem se ztratila. Jo a že ony jako vyprávěly, že jak jsem byla malička. Jo. Víš vždycky, když jako ony přišly a hrály si se mnou, tak já jsem se jich ptala, jako kdy se vrátí máma a já tam chodila jakoby k nám na balkon v bytě a ona vždycky jako z práce. Ono šlo vidět, jak ona vlastně po takovém mostě už přijíždí domů na kole a já jsem jí furt jako vyhlížela, takže jsem, jako víš furt to nezpracovala tak, jak už nikdy nepřijde, ale já jsem furt čekala, až ona pojedou na kole zpátky domů, takže mi úplně tady tahle informace nedotekla...</p>	<p>Vzpomínka, jak čekala, kdy se máma vrátí. Je vidět, že jí ještě nedocházelo, že matka opravdu umřela a že je to napořád.</p>	<p>Prožívání v dětství</p>
<p>Ale já jsem dostala BABY born, jo a teďka, ta panenka měla svoji kartičku k praktické lékařce a já jsem přišla, jakože za sestrou a říkala sem, (z hlasu je slyšet zadržovaný pláč), že když už jako maminka umřela, tak jestli by moji praktickou lékařku, mohla dělat ona, mojí panence, protože jako už musí k někomu chodit. Takže byly to</p>	<p>Nahrazení matky. Záblesky toho, že si postupně uvědomovala trvalou ztrátu matky</p>	<p>Prožívání v dětství</p>

možná záblesky toho, že jsem to trošku pochopila. Ale vím, že jako to přišlo až trošku později, když ne přímo tam v těch letech.		
Začínala jsi jako truchlit až postupem času, jak sis to začínala víc uvědomovat?		
Jo, když ti to potvrdí jakoby víc lidí, tak už se to trošku stává reálnějším, no.	Uvědomování smrti	Prožívání v dětství
Jaká byla ta podpora rodiny? Potom vlastně vůči tobě vím, že jsi říkala, že váš vztah s taťkou to bylo složité, ale jako jinak třeba prarodiče, nebo ty ségry?		
No jako ty ségry byly pro mě jako highlight, že já jsem je úplně milovala. Já jsem se na ně trošku upla. Nebyly jsme spolu furt, ale když přišly, tak to bylo super, hrály jsme si spolu a tak.	Skvělý vztah se sestrami	Rodina po úmrtí rodiče
Byla to moje největší podpora, třeba jako celé dětství. Byla to hlavně teda babička, s dědou, hlavně babička. Protože ti chlapi moc no, ale i můj strejda. Jakože brácha od mojí mamči, protože oni se taky strašně milovali jako sourozenci a on to taky, jako strašně špatně nesl. A mě taky miloval, že já jsem byla jejich princezna, no, protože já jsem jako jediná byla jediný malý prcek jako holčička, že tam jsou samí kluci u nás. Protože nějak nevím jako z té máminy strany, že vlastně jako sestry tam máme, ale to je z taťkovi, že? Takže oni mě měli jako z té máminy strany jenom jako jednu tu holčičku, takže mě měli jako princeznu. Oni se mě jako brávali jako na chatu a prostě se mi snažili věnovat. A tím, že jsem jako trávila ten čas s nimi, tak to bylo všechno jednodušší.	Vztah s matčinou stranou rodiny, velká podpora po ztrátě i do teď	Rodina po úmrtí rodiče
Když jsem nebyla s tím tátou, tak to bylo snesitelnější.	Vztah otce s dcerou nebyl dobrý, několikrát řečena věta	Rodina po úmrtí rodiče
Vzpomeneš si, jestli jsi byla na pohřbu, nebo jestli se tě i zeptali, jestli vlastně chceš jít, nebo si prostě automaticky šla?		
Přemýšlím, jak to teď bylo. Takže no, jako myslím, že se mě nikdo neptal, že jsem tam šla automaticky. Já si nemyslím, že by jako, se v naší rodině dalo nejít na pohřeb...	Automatická účast na pohřbu	Pohřeb
Ale vím, že mě táta nechtěl pustit jako do takové té smuteční místnosti, kde ona byla jako ještě vystavená a ty ses s ní mohla rozloučit. Takže jako na tom pohřbu jsem byla, ale vyloženě jí jsem teda neviděla ehm.	Smuteční místnost	Pohřeb
Ale hlavně víš, co, jako když ti někdo řekne, že máma odešla, tak jí chceš ještě jakože vidět a říct jí něco. S tím pocitem jsem tam šla no.	Pocity s tím, že chtěla naposledy vidět maminku a rozloučit se s ní	Pohřeb
Vzpomínáš si něco z toho pohřbu nebo to máš tak jako v mlze?		
No to je moje jediná vzpomínka. Nebo já jsem tam možná nakonec vlastně šla, rozloučit se dovnitř jsem jo, já jsem jí nakonec vlastně viděla. Ale jako, tak jsem jí řekla, jako ahoj a zase jsem šla pryč. Ale jako no to je moje jediná vzpomínka, že jsme tam vlastně byli. Ale jako celý ten pohřeb, už si nepamatuju, no jenom to fakt tady tenhle moment.	Smuteční místnost, rychlé rozloučení se s matkou, Tereza si nevybavuje přesné vzpomínky	Pohřeb
A myslíš si, že ti v tomhle ten pohřeb pomohl jakoby se s ní rozloučit?		
Jo, já si myslím, že se to zas jako by zhmotnilo ta myšlenka, a to pochopení no. Jakože fakt jsem šla s tím, vlastně si pamatuju, no že vlastně ona, jak tam ležela, tak pak jako by oni jí dávali jako dolů... Zatím, jako by tak úplně odešla a tím, že to bylo víc jakoby reálné, ne že jako ten abstraktní popis v té době. Když jsem to podle mě zas jako o něco víc chápala.	Účast na pohřbu jí pomohla uvědomit si ztrátu a lépe vše pochopit, lepší porozumění konceptu smrti	Pohřeb
Měla jsi nějaký rituál rozloučení anebo ho máš do teď?		
Jo to mám právě, to je asi taky jako další věc, s čím mi pomohla rodina. Protože mě k tomu jako od malička vede babička, jako že jsme chodily vždycky na hřbitov, za zesnulými, protože vlastně táta od mojí mamky umřel a tím pádem, jak jako umřela mamča, tak od	Pomoc od babičky, podpora v truchlení, vzpomínkové rituály	Rodina po úmrtí matky

<p>malička fakt taky chodím za ní na ten hrob. . . Jo a ještě promiň, že do toho skáču, ale já jsem si vzpomněla, že jsem mohla na mamči narozeniny, svátek nebo Den matek ji vybrat nějaký dárek, a pak jsme jí to donesly na hrob. Babička to koupila, a tak jsme jí to daly, takže tam třeba nějakou dobu měla žábu, když se mi prostě strašně líbily a takový jako blbosti jako ty anděličky jsme tam nechaly, ale tu žábu, jsme už oddělaly.</p>		
<p>To mi do teďka jako nedává smysl, (v hlase jsou slyšet slzy), že jako můj děda prakticky teda umřel stejným způsobem jako moje máma, když byla stejně stará jako já. Ale doktoři nepřišli na to, co mojí mámě je. Jo, jakože víš, že oni vůbec jako třeba museli vidět, že tam něco takového bylo a tady tahle nemoc se dá jakoby nějakým způsobem podchytit. Jo já teda nevím, jako jak se tam třeba to, jako prostě mi to nikdo v životě nevysvětlil. Jo, že třeba to nešlo jakoby najít, když to byla ta aorta, ale jako já nevím, mě přijde, jakože doktor máš prozkoumat všechno, a hlavně když tam je něco takového v rodině. Tak to je první věc, kterou prostě zkoumáš to, to mi do teďka nejde do hlavy.</p>	<p>Stejná nemoc v rodině, otázky, proč na to doktoři nepřišli dříve</p>	<p>Rodina před úmrtím rodiče</p>
<p>No ale každopádně pardon za odbočku, ale že právě tím, jak vlastně děda umřel, tak my jsme vždycky s babičkou a s mamkou chodily právě na jeho hrobeček.</p>	<p>Truchlení společně s babičkou a maminkou, vzpomínky</p>	<p>Rodina před úmrtím rodiče</p>
<p>To bylo, ty jo zas můj táta. Bylo strašný, že on měl na starost udělat hrob, a on furt na to měl čas a babička měla furt urnu u sebe doma a už bylo měsíc, dva a furt jako ten hrob nebyl, takže jsme neměli, kde jakoby smutnit, mohli jsme chodit k té urně, ale vlastně zemřelý má odpočívat v pokoji. Takže se nakonec babička naštvála a dala to do rodinného hrobu a můj otec na truc udělal ten hrob, ale už se tam ta máma nedala (jsou slyšet v hlase slzy). Takže máma měla dva hroby a já jsem chodila na dva hroby. Což jako děcku udělali úplně v tom guláš...</p>	<p>Otec dělal zase problémy, Tereza mu to, jak se zdá vyčítá. Bylo pro ni těžké chodit na dva hroby, když v jednom maminka vůbec nebyla.</p>	<p>Rodina po úmrtí matky</p>
<p>Když jsem teda byla, no do teďka teda chodím na hřbitov a vždycky říkám aktuality z mého života a chodím si tam chlubit a smutnit, když mi něco nejde a stěžovat si.</p>	<p>Sdílení svých problémů, ulehčení v zármutku</p>	<p>Vzpomínkové rituály</p>
<p>No, když jsem byla v pubertě, tak jsem jí psala dopisy. Ale to jsem měla takovou pubertu, že jsem byla na ní naštvaná, že mě opustila. Jakože ona si to nevybrala, ale psala jsem jí takový dopisy, hej, jako tak ty jsi mě tady nechala s takovým člověkem napospas, takže no tak. Ale jako tohle období mě přešlo, ale měla jsem období, kdy jsem byla naštvaná, ale pak jsem jí psala ty dopisy. Já jsem se s tím taky jako musela, nějak tak postěžovat. Ale to mě moc jako nedrželo, to fakt jenom v tý pubertě.</p>	<p>Pocity ztráty a v pubertě pocit samoty, opuštění</p>	<p>Prožívání v pubertě</p>
<p>Ale pro mě je hlavní fakt doteď, že vždycky, když jsem jakoby ve svém rodném městě, kde leží, tak za ní zajdu, koupím jí živou kytku. Pokud není zima, to jí vždycky koupím vřes, ať to vydrží přes tu zimu nějak. A zapálím jí svíčku, do skleněného srdíčka, na tom si zakládám.</p>	<p>Dodnes chodí na hřbitov a dělá různé pravidelné rituály, které jsou pro ni velmi důležité</p>	<p>Vzpomínkové rituály</p>
<p>Takže tě vlastně babička jako by podporovala v tom truchlení a v těch vzpomínkách nebo pořád vlastně. Že si na mamku takhle pamatuješ?</p>		
<p>Jako ještě důležitou věc, kterou bych chtěla zmínit, je, co mi tak jako napadlo k tomu truchlení. Že víš, co jako když vidíš? A teď řeknu blbě, prostě tu mrtvolu, jak byla v tom, když se s ní loučíš nebo tak to je prostě, že jo? Ti to jako až tak moc nedá...</p>		<p>Prožívání ztráty v dětství, truchlení</p>
<p>Já jsem, jako dítě strašně měla potřebu ještě slyšet a vidět jí. Já jsem věděla, že máme rodinný kazety, na který jsme jako natočený jako rodina, že? A já jsem se na ně strašně chtěla moc podívat, abych jí zase slyšela a viděla (Jsou slyšet slzy v hlase). No můj táta mi to nechtěl dovolit, protože on by to nezvládl, takže já jsem na to strašně dlouho trpěla.</p>	<p>Potřeba vidět a slyšet matku, aby lépe přijala její ztrátu. Pomoc v truchlení</p>	<p>Truchlení v dětství</p>

<p>A jakože babča nevěděla ani, že ty kazety má. Já jsem takový člověk, který má rád organizaci a pořádek. Babička už se vlastně, no prostě má jako u sebe doma spoustu zbytečných věcí a já jsem tak jako uklízela u ní doma tady tohle. Vždycky jí to tak nějak zorganizuju, a ona je za to strašně šťastná, že?</p>	<p>Vztah babička – vnučka.</p>	<p>Popis Terezy</p>
<p>A, já jsem právě byla u těch kazet a oni tam měli jako pohádky pro mě takový a najednou jsem našla prostě ty kazety. Můj otec je pardon, že tak skáču, ale díky mému otci jsme jako by o ty kazety přišly o ty rodinné. Takže pak jsem se na to nemohla podívat ani v dospělosti, když už jsem mohla já sama. A takže jsem pak byla šťastná díky tomu, že jsem to našla u tý babičky. No a teďka jo super, no tady teďka musíme zapojit ten kazeták prostě do té televize, jako já jsem to dělala teďka minulej rok až teprve, jsem našla ty kazety. Takže to jsme zapojili ten starej kazeták do televize, ježiš ještě jsme hledali prostě nějakou přípojku, protože se teďka už vůbec nepoužívá, ten kazeták byl rozbitej jako, a tak a já slzy, že prostě nemůžu se podívat na to video, tak jsme, pak jsme se o tom nějak bavili ještě u rodiny mého přítele. A oni, že mají kazeták, a já jako že jdem to jako zapojit, ale tam to taky jako nefungovalo. Ale pak jsem zjistila nějak, jakože převádí u nás ve městě ty kazety na cédéčka. Tak jsem zjistila, že to aj u mé sestry dělá její tchán, a na flešku rovnou, ale každopádně jsme to předělali na teda na to dévédéčko, a to už jsem mohla dát aspoň do notebooku.</p>	<p>Příběh o kazetách, pocity Terezy, že našla rodinné kazety</p>	<p>Vzpomínkové rituály</p>
<p>No každopádně jsem to mohla dát do notebooku a konečně se na to podívat. Konečně ze mě opadla taková potřeba jí vidět a slyšet, bylo to úplně neskutečný, jako zase si připomenout její hlas, a jak vypadala, jak se chovala, protože se mi to už jako prostě za tu dobu strašně jako vypchalo. Protože už to je strašně dlouhá doba, co jsem jí neviděla ani neslyšela. Ale bylo zase hezký vidět, že byla úplně stejná jako já. Teďka jakože víš, že mám fakt všechno dobré, po ní podědila. Že jsem její kopie.</p>	<p>Video s maminkou jí pomohlo si jí zase připomenout a vzpomínat na ní. Pro Terezu bylo hezké zjistit, že je podobná své matce, pomohlo jí to s truchlením.</p>	<p>Truchlení v dospělosti (prožívání)</p>
<p>Takže moc mi pomohlo, takhle zpětně vidět tohle video s ní. Takže to byla taková ta úplně ta závěrečná třesnička, jak to ve mně úplně jako nechat utichnout. Jakože furt ráda vzpomínám, ale už to není tak bolestivé. Že ještě jako fakt dlouhou dobu jsem měla takový, no jako takovou potřebu, ale teďka díky tomu, že jsem to viděla, tak už je pro mě život o něco jednodušší.</p>	<p>Pomohlo jí to v procesu truchlení, možná i zodpovědět některé její otázky ohledně matky a vzpomínání pro ni není tak bolestivé, jak doposud.</p>	<p>Truchlení v dospělosti (prožívání)</p>
<p>Vlastně, že ta rodina tě podporovala v tom jako vzpomínání a truchlení?</p>		
<p>Jo, no a hlavně, to vzpomínání, tak bylo fajn, protože vždycky jako vzpomínali, co spolu zažili a jak byla dobrá. A pro mě to bylo strašně hezké poslouchat, že to byl dobrý člověk. Takže tady tyhle vzpomínky na to byly super od mých rodinných příslušníků.</p>	<p>Společné vzpomínání a truchlení, podpora v dětství</p>	<p>Rodina po úmrtí rodiče</p>
<p>Jo, a hlavně mě dlouhou dobu mrzelo, že jsem jí nestihla až tak moc poznat, protože pětiletý dítě, že?</p>	<p>Pocity po ztrátě, uvědomění</p>	<p>Prožívání ztráty v pubertě</p>
<p>A myslíš si, že se nějak změnil váš vztah jako s tatškou, po té smrti?</p>		
<p>Tak hned po té smrti jsme se hodně jako semkli, a protože já prakticky potřebovala nějak ochránit. Ale zas na druhou stranu jako rok po té smrti si našel tu přítelkyni, a to zase narušilo ten vztah, že já už jsem pro něho nebyla prioritou. Ale jeho přítelkyně, takže jak mě vlastně odsunul.</p>	<p>Vztah s otcem se změnil, později zase kvůli vlivu nové přítelkyně</p>	<p>Rodina po úmrtí matky</p>
<p>Byli jste někdy třeba u psychologa, nebo měla jsi potřebu ho vyhledat? Jako to ještě s někým sdílet a vlastně to vyřešit v sobě nebo nějak to zpracovat?</p>		
<p>To je úplně skvělá otázka. Protože u psychologa jsem nebyla. A myslím, že já jsem to potřebovala, protože můj otec byl hlavně</p>	<p>V dětství, zanedbání otce</p>	<p>Psycholog</p>

takový, že jo? A on to neřešil, že? A on jako prostě nechal věci, tak ať se vyřeší samy, takže on by nic neřešil.		
A teďka jak jsem dospělá, a tak jsem tu psychologickou pomoc vyhledala, ale to bylo i kvůli toho táty prostě, jak se neuměl fakt postarat. Ale já jsem prostě to trauma z dětství, ať už z mámy nebo z táty, já jsem ani jedno neměla uzavřený, vůbec. Já jsem jako než jsem vyhledala v dospělosti tu psychologickou pomoc. S psychologem jsme jako zjistili, že úplně jsem to nezpracovala a museli jsme fakt vyřešit věci, ty jo, ty věci v mých 20, co se stalo v mých 5, protože to nikdo se mnou jako takhle nevyřešil. Jako fakt jsem cítila, jak jsem za nim došla, že se mi zase o něco líp dýchalo, a další bod byl snesitelnější.	Vyhledání psychologa kvůli dopadům ze ztráty matky	Psycholog
Teďka, tak jsem měla noční můry a jako se mi něco vracelo, prostě řekneš si dobře seš malá a moc to jako nevnímáš, že někdo umřel. Možná to nějak zpracuješ, ale jo, jako fakt.		Vliv ztráty
Protože můj mozek díky tomu traumatu, já jsem si toho jako všimla, jo on prostě špatně jako funguje. A protože, tím, jak jsem prožila nějaký to trauma, tak jsem začala mít, že jsem v sobě spustila takový ten obranný mechanismus, kdy zapomínáš jo? Čím víc jako se toho nabalovalo, od té doby, tak tím více jsem ze svého dětství zapomněla. Jako prostě jsou teďka ty záblesky, které ti říkám, ale vlastně retrospektivně, já jsem jako u psychologa musela hodně přemýšlet jaké bylo moje dětství. Protože fakt jako třeba, si většinu těch věcí nepamatuju, protože on se tak jako fakt spustil ten obranný mechanismus, že? Nebo to bylo fakt v takový strašný mlze. Já třeba jako desátý rok svého života si jako vůbec nepamatuju, protože se furt jako to nabalovalo a až díky tomu, že jsme to s psychologem začali odkrývat a řešili jsme ty traumata.	Psychické dopady ze ztráty matky, zapomínání	Vliv ztráty
Tak jsem to konečně pochopila, ty věci svoje se špatným vzorcem. Jako jak jsem se naučila, to jako, zvládat nějakou stresovou situaci.	Díky psychologovi pochopení některých svých psychických stavů	Vliv ztráty
No, takže prostě ano potřebovala jsem psychologa. No hlavně já teďka, jak jako ještě vím, jaké formy pomoci jsou, tak jako já jsem to řešila nespočetněkrát, že jo? Kdybych to věděla, tak, jako si řeknu, o tu pomoc, ale jako malé dítě to prostě nevíš.	Pomohlo by jí vědět dříve o různých formách pomoci	Psycholog
No, takže se to vyřešilo tak, že jsem si nesla trauma, a z toho se mi prostě udělaly psychický potíže. Jo, a ještě jsem chtěla říct ne tedy, asi to nebylo podstatný, když jsem to zapomněla. Takže nic.	Neřešení traumatu vedlo k hlubším problémům	Vliv ztráty
Ty dopady jsi vlastně zmínila, že jsi měla problémy s tím spánkem a vlastně to zapomínání těch vzpomínek. Ještě něco tam bylo?		
No my jsme teda s psychologem přišli na to, že tím, jak mi umřela mamka a táta se mi nevěnoval, protože všichni si jako mysleli, že já jsem chytré, nadané dítě, které všechno zvládne samo, což dobře byla pravda, ale nebyla jsem v pohodě, takže jsem potřebovala nějakou tu jako podporu furt v té škole. A od rodičů a tím, že se mi právě nikdo nevěnoval, tak se mi i jako pak docela zhoršily ty známky...	Jeden z dopadů ztráty	Vliv ztráty
A jako ne, že bych na to neměla, jakože inteligentně, ale právě tím, že se o mě nikdo nezajímal. Tak jsem jako takhle hledala prostě pozornost, téma špatnýma známkama. To byla první věc.	Volání o pozornost, zanedbané dítě ze strany otce	Vliv ztráty
A druhá věc, že se ze mě stal perfekcionista, který na sebe tlačí, protože všichni ode mě očekávali, že jsem to chytré dítě, které všechno zvládne samo. A já díky tomu teďka ještě s tím, pracuju, potřebuju mít výborné výsledky. A abych na sebe jako upozornila zase, aby mě aspoň někdo pochválil za to, co dělám. Takže na sebe teďka jako furt tlačím ve všem, vlastně jsem si z toho odnesla špatný vzorec chování no.	Další dopad v dospělosti, přetrvávající upoutávání pozornosti	Vliv ztráty

<p>Už se chýlíme ke konci. Tak myslíš si, že tě ta ztráta nějak ovlivnila do života, nebo že tě to pořád ovlivňuje? V jaké oblasti třeba?</p>		
<p>Mě to ovlivnilo jako extrémně. Protože jakoby z její smrti, se nabalily problémy další, že? Takže vlastně jenom já jsem byla její jediný dědic, já jsem vlastně jako zdědila, ale zdědila jsem i taky hrozně velký dluh, který si vzali s mým tátou, a tím, jak můj táta všechno nechal ležet a běžet, věci se vyřeší samy a tak. Tak jsem dostala kolizního opatrovníka, který přijal to dědictví, o kterém jsem ani nevěděla, že nějaké mám a s tím ten dluh, který můj táta nechal vyřešit sám, což znamenalo, že ho nechal narůstat, takže i když to bylo pár tisíc, předtím tak se to vyšplhalo na desítky tisíc, jakože v mé dospělosti, protože jako od 5 let do 18, to je jako dost dlouhá doba. A já už jsem se strašně těšila, až se jakoby osamostatněním a budu pryč od svého rodiče, a já jsem dospěla a zjistila jsem, jakože mám zablokovaný účet exekutory. A vlastně za prvé dluh na popelnicích, protože můj otec to za mě neplatil, takže to jsem musela zaplatit, a ještě dluh vlastně po tý mámě ještě od těch 5 let. Jako já jsem sice teda zdědila její životní pojistku, ale to mi měli vyplatit až v 19 letech. Takže jako já jsem vlastně vzala jenom tu životní pojistku a zaplatila z toho ty exekuce, takže mi nezbylo vlastně nic. Já jsem dostala toho opatrovníka a on to přijal, ale jako víš, dobře dostali jsme to dědictví jako já z něho nemám, nic moc tam nebylo a jenom prostě jako věci co po ní zůstaly jo, které táta rozprodal. No prostě no tragédie. No a mě mrzí, že oni to vlastně jako přijali, ale tím, že oni jako neviděli žádnou aktivitu od toho otce tak oni už s tím nedělali nic jiného a nikdo se o to prostě nezajímal. Ale já jsem ani nevěděla, že jsem nějaký dědictví, jako v 5 letech, jako nevíš. Prostě někdo to za tebe udělal, ale nikdo mě o tom nikdy neobeznámil, protože ani babča to nevěděla. To prostě šlo k tátovi jako mému opatrovníkovi, že jo? A on to neřešil, takže jinak jako prostě byl ten vzniklý dluh, teďka, já jsem prostě musela se nějak postavit na ty svoje vlastní nohy, ještě vyřešit ten dluh a bylo to strašně jako stresující období, že jsem musela jako makat, jako na té brigádě, abych to nějak zvládla. Protože oni mi to jako by vypláceli až v těch 19, takže jsem to musela ještě aspoň splácet ať to furt nenarůstá. No, takže jako si pamatuju, že to bylo strašně jako psycho období, i když víš, co ty seš v pubertě, na kterou se těšíš, že ti bude 18, budeš dělat všechno co se ti líbí, ale prostě najednou v těch 18 na mě spadly takové věci, že jsem si říkala, ty brďo, to nepřežiju. Takže to bylo jako první věc tady ta finanční stránka</p>	<p>Problémy v dospělosti, exekuce, kvůli rodičům</p>	<p>Vliv ztráty</p>
<p>A druhá právě ta, že se o mě nestaral ten táta jako a nestará, což mělo zase. To mi zapříčinilo jako další psychické problémy, tím, že ta mamča tam nebyla.</p>	<p>Otec selhal</p>	<p>Rodina po úmrtí matky</p>
<p>A samotná ta smrt, když si vezmu ještě, tak jako já jsem se vesměs smířila s tím, že život končí smrtí. Ale teďka, ještě jsem přišla na to vlastně od toho psychologa, ještě že se bojím svoji smrti. Protože vlastně jak tam je ten vzorec, že vlastně ten děda umřel na to stejný jako mamka umřela na to stejný a ve stejném věku tak, jak se blíží ten věk, tak nějak podvědomě v sobě mám, že se toho bojím a že já právě tlačím na to, že chci mít všechno, co nejdřív. Abych stihla jako si ještě ten život užít, i když se mi tady tenhle problém nemusí opakovat. A navíc máme takové lékařství, že už by se to mohlo i podchytit. A hlavně moje doktorka obvodní, to ví, já to vím, takže jako v nejhorším, kdybych na sobě něco cítila, tak prostě můžeme to takhle nějak zkontrolovat a něco s tím udělat. Snažím se s tím pracovat, ale jako podvědomě to tam prostě je, takže takhle trochu ten strach ze smrti tam je, no. Sice jako u ostatních lidí jsem s tím smířená, že ta smrt existuje, ale teďka se trochu bojím vlastní smrti.</p>	<p>Strach z vlastní smrti</p>	<p>Vliv ztráty</p>

Nahrála jsi mi na další otázku, takže jestli se ti změnil nějak pohled? Vlastně celkově na smrt anebo na život?		
Jako smrt je pro mě přirozená, na jednu stranu, že se toho nebojím, jako takové, že mi jako prostě nedělá problémy, jako jít se rozloučit s někým na hřbitov. Protože už jsem to jako asi prožila a snáším to lépe, když někdo jakoby odejde už. No zase život, prostě je pomíjivý a nevíš, co tě čeká. Jo no já to mám tak, že prostě když něco chci udělat, tak to radši udělám, než bych jako prostě to nestihla.	Smíření se se smrtí ostatních	Vliv ztráty
Myslíš si, že jsi měla nějaké období, kdy si truchlila nejvíc nebo jsi chtěla být nejbliž k té mamince?		
Hmm. Jo, to mě hodně chytlo, sice to je prostě později, ale jako nejvíc, co mě to chytlo v té pubertě. Protože jak tam prožíváš tu hormonální a emocionální změnu a vývoj, tak jsem strašně chtěla za ní, jakože fakt. V těch 14, že mě to jako nebavilo, tady být bez ní. To si pamatuju ten pocit.	Sebevražedné myšlenky (trauma)	Prožívání v pubertě
A asi poslední otázka. Myslíš, že ta ztráta změnila i pohled na sebe? Jakože tvoji identitu?		
No páni. Asi ne, protože jak jsem už říkala, že, jak jsme se spolu jako s rodinou bavili vždycky o té mamči a každý mi jako by říkal, že byla úplně stejná, jako jsem teďka já a prostě jak rostu s věkem, takže se jí za prvé podobám a fakt, že mám stejný charakter. Tak jsem se tak trošku dokázala představit, jaká je ona a tím pádem mi to nedělalo takový problém. Jakože jo sice mi říkali, že jsem stejná a já jsem chvíli nevěděla, jako jak stejná, v čem stejná, ale jakože tím, že jsme se o tom furt bavili, tak jsem se s ní tak nějak sžila. A tím pádem u mě ten problém s identitou nebyl.	S rodinou na matku vzpomínala, takže si jí dokázala představit a nemá problém se svojí identitou	Truchlení
No a jediné, co mě mrzelo, ale to asi k tomu nepatří, ale mě mrzelo, že jsem se s ní třeba nemohla bavit o tom, aby poznávala mé kluky a takový věci, že bych jako trošku jí chtěla poznat blíž, ale jako s mojí identitou to nemá nic společného. Mě spíš vždycky mrzelo, jako že se jí nemůžu zeptat na její názor a na její radu ohledně kluků, ale tak to zase suplovala moje babička. Takže to jako...	Chybí jí komunikace s matkou, ale částečně jí to vynahradila její babička	Vliv ztráty (prožívání)

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Karolína Encová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Ztráta blízké osoby v dětství pohledem dospělého
Název v angličtině:	Loss of a close person in childhood from an adult perspective
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na ztrátu blízké osoby v dětství pohledem dospělého. Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola je zaměřena na roli rodiny v životě dítěte, sleduje citovou vazbu, vazební chování, rozdíly mezi mužskými a ženskými rolemi a psychickou deprivaci. Druhá kapitola se věnuje tématu smrti, zahrnuje sociologii smrti, dětské pojetí konceptu smrti, komunikaci s dítětem o tématu smrti, zármutku a truchlení spojené se ztrátou. Třetí a poslední kapitola pojednává o ztrátě blízké osoby a je rozdělena do pěti podkapitol. Ty se zbyývají ztrátou blízké osoby v dětství, reakcemi dětí na zprávu o úmrtí, dopady na dítě ze ztráty rodiče, rodinnou situací po úmrtí blízké osoby, a nakonec odbornou pomocí pro truchlící dítě a rodinu. Praktická část práce je provedena pomocí kvalitativního výzkumu s využitím metody polostrukturovaného rozhovoru. Byly uskutečněny čtyři rozhovory s lidmi, kteří zažili ztrátu rodiče v dětství. Data byla zpracována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Cílem diplomové práce je zjistit, jak děti vnímají a prožívají ztrátu blízké osoby a jak tato událost může ovlivnit jejich další život.
Klíčová slova:	ztráta, rodič, dětství, rodina, dětské pojetí smrti, rodina, psychosociální dopady, odborná pomoc
Anotace v angličtině:	The diploma thesis focuses on the loss of a close person in childhood from the point of view of an adult. The theoretical part of the thesis is divided into three chapters. The first chapter is focused on the role of the family in the child's life, it follows emotional attachment, attachment behavior, differences between male and female roles and psychological deprivation. The second chapter deals with the topic of death, including the sociology of death, children's understanding of the concept of death, communication with children about the topic of death, grief and mourning associated with loss. The third and last chapter deals with the loss of a loved one and is

	divided into five subsections. These remain the loss of a loved one in childhood, children's reactions to the news of death, the effects on the child of the loss of a parent, the family situation after the death of a loved one, and finally professional help for the grieving child and family. The practical part of the work is carried out using qualitative research using the semi-structured interview method. Four interviews were conducted with people who experienced the loss of a parent in childhood. Data were processed using interpretive phenomenological analysis (IPA). The aim of the thesis is to find out how children perceive and experience the loss of a loved one and how this event can affect their future life.
Klíčová slova v angličtině:	loss, parent, childhood, family, children's concept of death, family, psychosocial effects, professional help
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Ukázka analýzy rozhovoru – Tereza
Rozsah práce:	70 stran
Jazyk práce:	Český