

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ  
HUMANITÁRNÍCH PRACOVNÍKŮ  
PO NÁVRATU ZE ZAHRANIČNÍ MISE**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Julie Valešová

Vedoucí práce: Mgr. Karolína Hniličková

Olomouc

**2019**

## **Poděkování**

Děkuji své vedoucí práce paní Mgr. Karolíně Hniličkové za cenné rady, podporu a čas, který mi věnovala. Bakalářskou práci na téma Emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise jsem mohla napsat právě díky její laskavosti, ochotě a otevřenosti k novému tématu.

Dále bych ráda poděkovala všem zástupcům organizací, se kterými jsem měla možnost jednat. Jmenovitě organizaci Lékaři bez hranic a Člověk v tísni.

Především však děkuji svým respondentům, bez kterých by má bakalářská práce nikdy nevznikla. Velice si vážím, že se mnou sdíleli své zkušenosti, emoce, krásné i nepříjemné situace, které během mise i po návratu prožili a dovolili mi nahlédnout do světa humanitární pomoci na zahraničních misích.

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Olomouc, 22. března 2019

.....

*podpis*

## Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Emoce.....	7
1.1 Definice emocí.....	7
1.2 Emoční prožívání.....	8
1.3 Vymezení emocí.....	8
1.4 Znaky emocí.....	9
1.5 Funkce emocí.....	11
1.6 Emoční diferenciacce.....	12
1.7 Meta emoce.....	13
1.8 Klasifikace emocí.....	13
2 Humanitární pracovník.....	16
2.1 Typy misí.....	16
3 Stres.....	18
3.1 Definice stresu.....	18
3.2 Reakce na stres.....	19
3.3 Trauma.....	22
3.4 Specifika stresu v extrémních podmínkách.....	22
3.5 Copingové strategie.....	23
4 Adaptace.....	24
5 Psychické poruchy a obtíže u humanitárních pracovníků.....	27
5.1 Akutní reakce na stres.....	27
5.2 Posttraumatická stresová porucha.....	27
5.3 Porucha přizpůsobení.....	29
5.4 Syndrom vyhoření.....	29
5.5 Kulturní šok.....	30
5.6 Reverzní kulturní šok.....	32
6 Výzkumy.....	33
6.1 Stres, deprese, úzkost, syndrom vyhoření u mezinárodních humanitárních pracovníků.....	33
6.2 Odolnost humanitárních pracovníků.....	35
EMPIRICKÁ ČÁST.....	38
7 Sebereflexe výzkumníka.....	39

8	Metodologický rámec .....	41
8.1	Výzkumný problém a cíle .....	41
8.2	Výzkumné otázky .....	42
8.3	Typ výzkumu.....	42
8.4	Metody sběru dat .....	43
8.5	Metody zpracování a analýzy dat.....	43
9	Výzkumný soubor a etika.....	45
10	Výsledky .....	46
11	Interpretace výsledků .....	81
12	Diskuze.....	99
	Závěr.....	106
	Souhrn .....	109
	Vzkazy respondentů.....	110
	Seznam použité literatury .....	112
	Přílohy.....	117

## Úvod

Emoční prožívání je důvěrně známé nám všem. Každý den pocítujeme emoce a reagujeme jimi na události vnějšího světa. Emoce tvoří nás samotné, a proto bylo a je velikým lákadlem zkoumat, jak se tvoří, co všechno ovlivňují, jakou mají funkci. Proč jsem se rozhodla zabývat se emočním prožíváním u humanitárních pracovníků? A proč právě po absolvování zahraniční mise a ne před ní, nebo v průběhu? Věřím, že odpovědi na tyto otázky Vás sami napadnou, až se do bakalářské práce začtete. Já bych jim však ráda, alespoň v krátkosti, věnovala svůj úvod.

Specifickou skupinu, mezi kterou humanitární pracovníci zcela jistě patří, jsem se rozhodla zvolit kvůli náročnosti jejich práce a jejímu výraznému vlivu na celkový život. Stejně jako vojáci, se i humanitární pracovníci vydávají na místa, kde by si většina z nás nepřála ocitnout. Setkávají se s utrpením a snaží se pomoci v podmínkách s velice omezenými možnostmi. Kvůli vlastní bezpečnosti obývají jen určitý vymezený prostor a vzdálí se od domova na několik měsíců. Na rozdíl od vojáků se však humanitárním pracovníkům, dle mého názoru, nedostává u nás v České republice dostatečné pozornosti a podpory, ať už v oblasti sociální, finanční či psychologické.

Soustředit se na období po návratu z mise má také svůj specifický záměr. Když jsem si pročítala doposud napsané práce s podobným tématem, všimla jsem si, že prostor pro otázky typu: „*Jak se lidé po návratu domů cítí, netrápí je něco, jak to zvládají?*“ je buď velice malý, nebo žádný. Přitom situace po misi je stejně důležitá jako mise samotná a příprava na ni.

Práce si tak klade za cíl více obeznámit s problematikou návratu z prostředí mise zpátky domů a otevřít na dané téma diskuzi. Nejprve se seznámíme s ústředními tématy, kterými jsou emoce a humanitární pracovník na zahraniční misi. Poté se budeme věnovat souvisejícím oblastem jako stres, adaptace, možné psychické poruchy a obtíže vyskytující se u humanitárních pracovníků. Chybět nebude také představení dvou výzkumů, které se psychickým stavem humanitárních pracovníků zabývaly. Všechny tyto kapitoly pomohou čtenáři lépe proniknout a pochopit danou problematiku. O znalosti z teoretické části se pak budeme opírat v popisu a interpretaci samotného výzkumu.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Emoce

*„Nerozumíme lidem, pokud nebudeme rozumět jejich emocím,“* (Lazarus, 1991, 3). Jak lépe vyjádřit význam emocí v životě nás všech, než touto krásnou a výstižnou větou od amerického psychologa Richarda Lazaruse, který se emocemi zabýval. Pokud chceme porozumět, co se v nás samých i v druhých lidech odehrává, pochopit lidské chování a motivy, je zapotřebí podívat se blíže na tento psychologický fenomén.

Náš výzkum však není obecně o emocích, které prožívá každý z nás. Zabývá se emočním prožíváním lidí, kteří se dobrovolně rozhodli opustit bezpečí a komfort České republiky a vydali se do oblastí, kde obyvatelé čelí nepříznivým podmínkám způsobenými válkou, nepokoji, epidemií či přírodní katastrofou. Z toho důvodu bude více pozornosti věnováno emocím pod vlivem stresu a v souvislosti s adaptací.

## 1.1 Definice emocí

Stejně jako u mnoha dalších psychologických jevů se i na emoce se můžeme dívat z více různých úhlů pohledu. Můžeme si je představit jako svébytný vnitřní zážitek, nebo jako složitý vzájemně propojený systém (Nakonečný, 2012). V dnešní době se už stále více lidí přiklání k druhé možnosti. Vnímáme naše tělo i mysl jako jeden kompatibilní celek a všechny jeho dílčí části či oblasti jako navzájem ovlivnitelné. Není proto důvod, proč by měly být emoce výjimkou.

Psychologickou podstatu emocí tvoří city, které bychom mohli definovat jako *„způsoby prožívání situací, do nichž lidé vstupují“* (Nakonečný, 2012, 11). Motlová a Koukolík (2006) přímo uvádí, že emoce jsou výrazem pro velmi intenzivní pocity.

Stanley Keleman (2015) emoce s city neztotožňuje a spíše rozvíjí myšlenku, že emoce jsou pouze prostředek k vyjádření nashromážděných pocitů, které jsou značně silné a mají schopnost ovlivňovat naše chování. Emoce si v jeho pojetí můžeme představit jako nástroj, který spojuje vnější prostředí a náš vnitřní svět. Vyjadřujeme jimi naše aktuální cíle a směry bytí.

Mezi základní emoce řadíme radost, smutek, strach, hněv, znechucení a překvapení. Avšak poslední jmenovanou emoci část autorů považuje pouze za odnož jedné z předešlých (Motlová, & Koukolík, 2006).

## 1.2 Emoční prožívání

Popsali jsme si, co znamenají emoce, ale co si představit pod názvem emoční prožívání? Prožíváním máme na mysli vnitřní svět, jinak také řečeno citově zabarvený obsah našeho vědomí. V mysli každého z nás se toho spousta odehrává. Máme své myšlenky, přání, touhy, představy, vjemy, které neustále probíhají, mění svůj tvar i intenzitu a mnohdy jsou skryty před okolním světem. Mluvíme-li o emočním prožívání, soustředíme se především na citovou stránku, ale i ta se pak odráží v našem chování, hodnocení a dalších procesech (Hartl, & Hartlová, 2010).

Zajímavě pojímá prožívání Vasiljuk (1988): neodklání se od předešlého popisu, ale spíše zdůrazňuje prožívání ve své praktické podstatě. Chápe ho jako specifickou interní aktivitu, díky které překonáváme životní události, a poukazuje na souvislost prožívání s naší psychickou rovnováhou.

## 1.3 Vymezení emocí

Pomalu už se dostáváme k problému, že máme mnoho pojmů, které se v souvislosti s emocemi používají, často se překrývají, a je proto vhodné si je řádně vymezit.

### **Pocit**

Na problém vymezení emocí vůči pocitům už jsme narazili při formulování definice emocí a vidíme, že hranice není striktně určena. Záleží na uchopení a názorech různých autorů. Nicméně všichni se shodují, že se spolu emoce a pocity nalézají v těsném vztahu.

Výše byly pocity uvedeny jako charakteristický prožitek určité situace, ale můžeme je použít i v momentě, kdy hovoříme obecně o subjektivním názoru. Jsou základem psychické podoby emocí (Motlová, & Koukolík, 2006).

S tím souhlasí i Nakonečný (2000), který uvádí, že city jsou psychologickým základem pro emoce, vyjadřují subjektivně důležité prožitky. Právě díky citům jsme v určitých situacích tzv. ego vztažní. Tedy, že vnímáme především význam, který má situace pro nás samotné. Emoce se prostřednictvím citů mimo jiné staly „*signály životních významů*“ (Nakonečný, 2000, 134). Mezi jejich další vlastnost patří i to, že se vztahují vždy k určitému předmětu.



## **Nálada**

Náladou rozumíme emocionální rozpoložení, které se promítá v našem prožívání a chování. Vzniká na základě působení vnějších i vnitřních činitelů. U nálady je charakteristické, že převažuje jeden směr, kterým vnímáme a hodnotíme svět okolo nás (Hartl, & Hartlová, 2010).

Nálada má oproti citům a afektům delší dobu trvání. Může vzniknout jako pokračování prvotní citové reakce. Nejpodstatnější na náladě je fakt, že je tou nejzákladnější vrstvou pro náš duševní život. Když máme špatnou náladu, těžce, ne-li vůbec, jsme schopni prožívat pocit radosti, smát se. Nálada pronikne do celé oblasti našeho prožívání (Nakonečný, 2000).

## **Afekt**

V odborné terminologii se můžeme se slovem „afekt“ setkat poměrně často. V psychologii figuruje jako synonymum pro pojem „emoce“ nebo „pocit“. V oblasti psychiatrie se jedná o popis emoce, kterou je možno ve vnějším světě pozorovat. Je tudíž velmi intenzivní pro člověka, který jí momentálně prožívá (Motlová, & Koukolík, 2006).

Afekt může být také označení pro intenzivní emoci, kdy jedinec ztrácí kontrolu nad svým chováním a jedná zkratkovitě a impulzivně. Mezi typické tělesné doprovody afektů patří zejména výrazná gestikulace a mimika (Nakonečný, 2000).

## **Sentiment**

Označením „sentiment“ myslíme obecný název pro soubor myšlenek a pocitů. A zvláště pak pro city velice něžné (Motlová, & Koukolík, 2006).

## **Vášeň**

Poslední termín, který si vymežeme, je „vášeň“. Jedná se o emoce, které jsou pro jedince extrémně intenzivní, až drtivé. Jejich síla často zastíní náš racionální způsob uvažování a myšlení. Můžeme si povšimnout, že mají společné znaky s afekty v jednom z jejich pojetí. Afekty, na rozdíl od vášně, trvají kratší dobu. Většina z nás si vášeň automaticky spojí s oblastí milostných vztahů (Motlová, & Koukolík, 2006).

## **1.4 Znaky emocí**

Začneme – li se znaky emocí na prožitkové rovině, setkáme se nejčastěji s tím, že bývají *„těžko sdělitelné, intimní a v celé prožitkové hloubce a plnosti přístupné pouze a jedině nám“* (Poláčková Šolcová, 2018, 64). Domnívám se, že i když nabídka slov

k popsání našich emocí není malá, stejně už je zkreslující a my mnohdy cítíme, že bychom k tomu chtěli ještě něco přidat, ale to „něco“ je neuchopitelné. To jsou emoce. A neznám oblast, kde bychom se s nepopsatelností, která je na jednu stranu frustrující, ale na druhou stranu jedinečná a krásná, setkávali více.

Přibližujeme se k pravé podstatě emocí, když se setkáme s člověkem, který prožil stejnou nebo podobnou situaci, nebo s lidmi velice empatickými. Pokud se naše emoce vážou k událostem, které navíc přesahují hranice každodennosti a běžného výskytu, nesdělitelnost se ještě znásobí a potřeba najít člověka, který „pluje na stejné vlně“ rovněž. Asi už tušíte, že opět narážím a snažím se vyzdvihnout zákonitosti a podobu emocí, které mohou být charakteristické pro hlavní hrdiny této bakalářské práce.

Právě proto, že je však prožitková rovina těžko popsateľná, podíváme se na znaky emocí z více obecného a popisného pohledu. I ten nám pomůže se ve světě emocí lépe zorientovat a pochopit jej.

Charakteristickým znakem emocí je sensitivita a také ukotvení v neustálém procesu, ve kterém se mění, i navzdory tomu, že se dle objektivního pohledu neděje ve vnějším světě nic zásadního (Stuchlíková, 2007).

Nevydržíme se zlobit, plakat, nebo smát věčně. Změna je pro emoce skutečně ústřední. Vyplývá to i z jejich názvu – „*emotio*“, což bychom mohli přeložit jako pohyb mysli (Osho, 2015). U některých lidí zaznamenáme změnu více, u některých méně. Je to především díky schopnosti našich mimických svalů emoce vyjádřit a má na to vliv náš temperament, míra otevřenosti a další osobní charakteristiky, ale i kultura, ve které žijeme.

Délka trvání emocí je individuální, ale emoce strachu trvá u všech z nás nejkratší dobu. Při jeho prožívání se spouští v rámci boje o přežití procesy vedoucí k účinné a rychlé adaptaci na aktuální podmínky. Jelikož jsou procesy velmi energeticky náročné, nevydrželi bychom setrvat dlouhou dobu v napětí a pohotovosti, proto trvají jen velmi omezený čas (Arrivé, 2004).

Mezi další znaky emocí patří také jejich síla. Pohybují se na velice pestré a široké škále intenzity a mají své nejnižší i nejvyšší hranice, které jsou opět individuální dle jedince a situace. Intenzita emoční odpovědi záleží na pozici emoce v našem vnitřním prostoru (Keleman, 2015). Určitě znáte lidi, u kterých můžete říci, že se často a snadno rozčílí, nebo jedince, kteří se dokážou radovat i z maličkostí a dalších příkladů bychom vymysleli nespočet. Určité emoce u nich získaly dominantní pozici, ať už působením zkušeností či vnitřním nastavením.

Za nejintenzivnější emoci se považuje hněv a z toho důvodu je u něj nejobtížnější

udržení vlastní kontroly nad situací (Arrivé, 2004).

Projevení emocí navenek je kupodivu u všech lidí stejné. Příčinou jsou již zmiňované mimické svaly, které se specificky zapojí při prožívání daného typu emoce. Při jejich dobrém nastudování, tak můžeme i u cizích lidí přečíst, co právě prožívají (Arrivé, 2004).

## 1.5 Funkce emocí

Dříve byl zdůrazňován pouze biologický význam emocí. Člověk je díky emocím schopen rozpoznat aktuální situaci a zareagovat na ni. Velmi pěkným příkladem může být emoce strachu. Ocitneme-li se v ohrožení, strach nám pomáhá, abychom zmobilizovali všechnu dostupnou energii a začali bojovat, nebo utíkat (Nakonečný, 2012).

Tak silná emoce jako je strach, spustí automatické reakce, které jsou mimo naši volní oblast. Síla naší historie, kdy bylo nutné jednat pohotově, protože prodlení mohlo znamenat i smrt, jsou stále zakořeněny v našem nervovém systému. Nemusíme však nutně mluvit jen o strachu. I radostné emoce, jako například láska, v sobě obsahují významy pro přežití jako zachování rodu, nebo obětování se (Goleman, 2011).

Na prvním místě tak dlouhou dobu byla adaptivní funkce emocí. Jedná se o pravdivou funkci, avšak zdaleka ne jedinou. V dnešní době slouží emoce především jako informační a evaluační kanály. Skrze emoce registrujeme věci, které jsou pro nás významné, vysíláme informace o našich názorech, postojích a aktuálním stavu a také stejné zprávy přijímáme z našeho okolí. Role informovat a zhodnocovat pak šíří svůj vliv na oblast našeho jednání a odráží i naši spokojenost (Poláčková Šolcová, 2018).

Emoce vkládané do komunikace zcela nepřehlédnutelně formují naše vztahy. Už jen samotná kontrola či spontánnost v projevu emocí při rozhovoru s další osobou má vliv na další dění. Na tom, jaká bude kvalita naší intimity, jak si s lidmi budeme rozumět, jaká bude atmosféra ve vztahu, na tom všem se podílejí emoce. Máme navíc několik emocí, u kterých bychom i z vlastní zkušenosti mohli říci, že nedávají prostor pro ignorování a nutí nás odpovědět. Navíc je zde patrná nerovnováha mezi negativními a pozitivními emocemi. Jedna negativní emoce může způsobit mnohem větší důsledky, než emoce pozitivní. Skrze emoce navazujeme i přerušujeme naše sociální interakce a dokonce přenášíme naše emoční naladění na druhé. Sociální funkce emocí je proto nezanedbatelná (Slaměnik, 2011).

Další velice důležitá je motivační funkce emocí. K tomu, abychom naše

myšlenky, přání a potřeby převedli v činy, potřebujeme hybnou sílu, něco, co nám dodá energii, abychom vše zrealizovali. Neobejdeme se zkrátka bez motivace. Emoce mohou posloužit jako dobrý motivační pomocník (Čapek, 2009). Já k tomu také dodám, že nás mohou však také brzdit. Když jsme skleslí, zklamaní, máme pocit, že se nám nic nedaří, snadno se stane, že zaujmeme pasivní roli.

## 1.6 Emoční diferenciaci

Emoční diferenciaci je schopnost jedince rozlišovat mezi svými emocemi a také své emoce pojmenovat v různých situacích a projevech. Existují názory, že znát své emoce, orientovat se v nich a rozlišovat mezi nimi, je jeden ze základních aspektů duševního zdraví (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001).

K tomu, aby člověk rozlišil své emoce, je potřeba, aby si uvědomil a popsal, jak prožívá aktuální situaci a propojit to se znalostmi o vzájemných souvislostech svých emocí. Na první pohled se může zdát banální popsat své emoce, ale spousta lidí sklouzne k větě: „Cítím se blbě.“ Což je velmi abstraktní pojem.

Je důležité si uvědomit, že emoce jsou také jedním ze zdrojů, kterým získáváme informace o okolním světě a o nás samotných. Určitě už se Vám někdy stalo, že jste došli na nějaké místo a najednou jste pocítili strach, nebylo Vám tam příjemně. Emoce strachu při tom vznikla dříve, než jste si stačili uvědomit proč. Pokud pochopíme jejich sdělení a poznáme sami sebe, dostaneme pak situaci lépe pod kontrolu, nebo se uchýlíme k vhodné intervenci (Schwarz, 1989).

Schopnost rozlišovat mezi svými emocemi, a to především mezi negativními, pomáhá k lepší emoční regulaci. Umožní nám to reagovat více adaptivním způsobem (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001).

Nedávná studie od Erbas, Ceulemans, Kalokerinose et al. (2018) pod záštitou belgické organizace KU Leuven se zabývala vztahem mezi emoční diferenciací a stresem. Jejich výsledky ukázaly, že pokud je člověk vystaven akutnímu stresu jeden den, pak se další den sníží jeho schopnost emoční diferenciaci. To samé se ukázalo i v delším časovém měřítku, než rozmezí dvou dnů.

Jedná se bohužel zatím o první studii, která tento vztah zkoumala, takže musíme být opatrní s užíváním jejích závěrů. Přesto si myslím, že je důležité tuto informaci zmínit. Humanitární pracovníci totiž jsou vystaveni stresovým situacím a je dobré brát v potaz, že jejich popisování emocí může být ovlivněno zmíněným faktorem.

## 1.7 Meta emoce

Meta emoce, též známé někdy jako sekundární emoce, vznikají jako odpověď na emoce primární. Vysvětlíme si to na jednoduchém příkladu. Něco nepříjemného se Vám přihodí v práci a Vy jste naštvaní. Hněv tedy můžeme označit za primární emoci. Přijdete domů a náhle cítíte pocit viny, že jste se zase nechali naštvat a že nejste schopni hodit to za hlavu. Pocit viny a selhání tak vznikl jako reakce na primární emoci a označujeme jej tedy emoci sekundární (Jäger, & Banninger-Huber, 2015).

Máme celkem čtyři kombinace primárních a sekundárních emocí. Z pozitivní emoce může vzniknout další pozitivní emoce, nebo z negativní další negativní emoce. Pak se také můžeme setkat s tím, že z pozitivní primární emoce vznikne sekundární negativní emoce a to samé platí opět i naopak (Thomkins, & McCarter, 1964, in Bailen, Wu, & Thompson, 2018).

S meta emocemi se často můžeme setkat při regulaci emocí. Většina lidí usiluje o to, aby jejich pozitivní příjemné naladění trvalo co nejdéle a proto zvyšují, popřípadě udržují, pozitivní emoce, takže snadno pak vznikají pozitivní emoce sekundární. To je obecně pro lidi lepší varianta. Setkáváme se i s tím, že z negativní emoce vznikne další opět velice nepříjemná. Jedinec si ji přitom vyvolá jako trest za první nelibou emoci (Riediger, Schmiedek, Wagner, & Lindenberger, 2009, in Bailen et al., 2018).

Na vznik sekundárních emocí má vliv i samotná kultura, do které jedinec patří. V některých zemích je určitá emoce tabu, nebo je považovaná za slabost. Pokud ji člověk zažívá, či ji dokonce projeví navenek, může následovat nepochopení a společenské odmítnutí. Naše mysl si tuto asociaci zapamatuje a až se znovu projeví primární emoce, hned ji bude následovat emoce sekundární, která bude odrážet negativní zkušenost (Bailen, Wu, & Thompson, 2018).

## 1.8 Klasifikace emocí

Emoce můžeme rozdělit do několika kategorií. Následující klasifikační systém je dle Richarda S. Lazaruse (1991):

1. Skupina *negativních emocí*, které poukazují na hrozbu, zpoždění nebo potlačení našeho cíle či konflikt mezi cíli. Patří sem hněv, strach, úzkost, vina, stud, smutek, žárlivost, závist a znechucení.

2. Skupina *pozitivních emocí*, které naopak odkazují na dosažení nebo alespoň přiblížení se k cíli. Do této kategorie řadíme radost, pocit štěstí, hrdost, lásku, náklonnost a úlevu.
3. Jako třetí uvádí Lazarus *hraniční emoce*. Ty se vyznačují poněkud nejednoznačným postavením. Je u nich těžké posoudit, zda jsou negativní či pozitivní. Příkladem je soucit, naděje, estetické emoce a možná i nadšení, ale u něj je to sporné.
4. Poslední kategorie působí svým názvem velice zvláště, Lazarus jí označil za *ne-emoce*. Myslí tím stavy, především emocionální reakce, které jsou označovány za emoce, ale dle jeho názoru by mezi emoce spadat neměly. Mohou sice odrážet emoční obsah, ale jsou nejednoznačné a nelze je považovat za emoce v pravém slova smyslu.

Rozdělil je do 6 podskupin: komplexní stavy (žal, deprese), nejednoznačné pozitivní stavy (úcta, důvěra, satisfakce, odhodlání), nejednoznačné negativní stavy (frustrace, zklamání, pocit bezvýznamnosti), duševní zmatek (údiv), vzrušení (nervozita, agitace, očekávání) a pre-emoce (zájem, zvědavost).

Jak můžete vidět, tento klasifikační systém nemá až tak složitou strukturu. V současnosti ale můžeme narazit na vývoj schémat, kde je snaha o detailnější dělení emocí. Příkladem je čtyř stupňová hierarchie navržená dle Xu et al. (2015, 3, vlastní překlad) znázorněná v tabulce č. 1 na další stránce.

U složitějších modelů, které se snaží o klasifikaci emocí, bychom jako zdroj kritiky mohli uvést, že některé složitější emoce jsou pouze složené z emocí jiných a nemusíme je tedy zvlášť vypisovat. Na druhou stranu sami cítíme při prožívání komplexnějších citů, že jen samotná přítomnost více emocí naráz nestačí. Když se dají dohromady, vytvoří svojí vlastní podstatu, kterou nelze popsat jen výčtem prožitků, ze kterých je stvořena. Záleží na úhlu pohledu, kterým se chceme na emoce dívat.

**Tabulka č. 1**

level 0	TEXT							
level 1	NEUTRÁLNÍ	EMOČNÍ						
level 2		NEGATIVNÍ					POZITIVNÍ	
level 3		SKLÍČENOST	PŘEKVAPENÍ	STRACH	HNĚV	ZNECHUCENÍ	PŘÍJEMNOST	RADOST
level 4		SMUTEK	PŘEKVAPENÍ	PANIKA	HNĚV	NESPOKOJENOST	OBLÍBENOST	KLID
		POCIT VINY		VYSTRAŠENOST		POCHYBNOST	DŮVĚRYHODNOST	ŠTĚSTÍ
	ZKLAMÁNÍ		STUD		NENÁVIST	NADĚJE		
	STESK				ZLOBA	POCHVALA		

## 2 Humanitární pracovník

Humanitární pracovník je člověk, který působí v oblastech, kde je akutní krizová situace. Nejčastěji se jedná o území zmítaná válečnými konflikty, nepokoji, přírodními katastrofami či epidemiemi. Cílem je zachránit co největší možný počet životů, zmírnit útrapy a pokusit se zajistit zdravotní, sociální a psychologickou pomoc (Člověk v tísni, nedat.).

V předešlém odstavci se jedná o definici obecnou a pro spoustu lidí i abstraktní. Uvedeme si proto konkrétní profese, se kterými se na poli humanitární pomoci setkáváme. Patří sem lékaři, nejčastěji chirurgové, anesteziologové, gynekologové a všeobecní lékaři. Ze zdravotnického personálu pak dále zdravotní sestry, porodní asistentky, kliničtí psychologové, farmaceuti a laboratorní specialisté. Mnoho lidí však překvapuje, že jsou potřeba i pracovníci z nemedicínské oblasti a to koordinátoři lidských zdrojů, zásobovací specialisté, logisticy, architekti, administrátoři a finanční koordinátoři (Lékaři bez hranic, nedat.)

Jak vidíte, výčet lidí, kteří mohou a působí v humanitárním sektoru, je mnoho. Uvádím je zde záměrně, abychom si lépe představili, koho se celé téma bakalářské práce týká a také poukázali na fakt, že jsou z různých oborů a můžeme se domnívat, že i to může mít vliv na jejich prožívání a setrvávání delší dobu v nepříznivých podmínkách.

Jak každého z Vás jistě napadne, pouze vzdělání ve zmiňovaném výběru profesí nestačí. Základními požadavky pro humanitární pracovníky jsou odolnost vůči stresu a dobrá fyzická i psychická kondice (Lékaři bez hranic, nedat.).

Humanitární pracovníci by měli být schopni zvládat náročné situace a být otevřeni odlišnostem a zvykům jiných kultur, což bychom mohli označit za „interkulturní sensitivitu“ (Člověk v tísni, nedat.).

### 2.1 Typy misí

Zahraniční mise jsou rozděleny do několika typů. Kromě humanitární mise máme mise rozvojové, bezpečnostní, monitorovací, diplomatické, dobrovolnické atd. Liší se mezi sebou svými cíli, zaměřením, obsahem práce a někdy i délkou trvání. V této bakalářské práci se věnujeme pouze misím humanitárním. Ty jsou však často veřejností zaměňovány, nebo spojovány s misemi rozvojovými. Proto si pro lepší pochopení a vymezení uvedeme charakteristiky obou druhů mise.



### **Humanitární mise**

Humanitární pracovník vyjíždí na takzvané humanitární mise, které jsou specifické omezenou délkou trvání. Trvají pouze do doby, než je „postižená“ země schopna začít fungovat a postarat se o své obyvatele sama. Teoreticky by měla trvat maximálně do jednoho roku (Člověk v tísní, nedat.).

O aspektech humanitární mise jsme se dozvěděli již při popisu humanitárního pracovníka. Je zahájena v místech, kde je akutní krizová situace. Pro lepší představu uvedeme konkrétní příklady zemí, kde aktuálně (v roce 2019) mise probíhají. Jedná se o Afghánistán, Gruzii, Irák, Sýrii, Demokratickou republiku Kongo, Jižní Súdán, Nigérii, Ukrajinu, Haiti a další. Jak sami můžete vidět, jsou to oblasti zasažené válečným konfliktem, přírodními katastrofami atd. (Lékaři bez hranice, nedat.).

### **Rozvojová mise**

Pokud se jedná o intervenci s cílem zlepšit celkové životní podmínky, snížit chudobu a posunout životní úroveň v zemi na vyšší úroveň, mluvíme o rozvojové spolupráci. Rozvojová pomoc obvykle trvá i řadu let. Na rozdíl od humanitární mise nejde o pomoc v krizovém stavu, ale o zlepšení dlouhodobě nepříznivé situace, problému, se kterým se země potýká. Příklady zemí jsou Etiopie, Mongolsko, Kosovo, Srbsko, Angola, Jemen, ... (Rozvojovka, nedat.).

Samozřejmě, že se můžeme setkat s tím, že se obě mise překrývají. My jsme si zde vymezily teoretický koncept, ale realita bývá složitější. Cílem bylo spíš poukázat na prostředí a podmínky, do kterých naši pracovníci vstupují a lépe si představit, s čím se potkávají.

## 3 Stres

Určitě se mnou budete souhlasit, že stres je jedním z největších faktorů v životě, který v různé míře ovlivňuje naše chování, myšlení a *prožívání*. Práce humanitárního pracovníka na misi s sebou rozhodně větší míru stresu přináší. Proto považuji za důležité věnovat teorii i tomuto fenoménu.

### 3.1 Definice stresu

Pokud chceme stres definovat, narážíme na první problém. Běžně se setkáváme s tím, že je stres vnímán negativně. My už ale víme, že stres může být i pozitivní. Rozlišujeme mezi distresem a eustresem. Uvedeme si definice ke každému zvlášť.

**Distres** je označení pro negativní, nepříjemný, zatěžující stres, který vzniká, když jsme vystaveni zátěži, která překročí únosnou hranici (Paulík, 2017).

**Eustres** prožíváme jako příjemný stres, který nás aktivuje, a díky kterému se můžeme osobnostně rozvíjet. Není narušena rovnováha mezi životními nároky a schopnostmi daného jedince nároky zvládat. Při eustresu rozšiřujeme svůj repertoár způsobů adaptivního chování a prožívání a zvyšujeme si tak svoji odolnost vůči nepříjemným situacím (Mlčák, 2011).

Oba pojmy mají společné téma a tím je rovnováha. Žijeme v neustále interakci s naším prostředím, které zahrnuje sociální vztahy, vnitřní psychické děje a přírodní prostředí. Jsme už z principu vystaveni nárokům, které na nás prostředí, ve kterém se pohybujeme, klade. Každý z nás je také vybaven mechanismy, které zajišťují adaptaci vůči aktuálním podmínkám či nárokům. Pokud kapacita našich adaptačních mechanismů stačí k vyrovnání se s požadavky prostředí, rovnováha je zachována a jedná se o optimální stav. V případě negativního stresu nejsme schopni s našimi dosavadními mechanismy adaptace vystačit a rovnováha se naruší (Šulc, Dvořák, & Morávek, 1984). Jinými slovy, buď se jedinec v zátěžové situaci adaptuje, nebo vznikne stresová reakce, a to na úrovni biologické, psychické a behaviorální (Paulík, 2017).

## 3.2 Reakce na stres

Bohužel není snadné vyřešit obtíž v jedné oblasti a nerozhodit zároveň rovnováhu někde jinde. Právě to činí ze stresu velice zákeřného protivníka. Nyní se podíváme na to, jaké jsou možné reakce na stres. A ačkoliv jsou i pozitivní reakce, důraz bude kladen spíše na ty negativní (Joshi, 2007).

Jak bude reakce na stres vypadat, ovlivňuje pochopitelně povaha stresu, ale také to, jak moc člověk očekával a jak přijímá úroveň rozrušení, případný pláč a další emoční projevy, podporu od druhých lidí i omezení běžných aktivit, na které je zvyklý (Sanders, 1996).

Odpověď na stres probíhá napříč všemi složkami – fyziologické, emoční, kognitivní a behaviorální. Jsou navzájem propojené, takže pokud nastane výkyv v jedné složce, odrazí se to na složce další. Je důležité mít na paměti, že výčet možných potíží a symptomů, které se mohou v důsledku stresu objevit, a na které se také podíváme, se nemusí vyskytovat naráz a všechny. Záleží na okolnostech, míře stresu, osobních charakteristikách a resilienci každého z nás.

### **Tělesné reakce**

U popisu tělesných reakcí na stres začneme nejprve základními a velice obecnými informacemi. Pak se přesuneme na reakce specifitější a důležitější k porozumění praktické části bakalářské práce.

Mezi nejznámější reakce na úrovni těla zajisté patří produkce adrenalinu a noradrenalinu z dřeně nadledvin. Díky těmto katecholaminům se zaktivuje veškerá energie v našem těle, abychom mohli bojovat či utéct, což jsou základní reakce na akutní stres. Dochází ke zvýšení krevního tlaku, srdečního tepu, produkuje se více cukru, zrychlí se reflexy. Jsme schopni dosáhnout lepšího a rychlejšího výkonu a tím se zvyšuje naše šance na ubránění se stresoru (Schreiber et al., 1985).

Noradrenalin také navozuje intenzivní vzrušení a v některých případech i hypervigilanci, což je stav nadměrně zvýšené bdělosti. Může nám posloužit k lepšímu výkonu a podporuje učení, nicméně delší setrvání v takovémto stavu je kontraproduktivní, protože tělo potřebuje i odpočinek (Růžička, 2006).

Krátkodobě se výše uvedená reakce jeví jako pozitivní a užitečná. Pokud však stres přetrvává, může dojít ke kardiovaskulárním onemocněním, vlivem vysokého

krevního tlaku i k onemocnění ledvin, dále velkému úbytku váhy, celkovému vyčerpání a zhroucení (Fontana, 2016).

Dalšími vlivnými stresovými hormony jsou glukokortikoidy. K jejich tvorbě dochází v nadledvinách a kryjí se částečně s účinky adrenalinu. Působí však delší dobu, a to i v řádu několika hodin. Glukokortikoidy mimo jiné zabraňují, aby se živiny dostávaly během stresu do tukových buněk, protože jsou třeba k dodání energie nutné k přežití a vypořádání se stresorem. Tato skupina hormonů se také podílí spolu s glukagonem a sympatickou částí nervového systému na zvýšení cukru v krvi (Joshi, 2007).

Stres se však může projevit na našem těle i v trochu jiné podobě, než jak jsme zvyklí. Naše psychika může skrze tělo volat o pomoc, že už je přetížená. Odvětví, které se zabývá tělesnými problémy odrážejícími duševní stav, nazýváme psychosomatika.

Psychosomatika se věnuje vazbě mezi naší tělesnou a duševní stránkou. Považuje tělo a duši za jeden vzájemně propojený systém a v souvislosti s tělesnými reakcemi na stres ji nemůžeme opominout (Poněšický, 2002).

U psychosomatiky už se dostáváme ke konkrétnějším a více psychologickým tématům, jak se může stres odrazit na našem tělesném zdraví. Obecně se u psychosomatického přístupu klade větší důraz na individuální životní situaci daného jedince a okolnosti vzniku jeho tělesných obtíží (Lidovky.cz, 27. října 2018).

V psychosomatice se setkáváme s tím, že člověk trpí určitým druhem tělesných obtíží, jakými mohou být bolesti, nepříjemné pocity, poruchy atd. Ale v rámci lékařského vyšetření se žádný problém nenajde (Danzer, 2001).

A jaké jsou nejčastější psychosomatické obtíže? Bývají to bolesti hlavy, nevolnost, bolesti zad, extrémní únava, mdloby, zrychlená činnost tepové frekvence, bolesti břicha, návaly horka či chladu. Výjimkou nejsou ani nemoci jako bronchiální astma, žaludeční vředy, ekzémy, hypertenze, srdeční onemocnění, hyper či hypotyreóza a další (Miklánek, 2014).

Většinu z Vás to jistě nepřekvapilo, protože se o psychosomatice stále častěji hovoří a mohli bychom říci, že je to jeden z postupujících trendů naší společnosti. Známé jsou však více typické potíže, které byly uvedeny v odstavci výše. Psychosomatika může nabýt extrémních podob, jako částečné či celkové ochrnutí, problémy až ztráta hlasu, sluchu či zraku. My se nyní krátce zastavíme u poruch vidění, protože se s tím setkáme ve výzkumné části práce.

„*Co sužuje duši, to nám kalí zrak*“ (Morschitzky, & Sator, 2007, 132). Nebo, jak by také řekli psychoanalytici, jsou situace, kdy něco tzv. „nechceme vidět“. U některých

jedinců se proto opravdu může stát, že vlivem nadměrné zátěže, konfliktní, krizové situace a tedy i silného stresu a přetížení organismu, dojde k poruchám zraku. Řadíme je mezi konverzní poruchy. Častou a přitom velice náhlou formou jsou disociativní zrakové poruchy. Obtíže mohou nastat v ostrosti vidění, citlivosti na oslnění, setkáváme se s dvojitým, tunelovým nebo splývavým viděním. V těžších případech dochází k poruchám vnímání barev, jednostranné nebo oboustranné slepotě, či úplné ztrátě zraku (Morschitzky, & Sator, 2007).

Zní to až neuvěřitelně, ale naše psychika je mocná. Já bych ještě ráda zmínila, dle mého názoru, výhodu onemocnění psychosomatického původu. Když odstraníme stresor, nebo se ho naučíme adaptivně zvládat, odezní. Mezi techniky prevence pak dozajisté patří vnímání našeho těla, skrze které může naše psychika komunikovat.

### **Emoční reakce na stres**

Oproti hormonální reakci na stres, kterou jsme již zmínili a která probíhá u všech jedinců stejně, je emoční reakce na stresové události velice individuální. Od pokleslé nálady, smutku, mrzutosti, napětí až k prožívání silné úzkosti, deprese, agitovanosti, agrese, posttraumatické stresové poruše či syndromu vyhoření (Herman, & Doubek, 2008).

My si v kapitole č. 6 o psychických poruchách a obtížích popíšeme posttraumatickou stresovou poruchu, syndrom vyhoření a další stresové poruchy. Tady věnujme prostor pro úzkost, která nemusí být na první pohled jasně rozpoznatelná a ne vždy ji musíme brát jako chorobnou.

Úzkost se může objevit z mnoha důvodů. Pro nás je podstatné, že jí mohou začít trpět jedinci, kteří se ocitli v ohrožení, nebo žijí v neustálém napětí a očekávání, že nebezpečí přijde. V obou dvou případech se jedná o velice stresové situace. Formy nebezpečí přitom nemusí být na první pohled zřejmé. Úzkost nabývá na síle především, když se jedná o možnost ztráty či neúspěchu. Lidé mají obavu, že nebudou schopni reagovat tak, jak od nich okolí či oni sami očekávají. Zároveň přetrvává pocit, že se to celé děje mimo jejich vlastní kontrolu (Kast, 2012).

Úzkost můžeme brát jako reakci našeho organismu na přetížení. Mezi její nejčastější podoby patří stažení hrdla, zrychlené bušení srdce, třes, pocení, vtíravé myšlenky, extrémní strach o život nebo obavy z vážného onemocnění. Projevy úzkosti jsou však individuální a někdy trvá i delší dobu, než člověk přijde na to, že se jedná o úzkost. Nemusíme ji však nutně považovat za neadekvátní, nebo nezralou reakci ve všech případech. Záleží na míře úzkosti a schopnosti člověka s úzkostí pracovat (Polách, 15. listopadu 2017).

### 3.3 Trauma

V souvislosti se stresem zmiňme také pojem trauma. Jedná se o nejintenzivnější formu stresové události. Přesáhne hranici naší emoční stability a ztrácí se schopnost vypořádat se se situací. Traumatizovaná přitom nemusí být jen samotná oběť traumatu, ale i svědci (Praško, Hájek, Pašková, ..., & Záleský, 2003).

Je to stav, který sahá za naše běžné zkušenosti. U traumatu nejsme schopni okamžité integrace zážitku a může dojít k celkovému ustrnutí, nebo naopak nadměrné aktivitě až agresivitě. Typická je ztráta orientace v čase i prostoru (Martínková, 23. prosince 2016).

Málo se hovoří o vztahu mezi traumatem a kulturou, a proto si jej alespoň v krátkosti uvedeme. Výskyt a projevy jsou všude stejné, avšak způsob intervence, poradenství a případné léčby traumatu se kulturně liší. Lidé po prožití traumatické události mají narušené vzorce jejich každodenního života a právě kultura je jedním z nejvýznamnějších tvůrců těchto vzorců. Přihlédnout musíme také na to, jaké psychologické a sociální mechanismy kultura vytváří, aby poskytla pomoc svým traumatizovaným členům (Marsella, Johnson, Watson, & Gryczynski, 2008).

**Reakce na trauma** dle Horowitzovy kaskády (in Růžička, 2006, 250):

Normální: *„výkřik, strach, zděšení, vztek, popření, konstrikce, odstranění, potlačení, intruze, flashbacky traumatu nebo jejich částí, zpracování, integrace zážitku do osobnosti, překonání, pokračování vlastních tělesných prožitků“*

Patologické: *„pocit přemoženosti, konfúze, ztráta orientace, zděšení, ztráta kontroly, hysterické chování, extrémní vyhýbání se až ke konzumu léků nebo drog, stavy přetíženosti, persistentní obrazy a myšlenky, hypermnesie, psychosomatické reakce, flashbacky, somatické poruchy, poruchy osobnosti“*

### 3.4 Specifika stresu v extrémních podmínkách

Stresory se kterými se humanitární pracovník na své zahraniční misi může setkat, mají své specifické a odlišné znaky oproti stresorům, kterým jsme vystaveni každý z nás v našem běžném životě. V první řadě je stresující prostředí už samo o sobě. Napadne Vás jistě riziko teroristického útoku či únos, což jsou pro širokou veřejnost největší „strašáci“, když se řekne humanitární zahraniční mise. Organizace však opravdu hodně dbají na bezpečnostní opatření. Pracovníci se tak spíše musí „poprat“ s pobýváním na malém prostoru, zákaz opuštění místa, kde pracují a celkově omezenými prostředky.

Záleží na situaci v zemi, kde se mise odehrává. Jak jsme uvedli v kapitole o humanitárním pracovníkovi, lidé jsou vybíráni a připravováni, aby jim výše uvedené podmínky pro život nevadily. Ovšem řekla bych, že skutečně je prověří až první mise (Cardozo, Crawford, Eriksson, ... & Sabin, 2012).

Jak už bylo řečeno, účastníci humanitární zahraniční mise zažívají leckdy opravdu závažné krizové a traumatické situace, kde je úroveň stresu extrémně vysoká. Zajímavé je, že chování v takto vypjatých chvílích nemusí být stejné, jako běžná reakce na stres. Může se stát, že člověku selže jeho odolnost při krizové situaci, ačkoliv velice odolně reaguje na stres, kterému je vystaven v „domácích“ podmínkách. Naopak nás pak může překvapit člověk, kterého nepovažujeme za příliš rezistentního vůči stresu, že zareaguje pohotově, racionálně a adaptivně (Kohoutek, & Čermák, 2009).

### **3.5 Copingové strategie**

Copingové strategie jsou velice populárním tématem a zajímá se o ně i široká veřejnost. Paradoxně se často setkáváme s tím, že lidé o copingových strategiích ví teoreticky hodně, ale převedení do praxe už zadržává.

Copingem se rozumí metody, které používáme, abychom se dobře vyrovnali se stresem. Velká část z nich nám je přirozená a ani se neuvědomujeme, že nám pomáhají. Patří sem naše individuální zájmy, poslouchání hudby, pěší procházky, atd. Existují i cílené metody, které jsou většinou zaměřené na celkové uvolnění. Jedná se o práci s dechem, meditace, biofeedback a další (Thompson, Murphy, & Stradling, 1994).

Thompson, Murphy a Stradling (1994) dále uvádějí, že obecně si můžeme copingové strategie rozdělit na čtyři způsoby:

1. Odstranění stresorů z našeho života
2. Pečování o to, aby se z neutrálních situací nestaly stresové
3. Rozvíjení našich schopností řešit situace, kterým se nelze, nebo nechceme vyhnout
4. Uvolnění či hledání způsobu, jak zmírnit tlak pod vlivem stresu

Humanitární pracovník nemá moc velkou šanci odstranit stresory ze svého misijního života, tudíž je u něj mnohem více důležité, aby znal způsoby, jakým napětí odčerpávat a měl už dostatečně rozvinuté schopnosti na řešení stresových situací.

## 4 Adaptace

Adaptace představuje proces, kdy se organismus přizpůsobuje podmínkám, ve kterých se aktuálně nachází. Jedná se o nezbytně důležitou funkci pro naše přežití a fungování. Pokud bychom nebyli schopni přizpůsobit se neustále se měnícím podmínkám, neměli bychom šanci zůstat v našem světě naživu (Paulík, 2017).

Adaptací se snažíme zachovat celistvost naší osobnosti, bráníme, aby nedošlo k jejímu porušení. Při snaze o zajištění optimálního výsledku adaptace musíme svoji pozornost věnovat všem aspektům adaptačního procesu. Důležitá je *emoční energetizace*, tedy jakým způsobem emoce aktivizují náš organismus. K úspěšné adaptaci je nutné být přesvědčen, že nepříznivá situace, ve které se právě nacházím, má své řešení. Pokud bude jedinec dlouhou dobu setrvávat v pocitech bezmocnosti, smutku až deprese, adaptační proces to výrazně ztěžuje, ne-li blokuje. Dalším aspektem je *kognice*, neboli poznávání. Je třeba pátrat a nacházet nové účinné způsoby, jak se adaptovat a rozpoznat staré mechanismy, které je zapotřebí překonat. To vše souvisí s *vůlí*. Člověk musí mít vnitřní chtění, díky kterému se mu daří správně využívat kognice a ovlivňovat skrze myšlení a chování i své emoce, samozřejmě jen do určité míry. Také nezapomeňme, kde je silná vůle, tam je i výsledek. Poslední, ale neméně podstatným bodem v procesu adaptace, je *sociální aspekt*. Společnost, rodina, vztahy, zázemí, to vše se podílí na úspěchu či neúspěchu a časové náročnosti adaptace (Kohoutek, 2002).

V souvislosti s výše uvedenými poznatky se nabízí otázka, do jaké míry je adaptace vědomým či nevědomým procesem. Určité adaptační mechanismy máme díky evoluci vrozené a spouští se bez naší volní aktivity. Rosinski (2009) však v kontextu adaptace na jiné kulturní prostředí uvádí, že vědomé rozhodnutí přizpůsobit se, zvyšuje pravděpodobnost úspěchu. Není zaručeno, že kulturní adaptace se rozvine automaticky a i případný spontánní proces by měl svoje limity.

Velmi se mi líbí doplnění od Hollé (2018), která upozorňuje, že je zapotřebí, položit si otázku, jak moc se dotyčný jedinec chce přizpůsobit. Člověk by si na ni v situaci, kdy se má adaptovat, měl odpovědět sám a podle toho adaptační proces vědomě ovlivňovat.

My se nad touto otázkou musíme zpětně zamyslet také, i když jsme sami na zahraniční misi nebyli. Protože jak se adaptační proces humanitárním pracovníkům daří či nedaří, může odrážet mimo jiného, i jejich vlastní touha a iniciativa opět se začlenit.



Při adaptaci se rozšiřují naše hodnoty a uzpůsobuje se naše chování, aby bylo v souladu s danou kulturou (Bennett, 1994, in Hollá, 2018). Hovoří se o tom nejčastěji ve spojitosti s adaptací v cizí zemi, ale je nutné zamyslet se nad tím i u adaptace zpátky do domoviny.

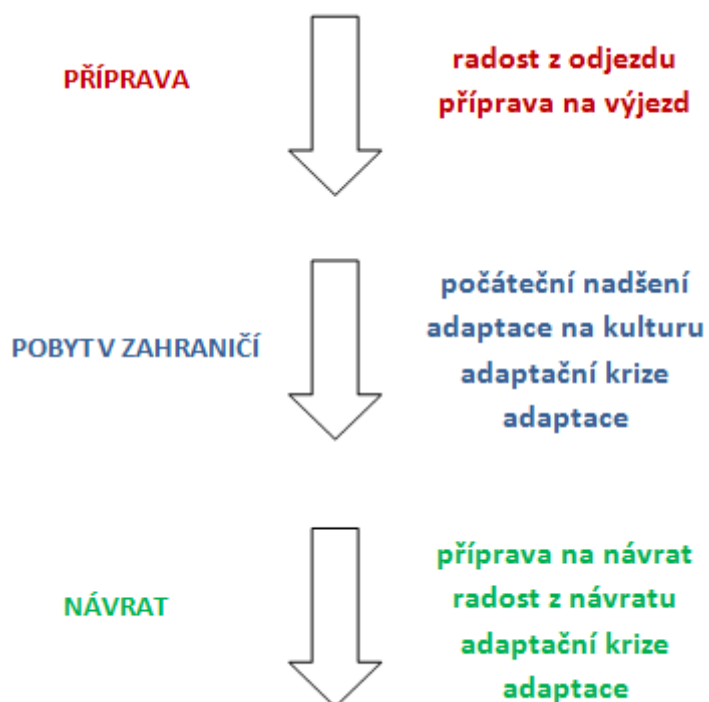
Pokud člověk dlouhou dobu pobývá v odlišné kultuře, může se stát, že přijme její hodnoty a normy za své. V extrémním případě, kdy člověk zcela „ztratí“ své původní já, hovoříme o asimilaci. Jedná se o stejně špatný extrém, jako když se přizpůsobit odmítneme. Jedinec by měl akceptovat kulturní odlišnosti, ale zároveň si ponechat svoji identitu (Hollá, 2018).

To ovšem neznamená, že při dlouhodobém kontaktu s cizí kulturou nedojde k bilancování nad dosavadními hodnotami. Může dojít k jejich posílení, nebo naopak odmítnutí některé z nich a přijmutí hodnoty nové (Hollá, 2018). Záleží na míře převrácení hodnotového systému a myslím, že není od věci ptát se humanitárních pracovníků po jejich návratu domů, jak moc se jejich pohled a názor na naše kulturní priority a zvyklosti změnil.

Narazili jsme zde na pojem identita. Možná se ptáte, proč je tak důležité zachovat si svoji identitu během adaptačního procesu na nové prostředí? Zajišťuje nám to psychickou ochranu. V neznámém prostředí je naše já v „ohrožení“ a potřebuje si zachovat svoji celistvost, aby se cítilo v bezpečí. Činí tak prostřednictvím naší osobní identity (Nash, & Shaw, 1963, in Hollá, 2018).

Humanitární pracovníci jezdící na zahraniční mise mají situaci o to složitější, že se musí adaptovat na opravdu odlišné podmínky často a za relativně krátký čas. Střídavě se pohybují mezi životem na misi a doma a zároveň i život na misi se liší dle země, kam je pracovník vyslán. Dalo by se tedy říci, že jsou hozeni do neustálého procesu adaptace. Otázkou však je, jak jsou v něm úspěšní. My se budeme v práci soustředit především na adaptaci po návratu z mise na domácí prostředí.

Zde si uvedeme, jaké máme fáze kulturní adaptace dle Hofstedeho (1999):



Největší stupeň zátěže Hofstede (1999) uvádí v přechodu z etapy „pobyt v zahraničí“ do etapy „návratu“. Neboli potom, co se člověk zvládne adaptovat v cizím prostředí a musí se začít připravovat na odjezd zpátky domů. Velký stupeň zátěže je také při adaptační krizi, ale nedosahuje takové intenzity, jak zmiňovaný „přechod“.

## 5 Psychické poruchy a obtíže u humanitárních pracovníků

I když cílem práce rozhodně není diagnostika psychických poruch, které se mohou během, nebo po návratu ze zahraniční humanitární mise objevit, uvedeme si a popíšeme některé z nich. Jednak je důležité o možných psychických obtížích hovořit, protože nejsou pro humanitárního pracovníka ostudou, nebo selháním a pak nám také lépe přiblíží, jak naše mysl i tělo může reagovat na traumatické a stresující události. Vybrala jsem ty, které se nejčastěji pojí se stresem anebo byly u humanitárních pracovníků sledovány v rámci jiných výzkumů.

### 5.1 Akutní reakce na stres

Akutní reakce na stres je poruchou na omezeně dlouhou dobu. Propukne obvykle do několika minut od stresové události a trvá několik hodin, maximálně pár dní. Typické je zúžené vnímání, tzv. tunelové vidění, dále ztráta orientace, snížená schopnost pozornosti, neklid, třes, zrychlený tlukot srdce, pocení, částečná nebo úplná ztráta paměti na událost (MKN – 10).

Můžeme se setkat se spekulacemi, zda se vůbec jedná o poruchu, nebo spíše o normální reakci na „nenormální“ situaci.

### 5.2 Posttraumatická stresová porucha

Jednou z nejznámějších a nejdiskutovanějších psychických poruch je posttraumatická stresová porucha. Je asociována především s válečnými veterány, ale postupně proniká i do povědomí laické veřejnosti v souvislosti s širokým spektrem traumat.

Jedná se o poruchu vznikající v důsledku prožití stresující či katastrofické události, která by svým specifickým charakterem a intenzitou způsobila úzkost a extrémně nepříjemné pocity téměř u každého z nás. Projeví se až s časovým odstupem od události, v rozmezí dní až měsíců či roků (Hašto, & Vojtová, 2012).

Stephen Joseph (2017, 40) ve své knize popisuje, že se jedná o „*životní události, které prorazí psychologickou kůži, jež nás chrání, a způsobí citové zranění.*“ Nejsme na to připraveni, přichází to často nečekaně a naše možnosti kontroly jsou

ochromeny.

Mezi situace, které mohou zapříčinit zrod PTSD patří přírodní katastrofy, člověkem způsobené nehody, nebo cílené katastrofy taktéž způsobené lidmi, jako jsou teroristické útoky, mučení, atd. (Vizinová, & Preiss, 1999).

Poslední kategorie je nejvíce zraňující v krutosti lidí, tedy nás samotných. Člověk je kromě samotné události otřesen, že tohle mohl způsobit „stejný“ tvor jako on. Určitě si většina z nás během svého života položila otázku, proč ničíme sami sebe navzájem. Zabíháme už lehce do filozofických úvah, ale je dobré to zmínit, protože o to víc mohou být důsledky takto specifických traumat vážnější.

Mezi příznaky posttraumatické stresové poruchy dle současné Mezinárodní klasifikace nemocí - 10 patří: úzkost, depresivní stavy, opětovné a velmi bolestivé vybavování si a znovu prožívání traumatické události – tzv. flashbacky, noční můry, psychická netečnost, strnulost, emoční oploštělost, přehnané úlekové reakce, zvýšená podrážděnost, problémy se spánkem, vyhýbání se lidem a situacím, které by mohly traumatickou vzpomínku připomenout, možné jsou i suicidální myšlenky.

Preiss a Vizinová (1999) zdůrazňují pokles v prožívání jakýchkoli emocí a to především pocitů spojených s jemností a sexualitou. Dále výčitky a sebeobviňování z toho, že dotyčný přežil a někdo jiný třeba ne. Časté jsou taky nenadálé výbuchy vzteku bez zjevné vnější příčiny, disociace, poruchy paměti a soustředění a ztráta zájmu o činnosti, které měl člověk dříve rád.

Možná Vás některé ze symptomů jako nepředvídatelné záchvaty vzteku, nebo disociace překvapily. Agresivní výbuchy můžeme vysvětlit neustálým prožíváním nadměrného vzrušení. Jedinec se nachází v neustálém stavu pohotovosti a připravuje se na případný boj nebo útek. Organismus stále očekává případné ohrožení a zajišťuje si nad vším kontrolu. To ovšem znamená, že přetrvává intenzivní napětí, které je pak příčinou agresivních záchvatů (Portefieldová, 1997).

Co se skrývá pod termínem disociace? Naše mysl chce být při prožívání traumatické události, co nejdřív mimo zraňující oblast, což je zcela pochopitelné. To ale není vždy možné a tak se uchýlí ke strategii, že traumatickou událost „rozkouskuje“ do různých částí našeho těla a mysli, především do oblasti nevědomí. Rozčleněním nesnesitelného prožitku mysl zajistí, abychom byli schopni dále žít. Dělá to však na úkor vědomí, které funguje díky integritě vjemů, emocí, kognitivní bdělosti a dalším. Za daných okolností se nemohou spojit a spolupracovat. Jedná se o obranný mechanismus užívaný proti potenciálním ohrožujícím důsledkům traumatu (Kalsched, 2011).

Mezi činitele, které snižují pravděpodobnost rozvoje PTSD řadíme stabilní stav před traumatickou událostí, schopnost zaktivovat a efektivně využít své individuální zdroje a minulé zkušenosti se zvládnáním zátěže, snaha o udržení vlastní kontroly, schopnost o svých trápeních hovořit, dobré uvědomování si sám sebe a aktivní přístup v konfrontaci s problémy. Okolí by také mělo člověku po traumatické události poskytnout dostatečné uznání a úctu (Hašto, & Vojtová, 2012).

### **5.3 Porucha přizpůsobení**

Porucha přizpůsobení se svými projevy velmi podobá posttraumatické stresové poruše a jejich hranice nejsou úplně vždy tak jednoznačné. Jednou z odlišností, která vyplývá ze současné Mezinárodní klasifikace nemocí, je (ne)přítomnost ohrožení vlastního nebo cizího života či zdraví. Porucha přizpůsobení by měla být reakcí na stresovou životní událost bez ohrožení zdraví potažmo života (MKN-10). Ne všichni s takovýmto vymezením však souhlasí. Já osobně si myslím, že důležitější, než přesné vymezení těchto dvou poruch, je zaměření se na subjektivní vnímání události u konkrétní osoby a možnosti terapeutické pomoci.

Jedná se o poruchu adaptace na stresovou událost, která vyžaduje nové způsoby jednání. Stejně jako u PTSD hrají velkou roli adaptační schopnosti jedince. Projevy poruchy přizpůsobení zahrnují úzkost, depresivní ladění, neschopnost vzít situaci pod kontrolu a zvládnout jí, problémy s prováděním běžných úkonů, poruchy emocí a chování. Jedinec selhává v sociálním fungování a běžných výkonech, které se od něj vyžadují (Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, nedat.).

Dle MKN – 10 došlo vlivem stresové události k poškození integrity v oblasti sociálních vztahů, opory či hodnot, nebo se jedná o životní přechod související s vývojem. Pro konkrétní představu, řadíme sem situace jako osamocení, ztráta osoby, stěhování, stání se rodičem, odchod do důchodu, apod.

### **5.4 Syndrom vyhoření**

Jsme – li vystaveni dlouhodobému stresu a nedodržíme, nebo nemůžeme dostatečně korigovat rovnováhu mezi délkou trvání našeho výkonu a odpočinku, přichází v mnoha případech syndrom vyhoření. Poznáme jej podle fyzického i psychického vyčerpání. Chybí nám energie, cítíme se unavení a slabí, máme potíže se spánkem a jsme často nemocní, nic nás nebaví, nenaplnuje, snadno se přestaneme ovládat, a buď

nekontrolovatelně pláčeme, nebo boucháme vzteky. Je nám jedno, co bude s námi i s okolím, všechny naše ideály zmizely, v práci uděláme jen to, co musíme a stejně nás to nebaví. Nemáme chuť se s někým moc vybavovat, po práci chceme hned domů. Náš výkon klesá a klesá, nezvládneme vše, co bychom chtěli a měli. Celkové vyčerpání, lhostejnost a úbytek výkonu, tak vypadá syndrom vyhoření (Stock, 2010).

## 5.5 Kulturní šok

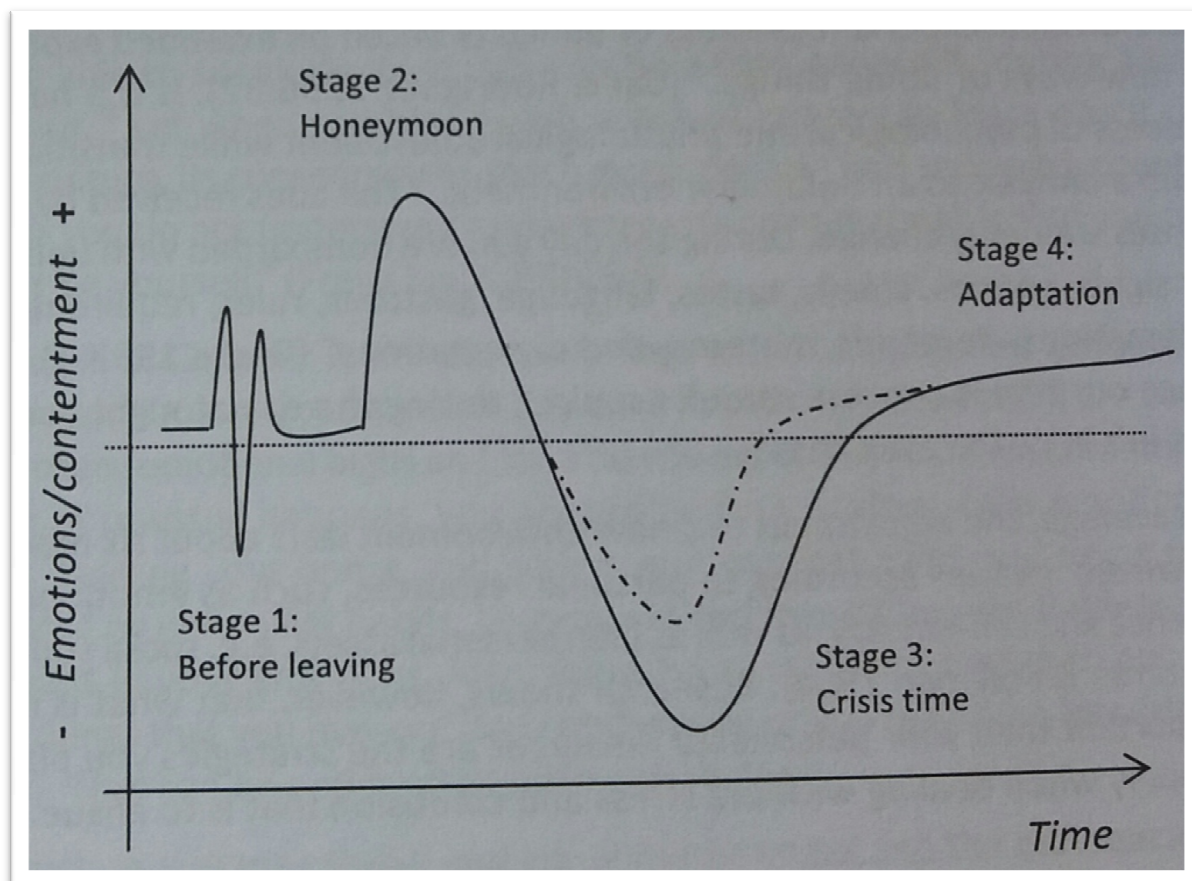
Kulturní šok bývá důsledkem nahromadění stresu v souvislosti s přechodem ze známého do neznámého prostředí. Naše smysly jsou náhle vystaveny odlišnému jazyku, gestům, vůním, zvukům, pravidlům, interakcím, požadavkům a očekáváním. Je to nevyhnutelnou součástí zahraničních pobytů, především v oblastech, které jsou výrazně kulturně odlišné (Hollá, 2018).

Kulturní šok je přirozeným procesem, když jsme konfrontováni s novými způsoby, jak s různými věcmi a záležitostmi zacházet a musíme se tomu psychicky i fyzicky přizpůsobit (Cai, Deborah, & Rodriguez, 1996 in Hollá, 2018). Doteď jsme žili s představou, že jsou jisté postupy běžné, máme je stereotypně zafixované a možná nás ani nenapadlo, že by to mohlo jít jinak.

Mezi emoce, které jsou s kulturním šokem spojené patří úzkost, deprese, bezmocnost, zmatek, pochyby o sobě samém, pocity nedostatečnosti, nudy i stesk po domově. K tomu se postupně nabaluje únava, bezdůvodné záchvaty pláče, kompulzivní konzumace potravin, fyzické či psychické stažení se, snížená aktivita a produktivita, vyhýbání se místním lidem, problémy s udržením pozornosti, nadměrná potřeba čistoty, stereotypizace. V některých případech dochází i k fyzické či verbální agresivitě, nenávisti vůči hostitelské zemi a jejím obyvatelům či paranoia. Mějme na paměti, že se jedná o výčet možných příznaků, ale nemusí být přítomny všechny (Hollá, 2018).

Kulturní šok je procesem, který má své jednotlivé fáze. Existují různé modely, které definují a rozdělují jednotlivé etapy odlišně, všechny se však shodují na fázích počátečního vzrušení, krize a přizpůsobení. My se podíváme na model, který ve své publikaci zveřejnila Hollá (2018) a zahrnuje i časové období před odjezdem do zahraničí.

## Graf kulturní adaptace (Hollá, 2018, 136)



Než člověk odjede do zahraničí, je pln očekávání, těšení se, ale i obav. To vše má vliv na jeho emocionální stav a ten, jak můžeme vidět na grafu, kolísá. Ačkoliv nedošlo ještě k samotné cestě do zahraničí, už se mohou vyskytnout příznaky kulturního šoku. Záleží na okolnostech, délce pobytu a míře rozrušení a znepokojení (Hollá, 2018). Význam této fáze nabírá na síle v kontextu humanitárního pracovníka, kterého navíc čeká v zahraničí náročná práce.

Adaptace a zvládnutí kulturního šoku obvykle trvá 6 měsíců, ale záleží na emoční odolnosti, vlastní účinnosti, sociální podpoře a dalších faktorech, které dobu zkrátí, nebo naopak prodlouží (Lazarus, & Folkman, 1984, in Hollá, 2018).

Nejvíce však záleží na strategiích, které máme připravené na vypořádání se stresem a zmatkem, který má v cizím prostředí přijít (Hollá, 2018).

Opět se zde dostáváme ke copingovým strategiím. Je dle mých zkušeností dobré nepodcenit jejich význam a zamyslet se nad nimi už před samotným odjezdem. V momentě, kdy začne kulturní stres působit, se už s obtížemi hledá vhodná a hlavně účinná kompenzace psychické zátěže. Úskalím může být pro někoho také nadměrný počet

copingových technik. Člověk má sice předem připravených několik možných postupů, ale v momentě, kdy potřebuje nějaký z nich vybrat, tak se zasekne, protože neví, kterou dřív.

## 5.6 Reverzní kulturní šok

O reverzním kulturním šoku, též zvaném jako repatriační či reculture šok, se bohužel moc nemluví. Stále přetrvává mylná domněnka, že když se člověk vrátí z pobytu ze zahraničí, cítí se zase dobře, protože je doma, kde to zná, znovu se setká s přáteli a rodinou, které dlouho neviděl a je to návrat do známého a bezpečného prostředí. Moc se nepočítá s tím, že by mohl být návrat zpět do vlastní země opravdu těžký a mnohdy i horší, než adaptace na cizí kulturu.

Intenzita reverzního kulturního šoku může být silnější, než kulturní šok klasický, protože na něj člověk ani jeho okolí není připraveno a nepočítalo s ním. Klíčový problém spočívá v tom, že v rodné zemi je ve většině případů všechno stejné, ale jedinec je po návratu jiný, než byl dřív (Barton, 31. července 2014). Jak už jsme zmínili v kapitole o adaptaci, nebo kulturním šoku, při pobytu v zahraničí dochází ke zhodnocení a nejedné přeměně našich hodnot a postojů. Začneme se na svět dívat „jinými očima“. Vezměme v úvahu, že humanitární pracovníci čelí následkům přírodních katastrof, válek, epidemií a dostávají se tak až k samotnému jádru lidského bytí a myšlenkám o lidské existenci a kvalitě života.

Pod tíhou reculture šoku se část lidí rozhodne, že se do zahraničí opět vrátí a proces adaptace a akulturace zpět ve své zemi nedokončí. Nechtějí a někdy mají i pocit, že nemohou doma žít. Tady musíme opatrně rozlišovat mezi lidmi, kteří neustále cestují, protože mají potíže s přizpůsobením a mezi jedinci s jinou nejlépe vnitřní motivací.



## 6 Výzkumy

V následující kapitole se podíváme na dva vybrané psychologické výzkumy, které svými poznatky rozšiřují a podporují naše již uvedené informace. Uvidíme, k jakým závěrům dospěli v zahraničí, co se jim ukázalo jako významné, s čím se setkali. Bude to zároveň sloužit jako možnost srovnání s naším výzkumem.

### 6.1 Stres, deprese, úzkost, syndrom vyhoření u mezinárodních humanitárních pracovníků

Celá následující podkapitola vychází z výzkumu Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study, jehož autory jsou Cardozo, Crawford, Eriksson, Zhu, Sabin et al. (2012).

O tom, že extrémní zátěž, s jakou se humanitární pracovníci setkávají, může mít negativní vliv na duševní zdraví a kondici, jsme se už v předešlých kapitolách přesvědčili. K vytvoření účinného programu zaměřeného na výběr, výcvik humanitárních pracovníků a také podpůrného personálu, který by byl humanitárním pracovníkům k dispozici, však bylo a stále je nutné mít dostatek vědeckých poznatků o vztahu mezi jednotlivými stresory a psychickými obtížemi. Výzkumníci z USA se proto rozhodli provést longitudinální výzkum, který zkoumal vztahy mezi osobními, pracovními a organizačními stresory a vznikem deprese, úzkosti a syndromu vyhoření. Vedlejším cílem studie bylo zjistit procentuální výskyt úzkosti, deprese a syndromu vyhoření mezi humanitárními pracovníky.

Zkoumáno bylo 250 humanitárních pracovníků z nevládních organizací, a to ve třech časových úsecích – před misí, bezprostředně po návratu z mise a tři až šest měsíců po misi. Jednalo se o pracovníky, kteří se účastnili misí v zemích, jež jsou sužovány násilnými konflikty či extrémní chudobou. Celý výzkum od oslovování organizací až po sledování účastníků probíhal od roku 2005 do roku 2009.

Výzkumníci vycházeli z předpokladu, že rizikové faktory a zároveň faktory protektivní úzce souvisí s kvalitou našeho duševního zdraví. Mezi rizikové oblasti zařadili prožití traumatické události (znásilnění, fyzické napadení, únos, vražda kolegy, bombardování atd.), pobyt v ohrožujícím a nebezpečném prostředí, špatnou dostupnost

vody a elektřiny, nejistotu práce, nedostatek uznání, špatnou komunikaci s organizací, nízké finanční ohodnocení či omezenou a nestabilní kariéru. Naopak předpokládají, že dostatečná podpora, ať už ze strany rodiny, přátel, spolupracovníků či dalších osob, zdravý životní styl a efektivní copingové strategie zvyšují naši psychickou odolnost a podílí se na udržení naší psychické pohody a rovnováhy.

Je vždycky těžké zkoumat vliv „A na B“ a doložit, že do celého procesu nevstupují ještě proměnné „C, D, E“. V případě, kdy nás zajímají stresory, které působí na konkrétní misi, musíme vyloučit, či do našich úvah zahrnout i vlivy, které si s sebou na misi humanitární pracovníci už berou. Z těchto důvodů byl kromě dotazníků absolvován i rozhovor mapující osobní historii, zkoumána byla i psychiatrická a farmakologická anamnéza všech účastníků. Jestli v minulosti využili pomoci terapeuta, ať už v souvislosti se svojí prací či osobními záležitostmi, dále počet absolvovaných misí, jejich délka trvání a problémy se splněním svých misijních úkolů.

Z množství činitelů, které hrají významnou roli během pobytu na misi, byl kladen důraz především na úroveň kvality bydlení, množství a zdroje potravin, které byli účastníkům k dispozici, hygienické zázemí a celková atmosféra a dění v hostitelské zemi, možnosti využití volného času, motivace pracovníků a komunikace s rodinou, přáteli a samozřejmě také s organizací, jejíž je humanitární pracovník členem.

Psychický stav byl sledován nejen, co se týká výskytu deprese, úzkosti a syndromu vyhoření, ale také užívání návykových látek (alkohol, drogy,...) a úroveň životní i pracovní spokojenosti. U syndromu vyhoření se zvláště zkoumaly příznaky celkového emočního vyčerpání, depersonalizace a vnímání osobního (ne)úspěchu.

Výsledky výzkumu ukázaly, že je zvýšené riziko deprese a emočního vyčerpání po návratu z mise. Stejně riziko je pak i s odstupem tří až šesti měsíců. Úzkost a depersonalizace se může objevit s větší pravděpodobností bezprostředně po návratu, pak už riziko klesá. Byla pozorována nižší životní spokojenost v porovnání před odjezdem na misi a tři až šest měsíců po misi. Humanitární pracovníci, kteří mají ve své anamnéze přítomno duševní onemocnění, mohou více, nežli ostatní, potřebovat speciální podporu a poradenství, protože je u nich zvýšené riziko výskytu úzkosti, deprese a depersonalizace. Depersonalizace také hrozí pracovníkům, kteří před účastí na misi prožili významné stresové události (smrt blízkého člověka, autonehoda apod.).

Pokud je dostatečná a silná sociální podpora, snižuje se pravděpodobnost, že se u humanitárního pracovníka rozvine deprese či syndrom vyhoření a dosáhne vyšší úrovně životní spokojenosti v průběhu mise. Humanitární pracovníci se statusem ženatý/vdaná

měli též vyšší životní spokojenost během mise, což souvisí nejspíše se sociální podporou, ale prožívají i vyšší psychické utrpení, to znamená obavy a stres.

Zajímavé je, že dle výsledků této studie samotná práce a pobyt v nebezpečném prostředí nepřispívá k rozvoji duševních onemocnění. Jinými slovy, pro humanitárního pracovníka není tak stresující samotná náplň jeho práce (lékařství, logistika atd.), ačkoliv je v porovnání s prací doma vykonávána v náročnějších podmínkách, jako je pro něj zatěžující chronický stres způsobený přidruženými vlivy - nedostatek vody, potravin, kvalita bydlení, komunikace s domovem, spolupracovníky a celkovou organizací atd.

Velice podstatné se ukázalo uznání. Pokud je vyjadřováno v dostatečné míře, může chronický stres snížit, stejně jako jej snižuje zlepšení ubytovacích podmínek, kdykoliv je to možné, regulace pracovní zátěže či zlepšování komunikace a řízení týmu.

## **6.2 Odolnost humanitárních pracovníků**

Zatímco předchozí výzkum byl zpracován kvantitativním způsobem, následující studie se rozhodla zvolit kvalitativní přístup. Jedná se o disertační práci na téma Resilience of Humanitarian Workers, kterou v roce 2006 publikovala Pascale Blanchetière v rámci řízení a realizace rozvojových projektů na Institutu pro rozvojovou politiku a management univerzity v Manchesteru.

Cílem práce bylo nalézt a studovat možné procesy, které zvyšují nebo naopak snižují odolnost humanitárních pracovníků a zároveň nabídnout doporučení nevládním organizacím při vedení humanitárních projektů a poskytování pomoci svým pracovníkům. Bylo realizováno 14 polo-strukturovaných rozhovorů.

Blanchetière velmi dobře poukazuje, že je v první řadě důležité přiznat si, že humanitární pracovníci se potýkají s nejrůznějšími stresory, často traumatického rázu, a to jak v průběhu mise, tak po jejím skončení. Následkem může být odpojení, odcizení pracovníka jednak sám od sebe, od ostatních a také od jeho původního pohledu na svět.

Zastavíme se u odcizení se od původního pohledu na svět, protože to může být trochu abstraktní pojem. Ve studii je tento fenomén vysvětlován jako důsledek nového pohledu na svět, který humanitární pracovník získal díky účasti na misi. Problémem je, že nový pohled často nelze začlenit do života, který byl před misí a obrazně řečeno „zůstal doma“. V extrémních případech se může stát, že člověk po příchodu zpět domů ztratí smysl pro morálku, nebo duchovní víru. Ztratit lze i svoji osobní roli, identitu. Pokud se

humanitární pracovník začne vnímat spíše jako reprezentant organizace nebo Západu, může zapomenout, že jeho jednání není neutrální. Že je přirozené, jednat i v souladu se svými vlastními pocity, názory, postoji.

Vnitřní konflikty, které mohou stát za výše uvedenými problémy, rozdělila do dvou kategorií – konflikty týkající se smyslu a konflikty emocí. V první kategorii je dominantním faktorem napadení hodnot. Rozpor může nastat například při rozdělování finančních prostředků do jednotlivých misí, který není vždy rovnocenný a spravedlivý. Do některých oblastí přijde větší finanční podpora, tudíž je tam i větší možnost a příležitosti pomoci, než jinde. Humanitární pracovník se tak musí vyrovnat s určitou byrokracií, nespravedlností a bezmocností, protože má omezené prostředky systém změnit.

To se odráží i v druhé kategorii. Mezi nejčastější emoce, které se střetávají v osobnosti humanitárního pracovníka, uvádí studie pocit bezmocnosti, viny, nadřazenosti, frustrace a hněvu. Bezmocnost vychází z potřeby humanitárního pracovníka pomoci, co nejlépe a co největšímu množství lidí. Vina pramení z uvědomění si, že ačkoliv se pracovník vzdal komfortu svého domova, stále má určité benefity a lepší životní podmínky. Jednou z nich je možnost evakuovat se při životu ohrožující situaci. Humanitární pracovník získává také kontrolu nad lidmi, ať už těmi, kterým pomáhá, či které vede v rámci týmu. Odtud pramení pocit nadřazenosti. Frustrace se snadno objeví, pokud jsou narušeny plány. Což není nic neobvyklého v prostředí, kde humanitární pracovníci působí a kde jsou velice často tak nepředvídatelné situace. Příčin, které vyvolávají hněv, existuje také celá řada, například odlišné zájmy a priority humanitárních pracovníků a místní samosprávy.

Po návratu z mise se mohou objevit nové druhy problémů, kterým musí humanitární pracovník čelit. Studie mezi ně uvádí obnovení spojení se svými přáteli a rodinou, kteří ale nemusí chápat nově nabitě zkušenosti, přizpůsobení se pracovním podmínkám a požadavkům, zajištění si finančních zdrojů a samozřejmě integrace intenzivních zážitků.

Studie se velmi podrobně zaměřila na obranné mechanismy, neboli strategie, které chrání integraci našich psychických procesů a v extrémních situacích jsou užitečné, avšak přetrvávají-li dlouhodobě, začnou člověka poškozovat. Blanchetiére (2006) píše v kontextu humanitární pomoci a následujících obranných reakcí na stres:

1. *Emocionální necitlivost*, tedy potlačování vlastních emocí
2. *Významový skluz*, kdy člověk interpretuje událost jinak, nově, aby odstranil nesourodost mezi pocity

### 3. *Popření*

4. *Disociace*, zraňující oblast je odpojena od zbytku, a to buď automaticky, bez volního zásahu, nebo uměle například konzumací alkoholu

Na závěr se seznámíme s faktory, které dle závěrů této studie zvyšují odolnost humanitárních pracovníků. Mezi tyto faktory patří kognitivní, emocionální, behaviorální a vztahové.

#### **Kognitivní faktory**

Aby se zvýšila odolnost vůči stresu, je dobré pochopit a přijmout, že humanitární sektor je složitý, protože v něm figurují zájmy politické, bezpečnostní, individuální, sociální a mnoho dalších. Snadno se kvůli tomu stane, že se dostanou do opozičních rolí. Pokud humanitární pracovník překoná tento druh rozporu a nesnází, odstraní tak jeden z vlivných stresorů. Jako důležitý kognitivní faktor se jeví také pozitivní, ale realistické očekávání a motivace, se kterými by se mělo pracovat a hovořit o nich před odjezdem na misi. Jako výhodné se jeví zvážit možnosti a obnovení morálního řádu a vytvořit si prostor pro duchovní rozvoj.

#### **Emocionální faktory**

Schopnost identifikovat a pojmenovat své emoce má rozhodně vliv na úroveň resilience humanitárních pracovníků. Pokud si člověk uvědomí, co prožívá a dá emoci dostatečný prostor, aby se mohla ventilovat, snižuje psychické napětí a dokáže lépe čelit problémům. Mělo by se také zvýšit povědomí o konkrétních stresorech a jejich vlivů na psychiku, včetně obranných reakcích, se kterými jsme se výše seznámili.

#### **Behaviorální faktory**

I své chování je třeba znát v kontextu různých potřeb. Jak člověk reaguje, když nemá dostatek spánku, jídla či pití. Co mu dlouhodobě a krátkodobě pomáhá se se zátěží vyrovnávat, jaké strategie volí, aby se cítil psychicky i fyzicky dobře.

#### **Vztahové faktory**

Rozvinutá fungující sociální síť poskytuje podporu, pocit sounáležitosti a spojení s domovem, zajišťuje také vztahy mimo humanitární sektor a může dát objektivní zpětnou vazbu. Dobré vztahy mezi kolegy zajišťují sociální a emoční podporu, dávají zkušenosti větší smysluplnost. Po návratu se zdůrazňuje projevení zájmu a uznání ze strany nejbližších lidí i organizace.

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

## 7 Sebereflexe výzkumníka

Poslední kapitola je věnována mému osobnímu vztahu k tématu bakalářské práce. Nebývá to ve studijních pracích velkým zvykem, ale myslím, že může čtenáři ještě více přiblížit pojetí a obsah celé práce. Především však považuji za nezbytné zmínit můj osobní postoj před praktickou částí, neboť se může odrazit v samotné analýze. Ačkoliv se snažíme o objektivitu a nezaujatost, v kvalitativním přístupu jsme to my – lidé, kdo analyzujeme, zkoumáme a interpretujeme a ne statistické programy. Tudíž s určitou mírou subjektivity se musí počítat.

Téma Emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise mě napadlo díky mé vlastní zkušenosti s pobytem a dobrovolnickou činností v cizí zemi. V roce 2016 jsem na necelý měsíc odjela do Keni, kde jsem s ostatními dobrovolníky z celého světa vykonávala různé činnosti, od sázení banánů až po výpomoc v místní nemocnici. S prací humanitárních pracovníků se má zkušenost samozřejmě nedá srovnávat. Nebyli jsme vystaveni životu ohrožujícím situacím, náplň naší práce nebyla tak náročná a ani délka pobytu netrvala dlouho. Nebyly na nás kladeny vysoké nároky a měli jsme i spoustu osobního volna, které se dalo využít cestováním a poznáváním místní kultury. Byl to však střet se zcela odlišnou kulturou, forma sebepoznávání, nahlédnutí do prostředí chudoby, nemoci a uvědomění si, jak krásně a pohodlně se u nás doma máme. V tom se laická dobrovolnická činnost více blíží humanitární pomoci a v některých bodech se s ní i trochu protíná. Nejedná se o pouhou turistiku, skrze kterou pozná člověk danou zemi odlišným způsobem a pokud navštíví pouze populární turistická místa, tak i zcela zkresleným obrazem.

Soustředila jsem se hodně na přípravu, abych svoji první velkou akci zvládla. Nenapadlo mě však, že úspěšným absolvováním a bezpečným přistáním zpět na pražském letišti to nekončí. Návrat byl těžší, než jsem očekávala a přimělo mě to tehdy zamyslet se nad tím, jak to mají ostatní a zeptat se na jejich pocity. Postupně mě to přivedlo až k humanitárním pracovníkům, kteří zažívají loučení a návraty s domovem a vlastní kulturou mnohokrát. Většinou se všichni ptají na příběhy a zážitky z mise, organizace potřebují své pracovníky především dobře připravit, aby misi zvládli, ale co po tom? Co se v humanitárních pracovnících odehrává? Jak se k návratu staví? Počítá se s tím, že i fáze po misi vyžaduje čas a péči? Jsou prostředky a možnosti, jak humanitární pracovníky po návratu podpořit a pomoci jim s případnými potížemi?

Všechny výše uvedené otázky, dojmy a vlastní zážitky mě přivedli až k realizaci této bakalářské práce. A i když vlastní zainteresovanost může přinášet i určitá úskalí, věřím, že nadšení, opravdový zájem a zároveň dostatečná sebereflexe a pokora případná negativa vyváží a dodají vědecké práci lidský rozměr.



## 8 Metodologický rámec

V kapitole nazvané Metodologický rámec si uvedeme, jaký je výzkumný problém a cíle výzkumu v rámci bakalářské práce. Dále si představíme metody sběru dat a jejich následné zpracování a analýzy. Jedná se o informace, které omezují o způsobu, jakým jsem výsledky výzkumu získala a jak jsem dospěla k jejich interpretaci. U kvalitativního přístupu však nejsou přesně dané postupy, které se musí dodržovat. Větší roli hraje výzkumníkův přístup.

### 8.1 Výzkumný problém a cíle

V teoretické části jsme se věnovali vědeckým poznatkům a fenoménům, které by měly v praktické části pomoci lépe proniknout a pochopit celé téma emočního prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise. Abychom se co nejvíce přiblížili výzkumnému problému, kterým je právě ono emoční prožívání, bylo třeba uvést hlavní faktory jako stres a adaptace, které spolu definují situaci a stav, ve kterých se humanitární pracovníci nacházejí a nelze je tedy opominout.

Cílem práce bylo prozkoumat a popsat, co prožívají humanitární pracovníci, když se vrátí zpátky domů ze zahraniční mise a jestli se emoční prožívání liší v závislosti na počtu misí. Snažila jsem se o komplexní náhled a pochopení, tudíž byla část výzkumu věnovaná i prožívání a zážitkům, které se odehrály přímo na misi. Důraz byl kladen na interpretaci a smysl, jaký svým emocím a zkušenostem dávají sami respondenti.

Jelikož v našich podmínkách není oblast humanitárního práce na zahraničních misích z psychologického hlediska moc prozkoumána, rozhodla jsem se jako typ metodologického přístupu zvolit kvalitativní výzkum. Humanitárních pracovníků, se kterými jsem mluvila, tak nebylo velké množství, ale za to bylo vše probráno do hloubky a detailněji.

Kvalitativní analýza se snaží o hlubší poznání a je především popisná. Mezi její největší výhody patří, že výzkumník navazuje těsnější vztah s respondentem a díky tomu se může lépe ocitnout uvnitř daného tématu. Musíme však brát v potaz, že nemůžeme získaná data zobecňovat na populaci a že je zde vyšší míra možné subjektivity ze strany výzkumníka (Hendl, 2016).

Jako metodu k získání dat jsem zvolila polostrukturované interview. Byly předem dány témata, na která bylo třeba v průběhu rozhovoru odpovědět, zároveň byl ale všem

respondentům dán dostatečný prostor k vlastnímu vyjádření. K analýze dat jsem přistupovala skrze interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA), která klade důraz na hloubkovou deskripci smyslu, jaký dávají participanti svým zkušenostem.

## 8.2 Výzkumné otázky

- 1) Jak vypadá emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?
- 2) Jak souvisí emoční prožívání humanitárních pracovníků po účasti na zahraniční misi s jejich emočním prožíváním v průběhu zahraniční mise?
- 3) Jaký je vztah mezi emočním prožíváním humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise a jejich adaptačním procesem?
- 4) Jak souvisí začlenění humanitárního pracovníka na zahraniční misi s jeho adaptačním procesem po návratu ze zahraniční mise?
- 5) Jak působí reakce okolí na emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?
- 6) Jak působí přístup vysílající humanitární organizace na emoční prožívání humanitárních pracovníků?
- 7) Liší se emoční prožívání humanitárního pracovníka v závislosti na počtu misí?
- 8) Vyskytují se u humanitárních pracovníků symptomy psychických poruch po návratu ze zahraniční mise?

## 8.3 Typ výzkumu

Vzhledem k charakteristice celé práce a povaze výzkumného problému a cílů jsem si vybrala jako typ výzkumu případovou studii. Jádrem jsou tak jednotlivé případy humanitárních pracovníků a jejich emoční prožívání po návratu ze zahraniční mise. Zvolila jsem případovou studii, protože je vhodná k pochopení souvislostí, širšího kontextu, umožňuje výzkumníkovi jít opravdu do hloubky a přiblížit se co nejvíce jádru problematiky. Klíčem je porozumění individuálních příběhů a až posléze jejich vzájemné propojení (Řiháček, Čermák, Hytych et al., 2013).

## 8.4 Metody sběru dat

Data jsem získávala pomocí polostrukturovaného interview. Měla jsem připravené otázky, které splňovaly charakteristiku polostrukturovaného rozhovoru a jsou k dispozici v příloze č. 2. Zajímalo mě, co prožívali po návratu z mise i v jejím průběhu, jaký byl přechod z prostředí mise zpátky domů, jak probíhala adaptace, co bylo nejtěžší, kdo jim poskytoval podporu, jak probíhala spolupráce s organizací, atd. Otázky byly formulované, aby mi poskytly odpověď na dané výzkumné otázky, ale zároveň daly respondentům dostatečný prostor k vlastním podnětům. Většina rozhovorů trvala 90 minut, některé přesáhly i 2 hodiny. Místo rozhovoru si volili sami respondenti. Jsem si vědoma, že to přináší svá rizika. Nebyla zajištěna homogenita prostředí, já jako výzkumník jsem nebyla s prostředím dopředu plně seznámena a nemohla jsem tak podchytit případné nedostatky jako hluk a jiné rušivé faktory. Jelikož jsem však jezdila za respondenty do jejich místa bydliště, jevílo se to jako nejlepší možné řešení. Předem jsem je poprosila, aby vybrali klidné prostředí, kde se budou cítit příjemně a kde nebudeme moc rušeni. Myslím, že ve všech případech se podařilo tyto podmínky splnit.

## 8.5 Metody zpracování a analýzy dat

Veškeré rozhovory s respondenty byly nahrávány na diktafon. Respondenti s nahráváním souhlasili a na nikom během rozhovoru nebylo vidět, že by ho to znervózňovalo nebo činilo jiné potíže. Pro mě jako výzkumníka sloužilo nahrávání k tomu, abych se mohla plně soustředit na rozhovor s humanitárními pracovníky a nemusela při jejich vyprávění odklánět pozornost na zapisování informací. Zároveň jsem si mohla později skrze audiozáznam připomenout atmosféru, která se během rozhovoru vytvořila a dokreslovala verbální výpovědi respondentů.

Rozhovory jsem si opakovaně přehrála a všechny je přepsala do textové podoby. Už během přepisu jsem dělala redukci prvního řádu, tedy že jsem zapisovala data, která se vztahovala k výzkumným otázkám. Jelikož všechny rozhovory byly zároveň velmi milá lidská setkání, dozvěděla jsem se i spoustu zajímavých informací navíc, které by vydaly na další bakalářskou práci. Mým dalším krokem bylo přiřazování kódů k získaným informacím. Využila jsem softwarového programu ATLAS.ti a také jsem si dělala ruční výpisky, zabarvovala související poznatky a vytvářela tabulky.

K analýze dat jsem přistupovala skrze interpretativní fenomenologickou analýzu. Nejprve jsem se snažila porozumět zkušenosti a významu, jaký humanitární pracovníci svým zkušenostem přisuzují u každého respondenta zvlášť. O každém jsem si vedla složku, kde jsem měla přepis rozhovoru, kódy, schémata a interpretace s ním související. Až posléze jsem hledala společné znaky, souvislosti a rozdíly v rámci celého výzkumného souboru. U interpretativní fenomenologické analýzy je nutné brát v potaz, že její závěry jsou dočasné a zatížené subjektivitou.

## 9 Výzkumný soubor a etika

Cílovou skupinou byli humanitární pracovníci, kteří se účastnili minimálně jedné zahraniční mise. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi specifickou a úzkou skupinu lidí, nebyla stanovena žádná další kritéria výběru.

Výzkumný soubor byl získáván skrze nepravděpodobnostní metody výběru. První byl záměrný výběr přes instituci. Oslovila jsem šest humanitárních organizací. Se dvěma byla navázána spolupráce a rozeslaly svým humanitárním pracovníkům letáček, kde byly informace o výzkumu a kontakt na mě. Pracovníci se mohli dobrovolně rozhodnout, jestli se mi ozvou, nebo ne.

Druhým způsobem výběru byl čistě jen záměrný výběr, kdy se cíleně vyhledávají respondenti dle určitých charakteristik. S tím mi velmi pomohli moji přátelé, kteří znají humanitární pracovníky, kteří absolvovali minimálně jednu misi. Sdělili jim, o jaký výzkum se jedná. V případě zájmu jsem se pak s respondenty kontaktovala už přímo já a předala jim podrobnější informace.

Všichni respondenti byli s výzkumem seznámeni a nebyly jim zatajovány žádné informace. Účastnili se dobrovolně a měli možnost kdykoliv z účasti na výzkumu odstoupit bez udání důvodů. Zajištěna byla také anonymita. Vše obsahoval informovaný souhlas, který respondenti před rozhovorem podepsali. Vzor informovaného souhlasu je k dispozici v příloze č. 1.

Respondenti si sami korigovali, pokud se vyskytlo něco, co nechtěli, aby bylo zveřejněno a jejich přání bylo samozřejmě vyslyšeno. Nastaly i momenty, kdy jsem já vycítila, že respondent není ve fázi, kdy by mohl o daném tématu hovořit, a proto jsem téma nerozváděla, nedoptávala se a nechala respondenta mluvit jen o tom, co sám zvládne.

Zpětně si uvědomuji, že mělo být uvedeno v informovaném souhlasu i upozornění, že rozhovor může znovuotevřít některé nepříjemné zážitky, což nelze dopředu odhadnout. Snažila jsem se jednat velmi citlivě a po ukončení rozhovoru se ujistit, že můžeme téma opustit. Nic vážného se během rozhovoru respondentům nepříhodovalo, ale při podobném dalším výzkumu si dám pozor, aby informovaný souhlas zahrnoval i tento bod.

## 10 Výsledky

V následující kapitole se dozvíme odpovědi respondentů související vždy s danou výzkumnou otázkou. Ještě před tím si ale respondenty v krátkosti představíme. Bylo jich celkem šest a jména, pod kterými zde vystupují, jsou smyšlená. Pro opravdové zajištění anonymity budou informace jako věk, pozice na misi, přesná země mise a organizace uvedeny jen obecně v tabulce č. 2. Konkrétně si k jednotlivým respondentům přiřadíme počet a délku jejich absolvovaných misí a prostředí, ve kterém mise probíhala, s čím se setkali.

**Tabulka č. 2**

Věk	29 - 44 let
Pozice na misi	anesteziologická sestra administrátor finanční koordinátor finanční manažer koordinátor lidských zdrojů laboratorní technik lékař porodní asistentka programový manažer pro výživové projekty vedoucí mise
Země mise	Barma Burkina Faso Demokratická republika Kongo Indie Jižní Súdán Libanon Sierra Leone Ukrajina
Organizace	Člověk v tísni Gicam Lékaři bez hranic VŠ sv. Alžběty v Bratislavě

Jak jste si určitě všimli, počet uvedených pozic na misích je větší, než počet respondentů. Důvodem je, že někteří respondenti změnili svoji pozici v průběhu výjezdů

na zahraniční mise. U organizací bych také ráda zmínila, že vysoká škola samozřejmě není organizací jako takovou, ale výše uvedená VŠ sv. Alžběty v Bratislavě má humanitární projekty, které odpovídají charakteristikám humanitární mise. Respondent nebyl student a náplň jeho práce je srovnatelná s náplní projektů mezinárodních humanitárních organizací. Uvádím to zde záměrně, protože málo koho napadne, že by i vysoká škola mohla humanitární mise organizovat a chci se vyhnout nesprávnému mínění, že se jednalo jen o studentský dobrovolnický projekt, kterých je v současné době hodně. Nyní už k samotným respondentům.

#### ➤ **Lenka**

První respondent, kterého si v krátkosti představíme, je Lenka. Lenka měla za sebou v době našeho rozhovoru dvě mise a chystala se na misi třetí. První mise trvala tři roky a druhá tři měsíce. Byla v zemi, kde nejsou otevřené boje, ale spíše lokální útoky v okrajových místech. Ačkoliv tam probíhá občanská válka, nevypadá to tam jako například v Sýrii. Humanitární pracovníci tak nebyli svědky dennodenního konfliktu, ale viděli až jeho následky. Stejně to bylo v místě druhé mise.

Lenka sdělila, že laická veřejnost si často myslí, že největší hrozbou pro humanitárního pracovníka na misi je teroristický útok, únos, zastřelení apod. Realita je ale taková, že zmiňované hrůzy se dějí především místním lidem a na misi jsou tak přísná bezpečnostní opatření, že riziko pro humanitárního pracovníka je v tomhle směru minimální. Lenka se proto násilné smrti nebála. Větší hrozbou je sexuální násilí od jiného humanitárního pracovníka, nebo úmrtí při autonehodě. Hodně humanitárních pracovníků totiž na misi jezdí stylem, který by si normálně ve své zemi nedovolili.

Na otázku, zda se někdy dostala na misi do situace ohrožení života, odpověděla, že ne. Nebezpečná situace, kterou mi během rozhovoru sdělila, se netýkala přímo jí, ale musela jí řešit. Lenky kolegové se dostali do blízkosti místa střelby a Lenka musela zajistit jejich evakuaci.

Na misi byla omezená možnost pohybu z bezpečnostních důvodů. Musela se taky přizpůsobit prostředí, kde vypadávala elektřina, nebyl dostatek vody na mytí apod.

#### ➤ **Monika**

Když jsem se setkala s Monikou, měla za sebou svoji první misi a chystala se na druhou. První mise trvala přibližně šest měsíců. Byla v konfliktní oblasti, kde mezi sebou válčí jednotlivé kmeny. V místě mise však panoval klid a Lenka se tam cítila bezpečně. Jedná se o apolitické území, což je také příčinou humanitární krize. Nic tam není a nefunguje. Její organizace poskytuje v místě mise jedinou zdravotní péči pro rozsáhlou

oblast čítající cca 250 000 lidí, takže za nimi chodili lidé pěšky z buše i týden. Monika říkala, že měla štěstí, že se nacházela na severu země. V době jejího působení museli také čelit velkému počtu nakažených malárií.

Na otázku zda se někdy dostala do situace ohrožení života, odpověděla, že ne.

Na misi panovala opravdu přísná bezpečnostní opatření. Po sedmé hodině večer byl naprostý zákaz vycházení. V době, kdy se smělo vycházet, musela jít žena v doprovodu muže, nebo musela jít skupina vícero humanitárních pracovníků.

#### ➤ **Tereza**

Tereza absolvovala misi celkem pět. První zahraniční mise trvala devět měsíců, druhá mise šest měsíců, třetí mise jeden měsíc, čtvrtá mise tři měsíce a poslední dvě měsíce. Byla v zemi po občanské válce. Jednalo se o konfliktní nestabilní oblast, kde je hodně povstaleckých skupin, které mezi sebou válčí. Systém zdravotnické péče tam neexistuje, takže Terezy organizace se ji snaží zajišťovat. Všechny problémy dopadají na lokální obyvatelstvo. Jela také na misi do země, kde propukla epidemie eboly. Kromě této zákeřné nemoci se na misích setkávala s lidmi trpícími malárií, spavou nemocí a cholerou.

Na otázku zda se někdy ocitla v situaci ohrožení života, odpověděla, že ne. Během rozhovoru mi však pověděla, že jednou byla v blízkosti mise střelba a zvažovala se evakuace celého týmu. Nakonec k ní ale nedošlo.

Na misi byla přísná bezpečnostní opatření včetně omezení vycházení. Každé ráno se konaly bezpečnostní meetingy.

#### ➤ **Daniela**

Daniela byla v době, kdy jsme se spolu setkaly po účasti na dvou misích. Každá trvala deset dní. Na jedné misi se ocitla v nestabilní konfliktní oblasti. Na ulicích se pohybovaly ozbrojené hlídky. Daniela ale nikdy nebyla součástí nějakého incidentu nebo střelby. Dva měsíce před začátkem její mise se odehrál ve městě, kam jela, teroristický útok. Další teroristický útok byl pak měsíc po jejím odjezdu z mise. Poté byla z bezpečnostních důvodů celá mise zrušena a v současné době se tam nejezdí. Daniela si uvědomuje, jaké měla štěstí, že se ocitla v tom „okénku“ mezi teroristickými útoky. Hlavou jí probíhaly obavy, že se opravdu může stát cokoliv. Místo své první mise popsala následovně: *„...to město, už jen když člověk vyjde z toho auta, tak co tam vidí, to je pohled jako město po apokalypse, město po válce, zaprášený, polorozbořený budovy, sem tam něco svítilo, odpadky, smrad, ten první dojem byl teda otřesnej pro mě.“* V prostředí druhé mise panovaly zase obrovské rozdíly v životních podmínkách mezi obyvateli.



Když jsem se jí zeptala, zda se někdy ocitla v situaci ohrožení života, odvětila mi, že ne.

Stresem navíc bylo, že musela na letišti spolu s ostatními kolegy zatajovat, že jedou jako humanitární pracovníci na misi. Dostat totiž pracovní vízum, je téměř nemožné. Jeli proto na vízum turistické a všem kontrolám tvrdili, že jsou pouze turisté.

#### ➤ **Petr**

Petr absolvoval dvě mise. První trvala tři měsíce a druhá devět měsíců. Na jedné z misí se ocitl na území pod kontrolou radikální islámské organizace. Pravidelně tak slyšel střelbu z kulometů. Přesto místo popisuje jako klidné. Druhá země, kde působil na misi, byla také klidná a chudá. Na svých misích se setkal s nemocnými, kteří měli AIDS, tuberkulózu nebo žloutenku typu C.

Především na první misi byly opravdu přísná bezpečnostní opatření, včetně omezené možnosti vycházení. Na moji otázku, zda se někdy ocitl v situaci, kde byl v ohrožení života, mi odpověděl, že jako úplně ne. Ale nepříjemný pocit měl z následujících situací.

Jednou porušil bezpečnostní předpisy, vylezl na střechu a fotil si dění v ulicích města, kde procházeli lidé se zbraněmi od mešity k mešitě a po záměrném říznutí jim z čela stékala krev. Všimli si ho a Petr si myslí, že na něj mířili odstřelovači. Vrátil se dovnitř a čekal, až si pro něj někdo přijde. Ale nic se nestalo.

Na misích neměl strach z násilné smrti, ale z autonehody a otravy z jídla. Stalo se mu, že když jel autem, viděl v protisměru jet hořící kamion. Autonehodu nikdy neměl, ale otravu z jídla ano. Provázely jí těžké zdravotní komplikace, včetně ztráty hybnosti.

#### ➤ **Tomáš**

Naším posledním respondentem je Tomáš. Ten má za sebou jednu misi, která trvala tři měsíce. Pobýval v konfliktní oblasti, kde mezi sebou válčí jednotlivé kmeny. Žádné ohnisko boje však nebylo v blízkosti jeho mise. Jedná se o jednu z nejnebezpečnějších oblastí, kde jsou nejvíce přepadávány humanitární konvoje a také tam za poslední rok bylo zabito nejvíce humanitárních pracovníků. Tomáš s tím byl dopředu obeznámen, ale z násilné smrti strach nemá. Jeho organizace navíc spolupracovala s vládnoucím kmenem, což jim zajišťovalo určitou míru ochrany. Přes bezpečnost na misi nikoho neměli, ale dodržovali určitá bezpečnostní pravidla. Na otázku, zda se ocitl v ohrožení života, odpověděl, že asi ne. Ale uvědomoval si během mise, že se může stát cokoliv.

Občas se střílelo všude v okolí. Jednou ve vedlejší vesnici proběhla přestřelka

a jeden z místních zaměstnanců nemocnice, kterého Tomáš znal, byl při ní zastřelen. Tomášovi a jeho kolegům také hrozila pomsta jednoho kmene, po tom, co zemřel v misijní nemocnici jeden z členů kmene. V té době zvýšeného ohrožení chodili okolo místa mise lidé se zbraní a čekalo se na případný útok. Nakonec se však nic nestalo.

Tomáš se také dostal do policejní cely, když cestoval bez povolení místních úřadů. Hrozilo mu vězení, 2x spal v cele, ale nakonec ho pustili.

### **1. Jak vypadá emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?**

Zde budeme mít podobu emočního prožívání v ryzí samostatné podobě. Jeho význam a lepší porozumění nám však vyvstane až v kontextu emočního prožívání s dalšími aspekty.

#### **➤ Lenka**

Lenka měla radost, že je zase v Čechách. Byl to pro ni návrat do známého prostředí. Byla nadšená a naprosto pohlcená z volnosti a možností, které v České republice máme a které během mise nemůže z důvodu bezpečnosti i charakteristice prostředí mít. Když se vrátila z mise domů poprvé, ale pouze na dovolenou, byla z obrovského množství věcí zaskočená a objevil se i pocit nespravedlnosti, že my zde máme takový přebytek a lidé, kterým se na misi pomáhá ne. Postupně však pocit nespravedlnosti zmizel. Neví přesně, kdy nastal ten zlom, ale teď už k tomu přistupuje, že není nic špatného na tom, když má možnost koupit si například deset sýrů.

Jelikož se domů vracela průběžně i během mise, tak pro ni návrat nebyl ničím zvláštním a cítila, že je normální se vracet. Ačkoliv už během misi pracovala spolu s terapeutkou na tom, aby se dokázala po návratu odstříhnout od své první mise, tak přiznala, že se to úplně nepodařilo. Nepříjemný pocit ztráty kontroly nad situací na misi, že se to tam nebude dít dál podle jejích představ i stesk uvnitř ní byl. Doma ale měla hodně aktivit, které jí pomáhaly nad tím nepřemýšlet, takže naplno všechny nepříjemné pocity pramenící z odloučení se od své první mise propukly až na misi druhé.

Na druhou misi se jí trochu nechtělo. Těšila se sice na svoji práci, ale toužila si užít ještě volný čas a navíc se jednalo o odjezd do neznámého prostředí. Pocit útěchy však našla v tom, že další mise byla naplánovaná jen na tři měsíce. Takže se uklidňovala, že když se jí tam nebude líbit, vydrží to.

Po ukončení první mise se cítila jako trochu jiný člověk, ale nemyslí si, že na tom má svůj podíl pouze zkušenost ze zahraniční mise. Domnívá se, že významnou roli má také

věk, tedy přirozený vývoj. Pravděpodobně by, dle jejích slov, byla trochu jiný člověk, i kdyby zůstala pracovat v Čechách. Ale samozřejmě na misi měla větší zodpovědnost, řešila bezpečnostní věci, což člověka zformuje, nahlíží na věci jinak.

Lenka také sdělila, že je už méně naivní. Na misi si prožila situace, kde zjistila, že ne všichni lidé jsou fajn, i v humanitárním sektoru je obrovská korupce a my máme v České republice často tendenci vidět svět jednoduše a hlavně nikoho nediskriminovat. Ale v některých národech je dle jejích zkušeností nerovnost zakořeněná.

Mnohem lépe a více nyní dokáže vyjadřovat své emoce a rozlišit, kdy si může a kdy nemůže dovolit své emoce projevit. V konverzacích s lidmi je ráznější. Více říká, co si myslí a také se snaží být více racionální.

### ➤ **Monika**

Monika se ze své první mise vrátila domů dvakrát. Jednou neplánovaně kvůli svému zdravotnímu stavu a po druhé plánovaně po řádném uplynutí doby, kterou měla na misi strávit. Její emoční prožívání po humanitární zahraniční misi má tedy dvě části.

Poprvé se ocitla zpět doma nečekaně, po té co na misi zkolabovala a byla letecky transportována nejprve do nejbližší velké nemocnice a posléze do České republiky. Musela podstoupit řadu vyšetření a nikdo se už moc netvářil, že by se na misi měla vrátit. Cítila negativní emoce z toho, že se nerozloučila a nechala na misi rozdělanou práci. Prožívala silné zklamání a pocit vlastního selhání, že je slaboch, že to nezvládla. Toužila napravit, co se stalo, vrátit se na misi zpátky za jiných podmínek a začít znovu. Zároveň nevěděla, co by dělala v Čechách. Začal se v ní probouzet silný pocit uvědomění, jak je důležité vyjadřovat emoce a přiznat sobě i okolí, že už nemůže. Myslet sám na sebe, pečovat o sebe a umět si říct o pomoc. A především si všechny problémy s ostatními vyříkat. Návrat zpět na misi se jí podařil a úspěšně tak svojí první zahraniční humanitární misi dokončila.

Když se vrátila z první mise po druhé - úplně, objevil se pocit náhlého vytržení, osamělost a pocit nezapadnutí. Monika sice byla mezi lidmi, ale cítila totální neporozumění. *„Se cejtíte, že sem nepatříte vůbec. Vůbec nechápete, co lidi řešej, sedíte na pivu a prostě koukáte a nevěříte vlastním očím.“* Prožívala pocity beznaděje, co s časem, co se sebou? Toužila vrátit se zpět na misi, ze které nechtěla odjet. Byla zklamaná a překvapená z reakcí rodiny a blízkých. Zklamání také cítila z humanitárního života v kontextu, že očekávala, že na misi budou samí úžasní lidi, ale setkala se tam i s „blběčky, co si jen nahání ega“. To ji překvapilo. Cítila ale větší důvěru v organizaci jako takovou, protože viděla, jak moc se o své lidi starají, že je tam velká ochrana.

Cítila se divně, když už neměla pravidelný režim, který znala z mise. Byla překvapená z intenzity pocitů, protože už před odjezdem na misi hodně cestovala a myslela si, že je zběhlá. Jenže jak sama řekla, na misi „*nechala kus srdce*“ a je to něco jiného.

Co ji po návratu také naštvalo a přijde mi důležité to zmínit, je naprosto nulová sociální podpora ze strany státu. „...*nemáte nárok na podporu, to je jako kdybych byla šest měsíců zavřená doma na sedačce na gauči.*“

Vrátila se s menší naivitou, nadhledem a uvědomila si, že tuhle práci chce dělat. Cítí, že není schopna se vrátit k práci v České republice. Po všech zkušenostech z mise i z nečekaných komplikací, kdy musela na čas misi opustit, se také cítí více odolná. Má jiný styl zvládnutí situací. Je více klidná a to i při řešení konfliktů. Důvěřuje sama sobě a ví, co cítí a co dělat. Zároveň však udává větší hloubku v emočním prožívání. Také už se věcmi příliš dlouho nezabývá, dřív se dlouho něčím užírala.

#### ➤ **Tereza**

Tereza měla po návratu domů radost a cítila vděk za to, že se tu máme dobře. Stýskalo se jí po misi, ale potřebovala si odpočinout a načerpat energii. Myslela na dostatečný oddych, aby nevyhořela, což viděla u jiných pracovníků na misích. Cítila se prospěšná, viděla smysl ve své práci. Připadala si také více flexibilní, jistější, a že dokáže dělat rychlá rozhodnutí. Víc se také cítí vyhraněná a otevřenější. Záleží samozřejmě na tom, s kým si to může dovolit, ale pokud cítí, že se jí něco nelíbí, tak to řekne. Dřív byla opatrnější a snažila se každému vyjít vstříc.

Věděla, že práci na zahraničních humanitárních misích chce dělat. Ovšem po její páté misi nastal nečekaný zlom. Chystala se, že odjede na šestou misi, ale z nečekaných osobních důvodů musela misi zrušit a rozhodla se, že v současné situaci zůstane pracovat a opět žít v Čechách. Bylo jí však nepříjemné, že se to stalo tak náhle, nedobrovolně a necítila se na to připravená. Toužila vrátit se zpět na mise. V nové práci, kterou si našla, si nerozuměla s lidmi. Nechápala, proč si na spoustu věcí stěžují, přišlo jí to směšné. Navíc jí vadila neflexibilní pravidla společnosti, kde pracovala. Chyběl jí pocit sounáležitosti, který měla s kolegy na zahraničních humanitárních misích. Cítila ohromný stesk po misijním životě a lidech a intenzita pocitu jí překvapila. Necítila, že by do České republiky nepatřila, ale v práci se jí opravdu nelíbilo. Sice pracovala v oboru, který znala, ale vnitřně cítila, že to pro ni není to pravé. Rozhodla se, že odejde. V nové práci se začala cítit lépe. Otevřely se jí nové obzory a měla motivaci naučit se něco nového. Snažila se hledat výhody života v Čechách, najít si nějaké aktivity.

V budoucnu je misím otevřená, ale teď cítí, že má práci a všechno tady.

### ➤ Daniela

Daniela cítila po návratu ze zahraniční mise úlevu a radost, že je zase doma. Provázela ji ale pocit, že by se v místě misí dalo udělat mnohem víc. Uvědomuje si, že se tady máme opravdu luxusně, protože všeho je dostatek. Ze začátku velmi toužila vzít trochu z toho našeho nadbytku, především zdravotnický materiál a vymyslet, jak jej více dostat do zemí, kde působila na misích. Měla touhu udělat ještě něco víc. Zjistila však, že to moc nejde. Prožívala smutek, bezmoc, ale už se s tím smířila.

Vrátila se domů s obrovským nadhledem. Řešíme tady nepodstatné věci. Přiznává, že občas i sklouzne k větě typu „To bychom v Africe udělali...“ ale je si vědoma, že tady nejsme v Africe a porovnávat to není vždy zcela na místě. Je zvědavá, jak to vypadá na místech, kde byla na misi, jak si tam vedou po jejím odjezdu. S lidmi z první mise ztratila kontakt, nejspíš se tam něco stalo a je pro ni nepříjemná představa, že její kolegyně z mise možná už nežijí. Mrzí ji, že už se tam nedá jet, protože z bezpečnostních důvodů byla mise krátce po jejím odjezdu úplně zrušena.

Velice silný byl pocit satisfakce. Mělo to smysl, nebylo to marné. Utvrdila se v tom, jak je humanitární pomoc důležitá. Svoji účast na zahraničních humanitárních misích vnímá jako velkou životní zkušenost a ráda o tom mluví.

### ➤ Petr

Petr měl radost, že je doma především kvůli bezpečí a možnostem, které Česká republika nabízí. Cítil však frustraci, úzkost a také si myslí, že má lehké trauma. Po návratu z mise se izoloval, nechtěl nikoho vidět. Byl rád se svými blízkými, ale zároveň cítil, že se změnil a oni to nedokážou pochopit.

Stýskalo se mu po misi včetně výstřelů, které na misi z dálky slýchal. Všechno bylo najednou pryč. „...člověk tam něco buduje a najednou to tam nechá za sebou, odjede a najednou člověk nic nemá, kolegy, práci...“ Být zpátky doma mu připadalo těžší, protože člověk neví, jestli se na misi někdy vrátí. Ale zároveň ho náročnost návratu moc nepřekvapila. Cítil se divně, nevěděl například, jak se má chovat v metru, kde jsou všude cizí lidé, kteří ho ignorují. Na misi je člověk za „celebritu“, tady ten pocit zmizí a na to si Petr ještě trochu zvyká.

Oproti návratu z první mise, se cítil po 2. misi nepřipravený mluvit o svých zážitcích, ale zároveň měl pocit, že to rodině dluží. Nerozuměl si s lidmi, nechápal, co tady lidé řeší, na co si stěžují. Nechtěl poslouchat běžné problémy lidí tady v Čechách.

Měl hodně času a mezi misemi žádnou práci, takže se nudil. Jelikož měl naspořeno a chtěl odjet na další misi, tak hodně utrácel, často lidi na něco zval a bylo mu to

jedno. Teď když pracuje opět v České republice, tak už takhle neutrácí.

Zpracoval na svých emocích a snaží se je více vyjadřovat. Je vděčný za zkušenosti, které mu mise daly, ale zároveň má radost, že teď na chvíli na misi nepojede. Odpočinek je teď důležitý. Jakési vnitřní volání po další misi v něm ale přetrvává. I přese všechny problémy si myslí, že je to nejlepší práce na světě.

#### ➤ **Tomáš**

Tomáš prožíval radost, že se z mise zase vrátil domů a ihned nastoupil do práce. Byl naprosto spokojený, že je zase mezi lidmi, kteří smýšlejí stejně. Radoval se z maličkostí, byl všímavější a i intenzita emocí byla silnější, ale obojí bohužel jen velmi krátkodobě. Přál si změnit se, doufal, že se zlepší některé jeho zlovyky. Všechno se ale rychle vrátilo do starých kolejí. Přizpůsobil se konzumnímu stylu života v České republice. Okolí sice říká, že se změnil, ale neumí mu specifikovat jak a z toho je takový rozpačitý. Má přetrvávající pocit, že na své misi nezvládl „*dospěláckou roli – pomáhám, ale nevím jak*“. Přiznává, že vytěsnil některé zážitky z mise a proto je těžké některé emoce po návratu sdílet či ventilovat, když je „neví“.

## **2. Jak souvisí emoční prožívání humanitárních pracovníků po účasti na zahraniční humanitární misi s jejich emočním prožíváním v průběhu zahraniční humanitární mise?**

Abychom mohli na výše uvedenou výzkumnou otázku odpovědět, podíváme se u každého respondenta na jeho emoční prožitky během mise a v krátkosti zrekapitulujeme emoční prožívání po misi.

#### ➤ **Lenka**

Lenka v průběhu své první mise cítila, že se vzdaluje od lidí, se kterými si před misí doma rozuměla. Byl problém zprostředkovat jim na dálku svoji zkušenost, to co jí zrovna trápí, co řeší. Například, že zrovna neteče voda, nejde elektřina, stále něco nefunguje. Cítila, že jí nerozumí, nedokázali se do její situace úplně vžít. Z těchto důvodů byla potíž s udržením vztahů na dálku. Podepsalo se to i na partnerském vztahu, který se během jejího působení na misi rozpadl. Byla také opravdu velmi unavená, proto už po dlouhé době strávené na první misi řešila s centrálou své organizace svůj případný odjezd domů.

Lenka před odjezdem na misi očekávala dobrodružství, akčnost, že to bude skvělý, všichni budou mít do všeho zápal. Realita byla ale jiná. Zjistila, že ne všichni lidé ač jsou to humanitární pracovníci, jsou dobří a fajn, což bylo překvapení i zklamání.

A i práce byla normálnější, než čekala. Nenaplněná očekávání spolu s velkou únavou se pak podílely na stavech, které Lenka označila jako „depky“. Pokládala sama sobě otázky, co tady dělá a proč? Negativní pocity netrvaly v kuse nikdy tak dlouho. Po pár dnech zas prožívala radost a takhle se to střídalo v cyklech. Ač se negativní emoce objevovaly v průběhu celé mise, vždycky byly vázané na nějaký konkrétní podnět, že se něco pokazilo. Při první misi zažívala také na začátku napětí, že neví, do čeho jde a stesk po domově. Při řešení krizových situací, jako když byli její spolupracovníci v blízkosti místa střelby a Lenka musela řešit, jak je z daného místa evakuovat, prožívala také intenzivní strach a stres, aby se nikomu nic nestalo.

Na první misi strávila tři roky a tak si k ní vytvořila silné citové pouto a bylo pro ni opravdu těžké, že bude muset předat misi někomu jinému a odjet. Uvědomovala si to už na misi. Zároveň jí trápily osobní problémy včetně již zmíněného rozchodu s partnerem, a tak se rozhodla vyhledat terapeuta. Přes Skype s ním řešila své osobní problémy i problémy na misi a připravovala se na svůj odjezd z mise. Aby se dokázala odstříhnout a jít dál. Psychoterapeuta si našla sama bez vědomí své organizace. Nechtěla terapeuta přes organizaci, protože potřebovala vytvořit vztah s terapeutem nezávisle na tom, jestli nadále bude nebo nebude v pracovním poměru se svojí stávající organizací a také proto, že její problémy se netýkaly pouze mise.

Na druhé misi už zažívala větší klid, ale zároveň se jí tam vrátily vzpomínky na první misi a cítila, že se jí nepodařilo tak dobře od první mise odstříhnout, i když se o to s terapeutem snažila. Na misích však dospěla k tomu, že tohle je skutečně její práce, co chce dělat. Cítila se při ní dobře, a že je v tom, co na misích dělá opravdu dobrá.

Jak už víme z první výzkumné otázky, Lenka měla po návratu z mise radost, že je zase doma. Návrat nebrala jako něco zvláštního. Byla nadšená z volnosti a možností, které Česko nabízí. Na začátku se objevil pocit nespravedlnosti z nadbytku, který my zde máme, ale odezněl. Z první mise se jí úplně nepodařilo odstříhnout a cítila se po ní jako trochu jiný člověk. Vrátila se s menší naivitou, více říká, co si myslí, je ráznější a racionálnější. Lépe vyjadřuje své emoce a rozlišuje, kdy se je může dovolit projevit a kdy ne.

### ➤ **Monika**

Když Monika přijela na svou první misi, měla strašný pocit, že nic neumí, nevěděla, co bude přesně dělat, řešila, jak má svoji práci uchopit. Chtěla se toho strašně moc naučit, což bylo její velké očekávání, jenže na to byla sama, a aby jí někdo něco učil, na to nebyl čas ani prostor. Začala být v tenzi, že se nestihne naučit vše, co

chtěla. Cítila frustraci, že se jí to nedaří. Kladla si na sebe vysoké nároky. Bála se, že jí zavolají k nějakému případu a ona nebude vědět, co má dělat. Musela být v neustálé pohotovosti, neměla žádný volný čas, což způsobovalo napětí, únavu až naprosté vyčerpání a zoufalství. Potřebovala míň pracovat a mít více prostoru na integraci zážitků, ale neuměla si o to říct. Potřebovala se vyrovnat například i s tím, že jako porodní asistentka má zakořeněno, že většinu času bude rodit živé děti a tady to bylo naopak. Čekala, že na misi bude ohromné množství práce, ale bylo to ještě horší. Navíc musela převzít i práci své nadřízené, která odjela na dovolenou. Jenže spoustu hrozných věcí viděla poprvé, nebyla na to připravená. Práce za šéfovou obsahovala i řešení specifických situací, jako práce s oběťmi znásilnění, ale jí nikdo neproškolil. Také si myslela, že všichni lidé na misi budou úžasní a přišlo zklamání a nemilé překvapení. Byla hozená do vody a všechno se nakupilo. Výsledkem všeho bylo, že najednou přestala dobře vidět. Měla rozmazané vidění, zablokovaný krk a pocity na zvracení. Jelikož podezření padlo na mrtvici, musela být letecky transportována do nejbližší velké nemocnice a následně do Čech. Už během evakuace se zrak zase zlepšil a pak už byla naprosto v pořádku. Všechna vyšetření dopadla dobře, dle lékařů byla naprosto zdravá a řekli, že to bylo z vyčerpání.

Doma, jak už víme, přišel pocit vlastního selhání a zklamání. Prožívala nepříjemné pocity z toho, že se nerozloučila, nedokončila svoji práci a chtěla to napravit. Když se na misi opět vrátila, popisuje, že nastal vnitřní obrat. Zklidnila se, začala delegovat práci i na ostatní, vyříkala si všechno se svojí nadřízenou, dopřávala si odpočinek, začala myslet sama na sebe, naučila se říct dost, teď se jdu na chvíli vydýchat a dát si kávu. Ulevilo se jí a začaly převažovat pozitivní pocity. Měla radost ze své práce, byla vděčná za skvělý tým, který vedla. Našla sama sebe. Začala být více rozvážná a postupně se smířovat s tím, že ne všechno je v lidských silách zvládnout. Druhá půlka mise byla tak diametrálně odlišná a Monika si vytvořila k samotné misi i svým spolupracovníkům krásný intenzivní citový vztah.

Když se blížilo ukončení její mise, nechtěla odjet. Po půl roce už dokonale znala svůj tým, byl to rozjetý vlak a najednou jí z toho vytrhnou. Bylo pro ni těžké předat misi někomu cizímu. Bála se, jaká bude situace na misi, až tam nebude. Měla přijet nová humanitární pracovnice a celkově se mělo proměnit i obsazení nadřízených pozic, takže Monika věděla, že to bude mít nová pracovnice hrozně těžké a bude na to sama, jako byla Monika na začátku. Chtěla pomoci a navrhla, že převezme na určitou dobu pozici své nadřízené, protože tu práci už zná, když jí zaskakovala. To však organizace odmítla a Moniku to velmi mrzelo.



Když by měla shrnout emoce, které se v ní odehrávaly na misi, jednalo se o „*plejádu od začátku až do konce*“. Od naprostého zoufalství, ohromného stresu, pochybování až po naplnění, nalezení smyslu, poznání sama sebe. Prostě úplně všechno.

Po návratu Monika cítí nadhled a menší naivitu vlivem všech zkušeností. Důvěřuje i své organizaci, protože viděla, jak rychle a efektivně se o ní postarali během evakuace. Zůstal v ní klid a jistota, která se zrodila v průběhu druhé poloviny mise. Jelikož si prošla širokou paletou emocí, tělo už je zná. Málo co ji už překvapí. Musela se po návratu vyrovnat s pocitem osamění a vytržením z mise, protože s ní byla silně spjatá a odloučení bylo těžké. Postrádala pravidelný režim z mise. Zklamaly jí reakce rodiny a nejbližších přátel. Cítila nezáměr a neporozumění.

### ➤ **Tereza**

Tereza měla po příjezdu na misi až dětské nadšení z toho, jak bydlí, co jí, jak komunikují vysílačkou, protože to bylo všechno jiné. Ale rychle to extrémní nadšení zmizelo, protože se to stalo běžnou rutinou. Byla překvapená, protože sice se člověk předem připravuje, ale je tam spousta věcí, na které se připravit nelze. Na počátku byl šok z nového prostředí, nové práce, kterou nikdy nedělala, z neznalosti, jak to bude všechno probíhat, s kým bude pracovat atd. Objevila se i úzkost, ale rychle odezněla. Byla šokovaná z bezpečnostních setkávání, které probíhaly každé ráno. Mluvílo se tam o válce a nejrůznějších neštěstích s ní spojených, jako o něčem normálním, bez emocionálního doprovodu. Terezu ale překvapilo, jak rychle si na to zvykla i ona. „*V začátku mě to nejdřív šokovalo, jak lidi o tom dokážou mluvit, ale pak si uvědomíte, že se ta válka stala součástí vašeho života.*“

Emoce měly v začátcích na první misi velkou intenzitu. Díky zkušenostem, známosti prostředí a sociálním vazbám se postupně však jejich intenzita na dalších misích snížila. Tereza se na misi bála, aby se co nejdříve stihla naučit svoji novou práci a začlenit se. Měla strach, aby to zvládla. Cítila veliký tlak, aby nezklamala. Chtěla přispět svými znalostmi a zkušenostmi, toužila pomoci a cítila se spokojená, když viděla výsledky své práce a chválili jí i ostatní. Stýskalo se jí po domově, ale zároveň si k lidem na misích vytvořila silný citový vztah. Na jedné misi ji však nemile překvapilo, jací lidé tam mezi nimi taky jsou.

Po návratu cítila radost, že je zase doma, ale měla i radost ze své práce na misi, cítila se prospěšná. Zároveň i méně naivní a vděčná za to, jak se u nás máme dobře. Vrátila se s větší jistotou, flexibilitou. Také s větší vyhraněností a otevřeností, ale rozlišuje, s kým

si to může dovolit. Když musela náhle misijní život opustit, cítila se na to nepřipravená. Toužila se vrátit zpět, stýskalo se jí a s lidmi v nové práci si nerozuměla.

### ➤ Daniela

Daniela si prožila po příjezdu na misi počáteční šok. Všude byl smrad, odpadky, špína, nepořádek, zmatek a pro ni nepřijatelné hygienické podmínky pro operování. Byl to úplně jiný svět a Daniela se na začátku sama sebe ptala, jak tady má přežít. „*Člověk si to předem nedokáže představit.*“ Šok byl umocněný i tím, že během cesty na misi se ocitli na letišti v zemi, kde je to oproti České republice luxusnější a pak přistáli v místě, kde je to zas ohromný skok do chudoby. Cítila se také divně, protože najednou byla jako „bílá“ v menšině a všichni na ni koukali. Nechápala, proč si tam ti místní lidé neuklidí a přemýšlela nad tím, jestli až uvidí, jaký systém má ve své práci ona, zda se jím inspirují. Později ale pochopila, že to s tím uklízením není tak černobílé, jak si myslela a byla mile překvapená, jak místní dokážou provést lékařské zákroky. Velmi nepříjemné rozčarování měla ze slumů, říkala si, jak tohle může někdo dopustit. Byla smutná, že i když se některým místním rodinám naskytne možnost, poslat své děti do školy, tak toho málokterá využije.

Měla strach, aby neselhala po odborné stránce a aby její práce nebyla marná. Bála se také specifických zdravotních komplikací, které mohou nastat u pacientů, ale ona ví, že nejsou léky, kterými by se jim pomohlo. Strach si prožila také hned na začátku mise, kdy se dostala do auta k neznámým mužům, kteří měli jejich tým odvést na ubytování. Dle bezpečnosti měla být s někým z týmu, ale ocitla se sama a zbytek byl v jiném autě. Nezbyvalo jí, než věřit, že jí skutečně zavezou, kam mají.

Ne přímo strach, ale spíše nejistotu, obavy cítila v tom, že se může kdykoliv něco stát. Nepříjemné překvapení pro ni bylo i ubytování a to především na druhé misi. Hlavou jí proběhlo, jak je sem mohli vůbec poslat. Cítila se divně, protože ostatní to neřešili tak jako ona. Když si s nimi promluvila, zjistila, že jsou to lidé, kteří zažili ještě horší podmínky na jiných misích. To ji přimělo říct si, že když to zvládnou oni, zvládne to taky.

Moc se těšila domů a říkala si, že to bude i určitá úleva. Měla pocit, že by v zemi, kde byla na misi, nemohla trvale žít.

Po návratu domů měla radost a uvědomila si, že se v Čechách máme opravdu krásně. Snažila se zároveň přijít na to, jak z našeho nadbytku část přesunout do chudších zemí, kde byla na misích. Zpětně vnímá i mnohé negativní prožitky a situace během mise za zábavné. Získala nadhled a tolik věci neřeší. Dostavil se silný pocit satisfakce.

## ➤ Petr

Petr během mise cítil tlak z očekávání a požadavků, které jsou na humanitární pracovníky kladeny. „*Na misích jako expati musíme jít místním pracovníkům příkladem ve všech směrech. Nemůžeme si dovolit nezvládnutí situace, emoční výbuch, konflikt s kolegou atd. protože nás místní sledují a vzhlíží k nám. Čeká se od nás, že za každé situace zachováme klid a že najdeme řešení. To na nás vytváří značný tlak.*“

Byl velmi zklamaný z lidí, se kterými se na misích potkal. Měl pocit, že spouště z nich na místních lidech, kterým jeli pomoci, doopravdy nezáleželo a jsou tam kvůli své vlastní pohodlnosti, penězům a výhodám. Chtělo se mu z toho vnitřně brečet. Měl spory s kolegy ohledně práce, organizování, postupů. Petr měl i pocit, že tam jsou i jedinci, kteří mu dělají naschvály. Potýkal se s tím, že vždycky něco chtěl, ale po cestě k cíli byly pořád nějaké překážky. Zároveň cítil zklamání z neefektivity projektů jeho organizace, viděl, kde všude se pouze promrhávají peníze.

Na první misi si myslel, že problémy se spolupracovníky jsou výjimka. Že prostě jen narazil na pár určitých lidí. Na druhé misi mu ale došlo, že to výjimka není a že to tak prostě. Ne ve všech státech je před výjezdem na misi dobré prověření a příprava. Někde stačí jen vyplnit přihlášku a může se jet. Tím pádem se na mise dostávají i neschopní lidé, kteří sledují více své vlastní zájmy, než zájmy organizace a nezvládají práci na misi. To by Petrovi neprošlo. On musel předem na školení, psychotesty atd.

Byl to pro něj na misi z výše uvedených důvodů velký stres. Problémy se kupily a říká, že měl i pocit a příznaky vyhoření. Začal se potýkat s návaly vzteku. Vždycky se mu zrychlil tep a měl nutkání vzít stůl a hodit s ním o zem. Nikdy to neudělal, ale tím, že hněv nevyventiloval, tak se to ještě zhoršilo. Nával vzteku pak vždycky vystřídal záchvat smíchu.

Na druhou misi měl původně jet do válečné oblasti. Toužil vyrazit do nebezpečné oblasti, zažít akci a prožít situace, které mohou být traumatizující. To se mu však nepodařilo, poslali ho jinam a jeho to mrzelo.

Během mise neměl strach z násilné smrti, ale bál se autohavárie, protože na první misi proti nim často jel v protisměru hořící kamion. Pak se také bál otravy z jídla, což se mu bohužel stalo.

Na druhé misi už se intenzivně těšil domů. Jel sice po třech měsících domů na dovolenou, ale cítil se zpátky doma úplně marný. Nechtěl nikoho vidět, pořád myslel na svoji práci na misi, takže ve výsledku mu to připadalo zbytečné a odjel zpátky. Po šesti

měsících mu měla mise skončit, ale práce se nestihla. Chtěl odjet s dobrým pocitem, dokončit svoji práci a tak musel svoji misi protáhnout o další tři měsíce. Před odjezdem byl dojatý a hrdý na místní, jak už zvládají sami práci, se kterou jim pomáhal.

Po návratu se Petr cítil z mise vytržený. Měl sice radost, že je doma, kde je bezpečno a hodně možností, ale cítil frustraci a úzkost. Bylo divné se najednou ocitnout mezi sice Čechy, ale přesto cizími lidmi, pro které je lhostejný. Stýskalo se mu po misi i po nebezpečí, které s sebou každá mise nese a jemu připadá přitažlivé. Nudil se. Po druhé misi se hodně stáhl do sebe, protože necítil z okolí porozumění a sám si nepřipadal připravený na sdílení svých zážitků. Zapracoval však na svých emocích a snaží se je více vyjadřovat.

### ➤ **Tomáš**

Tomáš byl na misi hodně zklamaný. Chtěl pomoci a myslel si, jak to bude skvělé. Toužil získat po misi nadhled, změnit sám sebe. Bohužel na své první humanitární misi zažíval silné pohrdání ze strany místních. Nerespektovali ho a neuznávali jeho názor. Když se jim snažil něco vysvětlit, dát jim nový lék, setkával se často s odporem a cítil, že je jeho snaha marná. Byl to boj s větrnými mlýny a Tomáše to drtilo. Rezignoval na svůj pocit, že ví jak pomoci, ale pak byl ze své rezignace zklamaný. Smířil se s tím, že nespasí svět a všechno nejde vyléčit. Nejprve se na jinou kolegyni za její lhostejnější přístup zlobil, ale pak to pochopil a byl stejný. *„Jen jsem jim nabídl léky a řekl jsem jim, že pokud je budou brát, tak se uzdraví a pokud ne, tak zemřou. Snažil jsem se nevžít do toho, že je mi toho člověka líto.“* Intenzivně se těšil domů, odpočítával dny do konce mise, ale zároveň cítil zlost sám na sebe, že už chce odjet. Bral to jako vlastní selhání.

Jednou mu přivezli pacienta po autohavárii. Měl krvácení do břicha a Tomáš věděl, že je nutná operace. Rodina zraněného však operaci odmítla a pacient zemřel. Přestože to nebyla Tomášova vina ani jeho kolegů, rodina je ze smrti jejich blízkého vinila. Hrozilo, že se přijdou pomstít a zabít je s pomocí celého svého kmene. Tomáš ale zůstal klidný. Věděl, že stejně nemůže nikam utéct a zbraň nemá.

Strach neudával, ani když popisoval, jak ho zatkla policie, protože cestoval na území, kam neměl povolení a musel 2x strávit noc v cele. Pouze zmínil, že to bylo nepříjemné.

Objevila se u něj úzkost z nakažení HIV. Ačkoliv věděl, že pravděpodobnost nakažení při všech opatřeních, které dodržoval, je naprosto minimální, dostal se i do stavu, kdy několik dní kvůli úzkosti nemohl jíst a bral i léky, které se při nakažení HIV předepisují. Zažíval úzkost i z hadů, ale ta už nebyla tak extrémní.

Radost měl z připojení na internet, kde mohl komunikovat s rodinou a sdílet své zážitky s přáteli na sociálních sítích.

Po návratu domů měl Tomáš radost, protože jsou zde lidé, kteří smýšlí podobně. Po misi u něj přetrvává pocit vlastního selhání. Rád by si řekl, že na misi nějakým způsobem pomáhal, že ta práce tam měla smysl, ale úplně to necítí a má pocit, že tím pádem nezvládl roli dospělého člověka. Nadhled a osobní proměna trvaly po misi jen krátce. Teď je dle něj všechno jako před misí a to ho mrzí. Zároveň si je vědom, že má tendenci k vytěšňování nepříjemných zážitků. Doma je to trochu špatné, protože nemůže vyventilovat emoce, které vlastně neví. Na misi to bral jako výhodu, protože to pomáhá člověku zvládnout svoji situaci.

### **3. Jaký je vztah mezi emočním prožíváním humanitárního pracovníka po účasti na zahraniční misi a adaptačním procesem po návratu ze zahraniční humanitární mise?**

#### **➤ Lenka**

Lenka opravdovou adaptací vlastně nikdy neprošla. Vždycky když je doma po misi, bere to jako dovolenou. Nesnaží se a ani nechce se integrovat. Touží jezdit na mise, našla se v tom a ani neví, co by dělala v Čechách. Chce si doma jen odpočinout, užít si volno. Na adaptaci nemá ani čas. I když není zrovna na misi, tak hodně cestuje. Navíc se vždycky připravuje na odjezd na další misi. Vědomí, že je doma jen na krátkou dobu a také průběžné cesty domů během mise jí pomáhají přechody z různých kulturních prostředí zvládnout. Nebýt z toho v šoku. Cítí, že je normální se do Čech vracet. V průběhu mise komunikuje průběžně s rodinou a nejbližšími přáteli, takže oni vědí, co se děje na misi a Lenka zas ví, co se děje doma. Po návratu tak nečeká na nikoho nějaké veliké překvapení. Nabitý program a vyčerpání po příjezdu domů z mise jí pomáhá nezabývat se myšlenkami na misi.

Co po příjezdu z mise udává jako jiné, je způsob nakupování. Když se vrátila z mise poprvé, přepočítávala vše, co si koupila na počet léků na podvýživu. Cítila nespravedlnost, že my zde máme nadbytek a místní lidé, které znala z mise ne. Postupně se ale pocitu viny za nakupování zbavila. Ví, že zase brzo odjede a ty věci, co má k dispozici doma, jí budou chybět.

#### **➤ Monika**

Monika měla mezi misí a návratem domů dovolenou, kam odletěla rovnou z mise.

Cítila se však na dovolené divně. Adaptace na domácí prostředí byla těžká. Cítila se z mise náhle vytržená, prožívala těžkosti z jejího opuštění. Doma měla pocit, že nezapadá. Nechácala, co tady lidé řeší za nepodstatné problémy. Změnila se jako osobnost a cítila nepochopení a nezáměr ze strany okolí. Chtěla se svou rodinou sdílet svoje zážitky, ale neměla možnost. Byla z toho zklamaná a překvapená. Dostala možnost podělit se o své zážitky s veřejností prostřednictvím rozhovoru do časopisu, ale to odmítla. Necítila se připravená sdílet své zážitky takhle veřejně s cizími lidmi.

Nejprve velmi postrádala přesný režim, na který byla zvyklá na misi. Cítila se divně, když ho najednou neměla. A prožívala pocity beznaděje, co s časem a co sama se sebou? Ačkoliv si představovala, jak si užije všechny ty možnosti, co Česko nabízí, tak toho nebyla schopná. Pak přišla fáze, kdy velmi spala. Dolehla na ni únava z mise a dokázala prospat de facto celý den opravdu hlubokým kvalitním spánkem. Do toho i onemocněla chřipkou a potýkala se s vysokými horečkami. Až po měsíci a půl nastal teprve aktivní odpočinek.

Přechod z prostředí mise zpátky domů popisuje jako nesrovnatelný s přechodem z domova na misi. Bylo to pro ni mnohem těžší, vrátit se zpátky sem a těžkost adaptace jí překvapila. Pomáhala jí, když se dozvěděla, že je možnost se v budoucnu na stejnou misi vrátit. Sdílela své pocity s přáteli, co jsou též humanitární pracovníci, takže její situaci rozuměli a poskytovali jí podporu. Odjela také na hory jako lyžařský instruktor, kde byly zdravé mluvící děti, což velmi uvítala a pomáhalo jí to. Stejně jako procházky v přírodě. Chtěla se ze svých pocitů „vypsat“, což používá běžně jako copingovou strategii, ale tentokrát to nešlo. Myslí si, že to byla obrana. Vracel by se jí ten nepříjemný pocit, že se chce hrozně moc vrátit zpět a to věděla, že teď nejde. Zlepšilo se to, když přišla nabídka na další misi. Tehdy se začala k zážitkům z první mise opět vracet a integrovat je. Dokázala se také podívat na fotky ze své první mise, aniž by jí paralyzovaly silné emoce.

Uvědomila si a smířila se s tím, co ježdění na zahraniční mise obnáší, že zkrátka člověk někde pomáhá určitý čas a pak musí zase jít dál. Věděla, že už není schopná vrátit se k práci v České republice a že opravdu chce působit v humanitární pomoci. Našla se v tom.

### ➤ Tereza

Když ještě Tereza jezdila pravidelně na mise, brala čas strávený doma jako dovolenou. Věděla, že je důležitý odpočinek, byla se svojí rodinou a připravovala se na misi další. Jelikož byla z mise zvyklá všechno řídit, stávalo se jí, že řídila domácnost i v Čechách, ale její rodina to brala s humorem.

Opravdová adaptace nastala však až v momentě, kdy z nenadálých vážných osobních důvodů musela výjezdy na mise zrušit. Musela se přestěhovat, najít si práci i bydlení, protože v období mezi misemi bydlela u svých rodičů. Přiznává, že adaptovat se zpět bylo těžké. Ne, že by se necítila v rodině, mezi přáteli, nebo v České republice nezačleněná. Měla pocit, že sem patří, ale vadila jí nedobrovolnost a nečekanost s jakou svoji práci humanitárního pracovníka na zahraničních misích musela opustit. Ohromně se jí stýskalo po misijním životě a lidech. Je si vědoma, že bylo těžké s ní vycházet na začátku jejího adaptačního procesu. Nastoupila pracovat do velké firmy, ale nerozuměla si se svými kolegy. Nechápala, proč si pořád na něco stěžují, neváží si toho, co mají a nejsou ochotni vyjít ze své komfortní zóny a riskovat. Chyběl jí pocit sounáležitosti, který měla se svými spolupracovníky na misi. Navíc jí vadila neflexibilní korporátní pravidla. Rozhodla se tedy z práce odejít a zaměstnavatel jí nabídl jinou práci, kterou nikdy před tím nedělala. Přijala jí a velmi jí to pomohlo. Měla před sebou novou motivaci naučit se něco nového, otevřely se jí obzory. Zároveň se snažila hledat výhody života v České republice a postupně si najít svůj režim, aktivity.

Je otevřená k dalším misím, ale teď cítí, že její místo je tady. V rámci své humanitární organizace však nepřestala být aktivní. Přednáší o svých zkušenostech a stala se i finančním dárcem. Je ráda, že může být prospěšná alespoň tímto způsobem.

#### ➤ Daniela

Daniela byla na misích vždy jen deset dní, tedy velmi krátkou dobu. Žádný zásadní adaptační proces zpět domů neprobíhal, protože se od domova nevzdálila na dlouho. Ani žádné vyrovnávání se s návratem domů na psychické úrovni neuvedla. Jen přemýšlela, jestli se o lidi, které na misi odoperovali, někdo postará, co se tam bude dít dál. Po návratu z mise pokračovala opět ve svém zaměstnání v ČR.

Jak už jsme zmiňovali, musela se vyrovnat s rozdíly mezi misí a domovem v kontextu, že my zde v Čechách máme velký nadbytek a v rozvojových zemích se lidé potýkají s velkým nedostatkem. Není ale v jejích lidských silách zařídit, aby se z našeho přebytku dostal kupříkladu lékařský materiál do jejich rukou. Ačkoliv je to smutné, smířila se s tím rychle. Občas sklouzne k tomu, že srovnává situaci tady v Čechách s tím, co by dělala v Africe, ale uvědomuje si, že tady v Africe nejsme a že díky tomu také jsme na úrovni tak dobré.

### ➤ Petr

Petrovi připadal přechod zpátky domů těžší, než když si musel zvykat na prostředí mise. Na misi totiž ví, že se domů vrátí, ale jestli se pak znovu bude moct vrátit na stejnou misi, to nikdy neví.

Po návratu z druhé mise Petrovi chyběl osobní prostor pro integraci svých zážitků a socializaci. Pomáhá mu být sám a psát, ale bohužel se po návratu z mise ocitl v náročnější rodinné situaci. Musel se starat o vážně nemocného člena rodiny. Nechtělo se mu nikoho vidět, myšlenkami byl stále na misi. Chyběl mu misijní režim, doma se nudil. Navíc neměl v České republice žádné sociální vazby, jak jezdil na mise a doma skoro vůbec nebyl. K úniku od reality mu pomáhalo hraní počítačových her. Teď když už bydlí sám, tak nemá potřebu v hraní pokračovat. Kromě počítačových her mu pomáhala také chůze, spontánní výlety a oprášil i staré sociální kontakty. Stalo se, že když mu před tím kontakt s lidmi chyběl, že se sebral a odjel zpátky na místo své druhé mise.

Po první misi ho občas probudila ráno nějaká rána a myslel si, že to jsou výstřely. A jak už od něho víme, vlastně se mu po výstřelech i stýskalo. To, že byl adaptační proces tak těžký, ho moc nepřekvapilo.

Po první misi přednášel lidem, kteří by rádi na humanitární misi vyjeli, ale po druhé misi mu sdílení svých zážitků nešlo. Nemluvil o nich ani s rodinou, ale při tom měl pocit, že jim to dluží.

V současnosti uvedl, že mu pomáhají noční procházky. Díky strachu, který člověk ve tmě cítí, se mu daří nemyslet na nepříjemné pocity.

### ➤ Tomáš

Tomášovi šla adaptace snadněji, než si přál. Chtěl se změnit, ale povedlo se mu to jen krátkodobě. Ze začátku měl nadhled, radoval se z maličkostí, emoce byly intenzivnější, ale rychle se zase všechno vrátilo do stavu, jako před misí, do otupělosti. Neměl pocit, že by do Čech nepatřil. O svých zážitcích mluvil, ale chyběl mu někdo, s kým by mohl probrat své pocity zklamání, vlastního selhání, jak to na misi špatně vnímal a snášel. Po misi nejel hned do České republiky, ale strávil týden na dovolené v jiné, ale ne moc vzdálené zemi od místa mise. Tam se potkal s dobrovolníky, kteří byli stejně naladěni a s nimi své pocity a zážitky sdílel. Po návratu domů ihned nastoupil do svého stálého zaměstnání.

Cítí, že zkušenost, kterou z mise má, je nepředatelná. Když porovná přechod z domova na misi a naopak, nepřípadal mu těžký ani jeden.



#### **4. Jak souvisí začlenění humanitárního pracovníka na zahraniční misi s jeho adaptačním procesem po návratu ze zahraniční mise?**

##### **➤ Lenka**

Lenka zdůrazňovala, že většina lidí si myslí, že se humanitární pracovník musí na misi začlenit do místní kultury, ale ve skutečnosti je to spíše o začlenění do komunity expatů, tedy kolegů humanitárních pracovníků, kteří jsou různé národnosti. Míru toho, jak moc se do komunity začleníte, ovlivňuje dle Lenky fluktuace expatů, jinými slovy, jak často se na misi pracovníci mění. Dalším faktorem je také délka mise. Lenka na své první misi strávila tři roky. Mise se pro ni stala druhým domovem. I když odjela na dovolenou zpátky domů, vracela se pak na misi do známého prostředí a ráda. Na druhé misi strávila pouze tři měsíce, věděla to předem a proto se tolik ani nezačleňovala.

S kolegy na misi navázala velmi silný vztah. Sdíleli s ní každodenní realitu, bylo mezi nimi vzájemné porozumění. Najednou si uvědomila, že jsou jí mnohem blíže lidé na misi, které zná velmi krátce, než lidé, které zná už od malička.

Přestože byla více v kontaktu se svými kolegy, je třeba navyknout si i na tamní kulturu, protože na spolupráci s místními mise stojí. Byla dobře informovaná o dané kultuře už před misí. Na začátku měla problém s komunikací. Přestože cizí jazyk, kterým se na misi hovořilo, ovládala, tak ne vždycky se dokázala vyjádřit, jak si přesně přála. Jiný byl také styl práce a tempo, které bylo opravdu velmi pomalé. Lenka sdělila, že zvyknout si na všechny tyto rozdílnosti trvalo dva až tři měsíce. Vztahy s místními měla velmi dobré, ale držela si odstup ve smyslu, že je nenavštěvovala u nich doma apod. a to z bezpečnostních důvodů, aby je neohrozila. Obyvatelé totiž vědí, že kdo z nich spolupracuje s humanitární organizací, má více peněz.

Aby se vyrovnala se stresem, který s sebou mise přináší a souvisí i se začleněním, četla knihy, sledovala filmy a seriály, cvičila jógu, hrála s ostatními volleyball, frisbee a hodně jí pomáhala komunikace s lidmi mimo misi. Častým způsobem odreagování je také pití alkoholu. Lenka říká, že je to dáno hlavně tím, že na misi jsou omezené možnosti. Musíte svoje copingové strategie přizpůsobit omezeným možnostem, které máte. Pak také záleží na druhu únavy, když byla unavená mentálně, ráda si zacvičila, ale při fyzické únavě si člověk radši pustí film a otevře s kolegyní lahev vína.

K misi opravdu přirostla a bylo pro ni těžké, když si uvědomila, že bude muset svoji práci předat někomu jinému. Bála se, že to už na misi po jejím odjezdu nebude probíhat tak, jak by to dělala ona. Na misi navíc zůstávali její blízcí přátelé. Z těchto

důvodů se už předem na návrat domů připravovala se svojí terapeutkou.

### ➤ **Monika**

Pro Moniku bylo strašně jednoduché začlenit se do místní kultury, protože jí miluje. Měla s ní už dost zkušeností z cestování před misí. Cítí obdiv k místním lidem a vždycky jí překvapí, jak moc dobrosrdeční jsou, ačkoliv jsou hrozně chudí. Na začátku měla problém s přízvukem, který měli lokální pracovníci, ale za dva nebo tři týdny už to bylo v pohodě. Vycházela dobře s místními i se svým týmem, kterému šéfovala. Poté, co zkolabovala a vrátila se na misi de facto po druhé, cítila, jak moc velkou podporu v nich má. Označila je jako „*dream team*“. Problém byl s nadřízenými. Moničina nadřízená měla už hodně zkušeností a nedocházelo jí, že Monika je nováček. Monika se musela učit všemu sama, neměla se na koho obrátit, protože ze strany šéfové necítila porozumění. Navíc její nadřízená měla na misi své bývalé partnery, což způsobovalo problémy. Jeden z jejích bývalých partnerů byl i muž, který byl v hierarchii pozic na misi dalším vyšším nadřízeným a nad ním byl už jen vedoucí celé mise, který byl neskutečně vyčerpán. Monika si tak říkala, že se nemůže na nikoho ze svých nadřízených obrátit a byl to jeden z velkých zdrojů stresu. Po kolapsu si však uvědomila, že je nutné upřímně si vyříkat problémy s druhými lidmi, byť se jednalo o její nadřízenou. Ohromně jí to pomohlo a byl to jeden z hlavních důvodů, proč se druhá polovina mise stala tak diametrálně odlišnou a krásnou. Předtím opomíjela strategie na zvládání stresu a neustále pracovala. Po svém návratu na misi dbala na to, aby měla čas „vypnout“, dát si kafe s kamarády, odejít aspoň pár metrů z areálu nemocnice, pozorovat krajinu, zacvičit si ráno jógu. Pomáhalo jí sdílení a vyjádření svých pocitů. Zjistila, že spoustu kolegů prožívá podobné věci. Domluvily se s šéfovou na upravení denního režimu, více spolu komunikovaly a Monika se nebála říct si o pomoc.

Stal se z ní také kuřák. Před misí si zapálila cigaretu jen příležitostně, ale na misi se to rozjelo. Kromě uvolnění od stresu byl jedním z faktorů i ten, že na misi kouří většina lidí. Když má člověk jen pár minut na oddech, ostatní kolem něj si povídají a při tom kouří, tak k tomu snadno sklouzne.

Monika si asi čtrnáct dní před odjezdem domů, kdy se musí mise připravit k předání dalšímu člověku, uvědomovala, že se blíží čas návratu domů a nechtělo se jí. Bylo to pro ni náročné, protože věděla, jaké problémy čekají její následovníci a měla strach, jak to tam bude po jejím odjezdu pokračovat.

### ➤ Tereza

Tereza se celkově k začleňování vyjádřila ve smyslu, že to bylo náročné, ale dařilo se jí to dobře. Všechno pro ni samozřejmě bylo nové – práce, lidé, strava, klima, režim a ona se chtěla začlenit a naučit novou práci, co nejrychleji. Na začátku měla problém s porozuměním kvůli odlišnému přízvuku a také bylo těžší, že člověk nemá na misi možnost si od cizího jazyka odpočinout. I když skončí v práci, tak přijde na svoje ubytování, kde je s dalšími kolegy, kteří jsou cizinci. Náročný je i neustálý kontakt se stále stejnými lidmi, ale Tereza měla štěstí na opravdu dobré spolupracovníky. Na jedné misi se setkala s lidmi, ze kterých byla zklamaná a překvapená, co tam dělají. Dalo by se o nich říci, že byli zkažení a zkoušeli vytěžit z mise hlavně něco pro sebe, než že by mysleli na pomoc druhým. Ale to by se jí stalo všude. Jinak měla s místními vztahy dobré. Její organizace byla v místě velmi přijímána.

Člověk ztratí svůj vlastní komfort, na který je zvyklý z domova. Tereza si své prostředí však snažila vylepšit a tvrdí, že je to základ dlouhodobějšího fungování. Zalíbil se jí styl práce a celkově život na misi. I když se na chvíli vrátila domů, aby si odpočinula, vracela se pak na mise velmi ráda a cítila, že jde do svého známého prostředí. Na misích, kde strávila delší dobu, si vytvořila s kolegy opravdu silný vztah. Na dalších misích jí už šlo začleňování rychle a díky tomu byla i více efektivnější ve své práci. Ráno se snažila cvičit jógu, četla knihy, sledovala filmy, hrála s ostatními kolegy badminton. Musela si uzpůsobit program omezeným možnostem a také míře únavy. Měli také společenské aktivity jako večírky, společné promítání filmů apod.

Tereza se na návrat domů nijak nepřipravovala, do poslední chvíle se věnovala misi. Bylo pro ni důležité dokončit svoji práci, aby ji mohla předat. Strach z návratu neměla, těšila se a potřebovala si odpočinout.

### ➤ Daniela

Daniela měla před misí spoustu informací o tamní kultuře a prostředí, ale přesto jí spoustu věcí překvapilo. Měla trochu problém s dorozumíváním se v cizím jazyce, ale vždycky se to nějak vymyslelo a domluvila se. Opravdu náročné pro ni byly hygienické podmínky. Všude špína, nepořádek, plíseň, prach a do toho zmatek, žádný systém. Snažila se zavést vlastní řád a dostat pravidlům, jako doma. Považuje to za jeden z klíčových bodů úspěchu jejich týmu. Vylepšila si prostředí a samozřejmě dělala různé kompromisy. Viděla, že ostatní kolegové to zvládají, tak si řekla, že musí taky. Přivyknout si také musela na pracovní tempo místních pracovníků, zdálo se jí opravdu pomalé. Cítila, že je nutné

pro fungování opravdu rychle se podmínkám přizpůsobit, ale občas to bylo přemáhání. Vyrovnávala se i se zcela odlišným klimatem. Bylo veliké horko, všude komáři a do toho přišla písečná bouře ze Sahary, takže všude byl prach a drobný písek.

Na začátku nechápala, proč si místní pořádně v nemocnici neuklidí, jak v tom mohou operovat. Postupně ale zjistila, že to zas tak jednoduché není a naprosto ji překvapilo, jak skvěle umí místní operovat navzdory omezeným podmínkám. Jejich tempo bylo ve všem pomalejší, ale zvykla si a dodnes cítí k místním obdiv a úctu.

Pomohlo jí, že jela na misi se svým manželem, který měl více zkušeností, byli spolu sehraný tým a všechno spolu sdíleli. Oporou jí byly její zkušenosti z práce z České republiky a i věk. Neví, jak by to zvládala, když by byla mladší. Pomáhala jí také její víra. Účastnila se bohoslužeb i v místě mise.

Daniela nad návratem domů neměla čas přemýšlet a nějak se připravovat. Pouze už se těšila a cítila, že to bude i určitá úleva.

#### ➤ Petr

Petr měl na misi vždycky dobré vztahy s místními lidmi. Považuje práci s lidmi v místě humanitární pomoci za tu nejlepší část mise. Těšil se, že pozná další nové kultury. Nikdy nezapomene na přístup místních lidí, se kterými se na misích potkal. V mnoha ohledech je obdivuje. A setkával se z jejich strany s vděčností za pomoc.

Za to ho bohužel trápily konflikty s některými kolegy a nadřízenými a to především na druhé misi. Jednou došlo málem i k fyzické potyčce. Byl z lidí na misi zklamaný a vyvolávalo to v něm nechuť jet zase na další misi. Zdrojem konfliktů byly také rozdíly mezi jednotlivými vedeními organizace v různých státech. V některých zemích lidé neprochází absolutně žádným odpovídajícím výběrovým řízením, prostě se přihlásí a jedou a pak to na misi nezvládají a způsobuje to, dle Petra, značné problémy a šťve ho to.

Petrovi se během mise rozpadl vztah a na čas se proto izoloval od ostatních na misi.

Aby dokázal zvládat stres, pomáhá mu běhání. Bohužel na misi měl z bezpečnostních důvodů omezenou možnost pohybu, tak si to kompenzoval, alespoň během na místě. Dále praktikoval meditaci, četl knihy, kreslil, hrál stolní tenis, nebo psal deník, což označil za svoji psychoterapii. Měli tam také společenské aktivity, kdy společně vařili, nebo pořádali párty. Postupem času přišel na to, že pomáhá být k lidem i více upřímný. Bral tím ohled sám na sebe, na svoje potřeby.

Petr průběžně jezdil domů, ale připadalo mu to zbytečné, tak s tím pak přestal. Rodinu informoval o misi prostřednictvím deníku, který psal a pak jim ho posílal.

Na odjezd z mise se nijak nepřipravoval. Byl do poslední minuty myšlenkami na misi. Nechtěl odjet z mise, ale zároveň už byl hodně unavený.

### ➤ Tomáš

Tomáš se na misi vlastně nikdy nezačlenil. Měl špatné vztahy s místními. Nedůvěřovali mu, pohrdali jím a nestály o jeho pomoc. Pouze jim vyhovovalo, že se dostanou k potřebným lékům. Pro Tomáše to bylo těžké, protože chtěl dostát určitým standardům, chtěl pomáhat, ale jeho snaha byla marná a on rezignoval. Často se dostával do konfrontace s místními, protože smýšleli naprosto rozdílně než on. Nemocnice, kde Tomáš na misi působil, byla primárně pro jeden vládnoucí kmen. Jelikož to ale bylo jediné zdravotnické středisko v okolí, chodili tam i z cizích kmenů, ale to se moc vládnoucímu kmenu nelíbilo. Mezinárodní humanitární pracovníci se snažili, aby byla lékařská péče dostupná všem, bez ohledu na příslušnost ke kmeni, ale když se někdo cizí v nemocnici objevil, místní pracovníci, kterých byla většina, odmítali, byť se jednalo třeba i o dítě, dotýčeného ošetřit. Tomáše to štvalo. Komunikoval tak více s kolegy humanitárními pracovníky. Svého nadřízeného obdivoval v postoji k jejich práci. Právě on ho přivedl k myšlence, že „*pomáhají, ale neví jak*“. Tomáš se snažil zaujmout stejný postoj, ale moc mu to nešlo.

Spolu s jedním kolegou už od půlky mise odpočítávali, kdy bude konec. Tomáš naprosto nerozuměl dvěma humanitárním pracovnícím, které odjížděly domů a brečely. Nerozuměl, co jim tam tak přirostlo k srdci. Ale jako ženy tam byly středem zájmu u místních mužů, takže měly s místními dobré vztahy. Tomáš se domnívá, že nejspíš to byl ten důvod.

Tomáš průběžně komunikoval s domovem. Hodně věcí už v průběhu mise vytěsnil a pomáhalo mu to na misi vydržet. Psal ironické články o svých zážitcích na misi a sdílel je se svými přáteli. Byla to pro něj emoční ventilace. Četl také knihy a sledoval filmy.

Aktivně se na návrat domů nepřipravoval, ale hrozně se těšil. Poslední dny už se to nedalo vydržet a myšlenkami byl už doma. Z návratu zpět do České republiky žádný strach neměl. Doma měl jistou práci, rodiče, přátele.

## 5. Jak působí reakce okolí na emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?

### ➤ Lenka

Vždycky, když se Lenka vrací z mise domů, má její rodina a přátelé radost. Už se smířili s tím, že Lenka dělá takovou práci. Po jedné misi se někteří známí báli, jestli není nakažená ebolou a Lenka jim musela vysvětlovat, že jednak nebyla na misi přímo v místě nákazy a jednak, že už by to dávno bylo poznat. Přišlo jí to spíše úsměvné.

Většinu času tráví mezi uzavřenou skupinou lidí, kteří se zajímají se o její práci, zážitky a jsou zvědaví. Podporu dostává od rodičů, kamarádů, spolupracovníků z první mise a partnera. Okolí jí říká, že řeší věci jinak, že má jiný způsob uvažování, ale pořád je to ona.

S negativními reakcemi, neporozuměním se setkala ze strany spolužáků ze základní školy a od některých členů rodiny. Nejčastěji slýchává, proč nepomáhá v Čechách a jezdí někam do Afriky. Pro Lenku to bylo nepřijemné, ale naštěstí to nebylo tak často. Teď už si zvykla a ví, jak na podobné výroky reagovat.

Od společnosti cítí, že jsou humanitární pracovníci vnímáni ze dvou různých pohledů. Buď, že jsou to „sluníčkáři, kteří krmí černoušky“ nebo „vyžírkové, kteří dostávají děsný prachy za nesmyslnou práci“.

Když se někdo baví na téma humanitární pomoci, Lenka se příliš nezapojuje, pokud není aktivně vyzvána, nebo pokud hovořící neříká vysloveně nějaký blábol. Ráda se zapojí, když se jedná o věcnou diskuzi. Pokud někdo zastává negativní postoj k humanitární pomoci, většinou nemá smysl přesvědčovat ho o opaku. S tím je Lenka smířená. Nejčastěji se však baví o humanitární práci se svými kolegy, kteří jsou podobně naladěni jako ona.

### ➤ Monika

Monice po návratu scházela zájem a sdílení zážitků se svojí rodinou a nejbližšími lidmi. Zklamalo jí a překvapilo, že se nezajímají. Zeptali se jednou větou, jaké to bylo, ale postrádalo to hloubku. Některá přátelství to narušilo a byl to i zásah do rodiny. Později Monika zjistila, že měli strach, co se od ní dozví, že si tam zažila. Částečně to způsobila její náhlá evakuace, kterou delší dobou před rodinou kromě bratra tajila. Svůj náhlý příjezd do České republiky zdůvodnila tím, že je chtěla překvapit a přijela na dovolenou.

Věděla, že je v pořádku a nechtěla je vyděsit. Z mise psala také mailly, kde bylo popsáno hodně drsných případů, které na misi řešila a i to možná nejbližší vyděsilo.

Podporu měla především od přátel – humanitárních pracovníků. S těmi mohla své pocity, myšlenky sdílet. Rozuměli jí, protože si to samé prožili také.

Ohromně ji překvapilo, že opravdový zájem měli lidé, kteří jí nebyli až tak blízcí. Ze strany veřejnosti se setkala s obdivem, úctou, s pozitivními reakcemi. Těšilo jí to, zahřálo to u srdce, ale zároveň moc nevěděla, jak na to reagovat, protože to nečekala. S vysloveně negativními reakcemi se nesetkala. Pouze klasikou, že je to bláznovství.

Když se někdo baví na téma humanitární pomoci, Monika mlčí, pozoruje, poslouchá a na základě toho vyhodnotí, jestli má smysl se zapojit, nebo ne. Většinou však ano, protože se o tom baví s kolegy a to jsou pozitivní reakce.

#### ➤ **Tereza**

Terezy rodina měla vždycky velkou radost, že je zase z mise doma. Ulevilo se jim. Dostávala od nich velkou podporu, mohla se na ně kdykoliv obrátit. Ačkoliv jela i do oblastí, kde bylo velké zdravotní riziko a musela po návratu domů strávit určitý čas v preventivní karanténě, její rodina jí podpořila, ať na misi jede. Když pak na mise z náhlých důvodů přestala jezdit, měli velkou trpělivost s jejími počátečními reakcemi, kdy bylo těžké s ní vyjít. Monika si toho velmi váží. Vždycky měla po návratu z mise pocit díky své rodině a blízkým přátelům, že domů patří.

Nikdy se nesetkala s vysloveně negativními reakcemi. Ty přišly až v souvislosti s imigrační vlnou, uprchlíky. Tereza vidí hlavní problém v neinformovanosti. Lidé mají pouze zkreslený pohled na systém humanitární pomoci a Tereza se snaží i skrze přednášení zájemce informovat. Jinak se ale většinou setkala s pozitivními reakcemi ze stran veřejnosti, obdivem a zájmem.

Když se někdo baví na téma humanitární pomoci, tak se ráda zapojí, když jí někdo vyzve, ale nikomu svůj názor nevnucuje.

#### ➤ **Daniela**

Daniela jezdí na mise se svým manželem, takže spolu sdílí své zkušenosti. Její rodiče naprosto nechápu, proč někam takhle jezdí. Kolegové z práce a přátelé se velmi o její zážitky z misí zajímají. Podporuje jí také velmi její zaměstnavatel. Nemusí si kvůli účasti na misi vybírat svoji dovolenou, ale je to brané jako studijní cesta. Za to je velmi ráda. Upřímně přiznává, že když by si musela vzít za dny strávené na misi dovolenou, váhala by, jestli pojede, protože mise rozhodně není dovolená.

Setkala se i s reakcemi, kdy jí někdo řekl „tak sis udělala výlet“, nebo že lidé

nechápu, jaký smysl mělo jezdit na misi, když během deseti dní odoperovali jen šestnáct lidí. Daniela cítí, že jsme v Česku hodně nastavení směrem na kvantitu. Ale pro ni by mělo smysl, i kdyby na misi pomohla jednomu člověku, protože ze svých zkušeností ví, že ten jeden zachráněný člověk může pomoci dalším. Vidí v tom smysl, ale už se smířila s tím, že ne všichni u nás to pochopí.

Občas, když na něco odpoví ve stylu „V Africe bychom to udělali tak a tak“ ji někdo odpoví, že tady nejsme v Africe. Daniela s tím souhlasí a snaží si na to dávat pozor.

Když se někdo baví na téma humanitární pomoci, vždycky vyhodnotí, jestli má smysl se zapojit, nebo ne. Ale ráda své zážitky sdílí a předává dál. Má pocit, že si přece jenom něco prožila. Irituje jí, když někdo hovoří o něčem, čemu absolutně nerozumí. Obecně ale cítí i ze strany veřejnosti velkou úctu a obdiv.

#### ➤ **Petr**

Když se Petr vrátil z mise, rodina mu vždycky poskytla bydlení, jídlo,... zkrátka měl takové to zázemí. Necítil však z jejich strany porozumění, moc se neptali. Ale nějaký zájem tam byl. S mámou si o tom Petr občas popovídá a s bratrem mají též hezký a důvěrný vztah. Přesto má pocit, že se rodina mohla snažit víc. Předem je upozorňoval, že to s ním nebude lehké, ať ho moc neřeší, že potřebuje být sám. To se ale nepovedlo. Když se totiž vrátil z druhé mise, situace doma byla komplikovaná. Musel pomáhat s péčí o nemocného člena rodiny. Jenže on opravdu potřeboval být sám, vypsát se ze s toho a integrovat, co prožil na misi. To se nedalo a komplikovalo mu to socializaci.

Ze stran kolegů v nové práci cítí úctu, obdiv a zájem o jeho zkušenosti. Je to sice příjemné, ale Petr o tom s nimi ne vždycky chce mluvit.

Ze strany veřejnosti se setkal s úctou, nebo naopak nepochopením. Na jedné veřejné přednášce slyšel, jak někdo říká: „Proč jim pomáháte?“ A Petr částečně souhlasí s tím, že někde je zachraňování a humanitární pomoc zbytečná, ve smyslu, že se uměle udržuje při životě tam, kde přirozeně by život nebyl.

Když se dostane do situace, kde probíhá konverzace na téma humanitární pomoci, poslouchá a vyhodnotí, jestli má smysl zapojit se, nebo ne. Často se ale zapojí, protože k danému tématu má, co říci a umí se o tom i lépe vyjadřovat, než lidé, co jsou nezasvěcení.

#### ➤ **Tomáš**

Rodiče měli radost, že se Tomáš vrátil z mise, ale pocity spolu navzájem moc nesdílejí. O své zážitky se podělil s nejbližšími kamarády, ale chybělo mu, že nemůže mluvit i o svých negativních pocitech, které z mise má, protože častou reakcí je, že



pomáhat na misi musí být přece hrozně super. Druhá reakce veřejnosti je pak taková zlostná, že humanitární pracovníci podporují teroristy.

Sdílení zažil s lidmi, které potkal na dovolené hnedka po misi. S nimi mluvil i o svých negativních pocitech, o pocitu zklamání, nevděčnosti obyvatel, kterým chtěl pomoci atd. Ačkoliv tady v Česku s nikým tak otevřeně mluvit nemůže, do konverzace na téma humanitární pomoci se většinou zapojí, protože o tom rád mluví. Nestává se to ale často, protože kupodivu lidé v Čechách humanitární pomoc moc neřeší.

Okolí mu říká, že se po návratu z mise změnil, ale neumí mu specifikovat, jak. Z toho je Tomáš rozpačitý. On sám si přál se změnit a má pocit, že se mu to nepodařilo. Je z toho zklamaný.

## **6. Jak působí přístup humanitárních organizací na emoční prožívání jejich humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?**

### **➤ Lenka**

Lenka měla po návratu ze zahraniční mise se svojí organizací debriefing. Jeho délka a podrobnosti záleží dle doby, kterou humanitární pracovník na své misi stráví. Řeší se tam pouze pracovní záležitosti, ale kdyby člověk chtěl, může sdělit i něco, co souvisí s jeho psychikou. Na debriefingu jsou však přítomni jeho nadřízení, kolegové a pracovníci z HR, tedy z oddělení lidských zdrojů, kteří mají na starosti i vysílání humanitárního pracovníka na další mise. Humanitární pracovníci se tak bojí sdělit, že mají nějaký problém, mají strach říci si o pomoc, protože by to mohlo mít vliv na jejich další umístění a dle Lenky se to tak skutečně děje. Organizace sice má nasmlouvané psychology, kteří jsou humanitárním pracovníkům k dispozici, ale humanitární pracovník by si o to musel sám zažádat s tím, že není dostatečně zajištěna anonymita.

A obecně se bohužel o psychické zdraví a stav nikdo nezajímá. Pár vět týkající se psychické stránky je v jednom formuláři, který dostávají k vyplnění ale pouze lidé, kteří jsou na misi dlouhou dobu. Opět by tam ale musel humanitární pracovník sám od sebe indikovat problém a zjistilo by to HR oddělení. Klade se důraz na fyzické zdraví. Člověk musí oběhat doktory a mít spoustu vyšetření, ale psychické zdraví je upozaděno. Přitom účast na zahraniční humanitární misi je opravdu velký nápor na psychiku. *„Rozhodně to není tak, že by po tom debriefingu byl nějaký hodinovej rozhovor s psychologem, což si myslím, že by mělo být, protože spousta věcí je skrytých.“*

Organizace zajišťuje pro své pracovníky kouče. Humanitární pracovníci s nimi

mohou rozebírat své problémy už během mise. Lenka však vidí v tomto systému značné mezery. Není žádná zpětná vazba, jak byl člověk s koučem spokojený a nikdo nesleduje, jestli jsou s nimi lidé opravdu v pravidelném kontaktu a využívají jejich podporu. Lenka spíše zažila, že to brali lidé jako povinnost navíc, přitom kouč dává i úkoly ohledně osobního rozvoje, které mají pomoci.

Lenka apeluje na to, že není žádná prevence, chybí psychologická péče přímo na misi, a jak už bylo výše uvedeno, myslí si, že by bylo velice dobré, kdyby byl automaticky po návratu z mise i rozhovor s psychologem.

#### ➤ **Monika**

Monika měla po návratu z mise hned několik debriefingů. Jeden debriefing s centrálou pod kterou spadá, další s personálním oddělením a pak také se svojí lokální kanceláří. Na debriefincích bylo všechno opravdu detailně rozebráno, byla respektována důvěrnost sdělených informací a humanitární pracovník má právo se k některým věcem nevyjadřovat, když nechce. Organizace se zajímala i o psychický stav a nabídla automaticky kontakty na psychology. Anonymita je zajištěna tak, že jsou poskytnuty kontakty na psychology všem a jestli daný pracovník využije možnosti, nebo ne, o tom už se nikdo nedozví. Účty za terapie jsou posílány anonymně. Monika sice řekla, že nechce ani ten seznam s kontakty, ale organizace jí ho stejně poslala na mail, kdyby si to později rozmyslela.

Monice připadá jako velký nedostatek, že psychologická péče není zajištěna už přímo na misi a že není ani příprava předem. Na misi je spousta problémů, které se pak odrážejí na psychickém zdraví všech účastníků. Zná humanitární pracovníky, kteří již víckrát nikam nejeli, protože to prostě psychicky nedali a není jich málo. Humanitárnímu pracovníkovi je sice přidělen tzv. „peer support“, což je zkušený člověk, který si misí už prošel a má něco jako psychologický kurz. Ale zavolá před misí, je to úplně cizí člověk a Monika s ním moc své pocity sdílet nechtěla. Na debriefincích řekla všechny problémy, co se na misi odehrávají. Centrála byla našťvaná, že o tom vůbec nevěděla. *„Já jsem všechno řekla, jak to bylo a oni byli hrozně našťvaní. Ne na mě, ale já jsem si to vzala osobně, protože prostě máme s touhle touto misí konkrétně všichni problémy po návratu. Je to hodně těžká mise a prostě nelepsi se to. Já už jsem x-tá, která si stěžovala.“* Bylo jí řečeno, že se s tím pokusí něco udělat. Monika sama se rozhodla aktivně zapojit do změny.

Co ale na své organizaci vyzdvihuje, je její propracovaný bezpečnostní systém a pohotovost. Ví i díky vlastnímu zážitku s evakuací, že když by se jí cokoliv stalo, rychle

se o ni organizace postará. Díky tomu se nebojí jet na další misi i do válečné oblasti.

#### ➤ **Tereza**

Terezu čekalo po každém návratu z mise hodně debriefingů a také školení v rámci rozvojového plánu. Vidí v nich smysl, protože má možnost jejich prostřednictvím leccos změnit. Za tu dobu, co u organizace působila, získalo její slovo velkou váhu a takové uznání ze strany organizace ji těšilo. Někdy jí už nebavilo, že musí všechno pořád opakovat dokola, tím jak měla debriefingy s centrálou, kanceláří,...Ale organizace dávala čas i na oddechnutí. K dispozici byl také „peer support“, tedy možnost promluvit si s člověkem, který ví, o čem práce na misi je, ale Tereza se mu nijak zásadně nesvěřovala.

Po jedné extrémně náročné a výjimečné misi měli všichni povinný rozhovor s psychologem. Tereza má ale pocit, že to nepotřebovala. Jinak i po návratu z mise, která není tak extrémní, je ze strany organizace automaticky nabízena možnost využít služeb psychologa a je zajištěna anonymita.

#### ➤ **Daniela**

Daniela debriefingy po návratu nezmínila. Pouze, že mají povinnost někde svoji účast na misi odprezentovat. Žádná psychologická péče není zajištěna v průběhu mise ani po návratu domů. Předpokládá se, že na misi jede člověk, který na to psychicky i fyzicky má. O tom rozhoduje šéf-chirurg, který má za úkol sestavit team, který na misi pojede, na základě vlastního uvážení. A pak je to samozřejmě na zodpovědnosti a vlastním zhodnocení každého jednotlivce. Kdyby měl někdo psychické obtíže během mise, museli by si vystačit s vědomostmi a zkušenostmi, co jako zdravotníci mají. Daniela však necítí, že by se jí po návratu z mise něčeho nedostávalo ze strany organizace.

#### ➤ **Petr**

Petr měl po misi několik debriefingů. Organizace se zajímala a byla mu automaticky nabídnuta možnost obrátit se na některého z psychologů, se kterými je organizace domluvená. Vše pod zárukou anonymity.

Petr po návratu z první mise přednášel pro budoucí humanitární pracovníky, kteří by rádi vyrazili na zahraniční misi. Organizace mu však po přednášce vyčetla, že mluvil před rekruty i o negativních věcech, co se na misích dějí. On v tom ale vidí svůj význam. Sám by ocenil, kdyby mu někdo před začátkem mise upřímně pověděl, s čím vším se na misi může potýkat. Ale organizaci možná přišlo, že to řekl moc tvrdě. Petr by ocenil, kdyby byla před misí větší příprava. Připadá mu nezodpovědné posílat na mise neproškolené lidi. Zároveň by bylo fajn, kdyby organizace poskytovala i určitou jednorázovou finanční výpomoc, než se člověk po návratu z mise vzpomíná.

### ➤ **Tomáš**

Tomáš po návratu z mise debriefing nezmínil, pouze, že měl napsat nějakou zprávu, jak to na misi probíhalo. Má ale pocit, že nakonec ani nic nenapsal.

Na psychický stav se organizace neptá. Člověk by musel mít vlastní iniciativu a sdělit svůj problém sám od sebe. Tomáš ale věří, že by se pak organizace o dotyčného postarala a zařídila mu psychologickou pomoc.

Na spoustě humanitárních organizací se mu nelíbí jejich systém humanitární pomoci. Přijde mu v mnohém neefektivní, nesmyslný, je to velký byznys, korupce a dojemné fotky hladovějících černoušků, které mají hrát na city. V tomhle ohledu se mu líbí více, jak to dělá církve.

Pokud by někdy v budoucnu na další humanitární misi jel, tak v jiném formátu, než jaký zažil na své první misi.

## **7. Liší se emoční prožívání humanitárních pracovníků v závislosti na počtu misí?**

V následující části budou uvedeni jen 4 respondenti, kteří se účastnili více misí. Monika a Tomáš absolvovali misi pouze jednu a proto jejich výpovědi týkající se sedmé výzkumné otázky chybí.

### ➤ **Lenka**

Lenka popisuje, že na druhé misi se cítila více klidná díky zkušenostem z první mise. Na začátku se jí vrátily vzpomínky na druhou misi, uvědomila si, že se od ní ještě neodpoutala. Když byla doma, neměla čas nad tím přemýšlet, ale po příjezdu na druhou misi se to opět otevřelo. I proto, že jí z první mise několikrát kontaktovali a potřebovali od ní vědět informace týkající se pracovních záležitostí. Měla tam také přátele, se kterými udržovala kontakt.

Na druhé misi se také tolik nezačlenila jako na své první, protože tam byla jen tři měsíce. To jí velmi uklidňovalo. Říkala si, že tři měsíce se to dají vydržet, i kdyby to tam bylo hrozné.

Druhou misi hodnotí jako méně psychicky náročnou. Věděla už, do čeho jede. Utvrdila se během ní ještě víc, že je tohle opravdu její práce. A i když na každé misi se člověk učí něco nového, na řadu věcí už je zvyklý.

Po návratu z druhé mise, už necítila, že by se v něčem tolik změnila. Pravděpodobně to bylo krátkou délkou mise.

### ➤ Tereza

Tereza s každou další misí cítila, že se umí rychleji začlenit. Pomáhaly jí v tom zkušenosti i sociální vazby. Díky rychlejší adaptaci na misi se cítila efektivnější, že je lépe schopná reagovat a lépe se orientovat. Byl to pro ni vždycky návrat do známého prostředí. Na delších misích si vytvořila se spolupracovníky opravdu silné pouto, na kratších si vazby příliš nevytvářela.

Zvyk se týkal především prostředí. Udává, že si nikdy nezvykla na otřesnosti, se kterými se na misích člověk potká. Například když mu přivezou dívky po hromadném znásilnění apod.

Psychicky nejnáročnější pro ni byla třetí mise zaměřená na epidemii eboly. Jednalo se o opravdu výjimečnou misi, po které museli být všichni účastníci povinně po návratu domů na určitou dobu v karanténě a museli projít rozhovorem s psychologem.

### ➤ Daniela

Pro Danielu byla druhá mise asi míň psychicky náročnější díky zkušenostem z první mise a lepším pracovním podmínkám. Už se nemusela stresovat z chybějícího zdravotnického materiálu. Hůře snášela ubytování, protože bylo hrozné. Jednalo se o zchátralou budovu, kam i přšelo, byla tam špína a Daniela to nečekala. Myslela si, že to bude lepší. Byla nemile překvapená.

Do míst druhé mise by však ráda jela znovu. Ráda by navázala na předešlou misi a chtěla by vidět její vývoj. Navíc se tam dočkali od místních velikého uznání a úcty. Cítí tedy i závazek, jet tam znovu, když je tam chtějí.

### ➤ Petr

Pro Petra byla psychicky náročnější druhá mise. Jednak trvala delší dobu a bylo tam také více problémů – neshody s kolegy a nadřízenými, prodloužení mise atd. Na druhé misi byl Petr už míň naivní. Věděl, že tam nejezdí jen lidé, co jsou fajn a záleží jim na místních obyvatelích. Přístup k pacientům však nezměnil, protože to bylo zas něco úplně jiného, tudíž intenzita emocí, co při setkání s nimi prožíval, byla stejná jako na první misi.

Po negativních zkušenostech z druhé mise i určitým zklamáním ze své organizace v mnoha ohledech, dostal trochu nechut' jet někam znovu. Navíc přiznal, že dřív se mu hodně líbil životní styl humanitárního pracovníka jezdící na zahraniční mise. Člověk jezdí do exotického prostředí, dělá dobrou věc a ušetří peníze, takže pak může být nezávislý. A dělal to i za cenu obětování rodinného, sociálního a osobního života. Teď si ale

uvědomil, že tohle obětovat nechce. Nechce, aby mu život utekl mezi prsty. Přejde mu nejsmutnější, když se to humanitárním pracovníkům stane.

## **8. Vyskytují se u humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise symptomy psychických poruch?**

U poslední výzkumné otázky bych ráda upozornila, že cílem není respondenty diagnostikovat, „zaškatulkovat“ nebo hledat v negativních prožitcích hned psychickou poruchu. Pouze se podíváme, jestli některý z humanitárních pracovníků uvedl symptomy, které jsou součástí vybraných psychických poruch, které jsme si uvedli v teoretické části a které mohou, ale nemusí, indikovat problém v oblasti psychiky. Je to stejné, jako kdybychom zkoumali fyzické zdraví. To, že někoho bolí hlava, nutně neznamená, že má migrénu, nebo otřes mozku. Ale je třeba brát tuto informaci v potaz. Vyhýbaní se negativním prožitkům a psychickým obtížím je stejně špatné jako jejich zveličování a hledání za každou cenu.

### **➤ Lenka**

Lence se vzpomínky na misi vracejí každý den, jsou vázané na podnět, že se jí něco asociuje, ale vnímá je pozitivně. Celkově říká, že má tendenci pamatovat si pozitivní věci a negativní zapomínat. Problémy se spánkem po návratu z mise měla pouze na začátku kvůli jet lagu, ale po vyrovnání se s ním spala zase bez potíží. Občas měla problém se spánkem na misi v souvislosti s pracovními povinnostmi. Zdáli se jí číselné sny apod. Ale nebere to jako něco, co by se vymykalo normálu. Cítí, že v České republice pracovat a nastálo žít v současné době nechce.

### **➤ Monika**

Monika se po návratu izolovala. Cítila se opuštěná a měla pocit, že sem nezapadá. Zkušenosti z mise jí změnily. Spolu se objevil i pocit, že už by se nemohla vrátit zpět do práce v České republice. Spánek měla po příjezdu z mise nejprve stejně nekvalitní, mělký jako na misi, kde se bála, že neuslyší vysílačku a nedostaví se k urgentnímu případu, kde by jí potřebovali. Potom spala doma opravdu hodně a velmi hlubokým spánkem. Tělo reagovalo na celkovou únavu. Přibližně po dvou měsících od mise přišly noční můry. Týkaly se případů z mise. Monika nejprve zpanikařila a přemýšlela, jestli si nemá opravdu už někam zajít. Pak jí ale pomohlo znovu se k případům z noční můry vrátit. Otevřít je, ujasnit si je, vypsát se z toho a integrovat je. Tehdy nastal zlom, že už se jí vrátila schopnost vypsát se ze svých pocitů, což bezprostředně po návratu nešlo. Takhle postupně všechny případy, které se jí v nočních

můrách objevovaly, zpracovala a noční můry tak zcela zmizely.

Vzpomínky na misi se jí vrací, když se porovnává s ostatními kolegy a když se vrátil z mise i její partner. A také při přípravě na další misi. Vnímá je ale velmi pozitivně, hlavně před druhou misí, jí to umožňuje ujasnit si ještě spoustu věcí.

#### ➤ **Tereza**

Tereze se vrací vzpomínky na misi volně i na podnět, ale vnímá je pozitivně, ne jako překážku. Dbala na dostatečný odpočinek po každé misi, protože zažila kolegy, kteří jezdili z mise na misi a nakonec skončili vyhořelí a tak nechtěla dopadnout. Cítila se začleněná v Čechách, v rodině i mezi přáteli. Jediný problém byl v práci a to se její změnou také vyřešilo. Spánek bez potíží a nezměněný.

#### ➤ **Daniela**

Daniela si na něco z mise vzpomene každý den. Vnímá to pozitivně. I ty negativní věci se totiž s odstupem času staly přínosnými a leckdy i vtipnými historkami pro zasmání. Nepřipadá si ničím traumatizovaná. Spánek měla paradoxně lepší na misi, protože tam byla po celém dni vždycky hodně unavená. Zmínila, že si myslí, že to všechno dobře snáší díky zkušenostem a svému věku. Neví, jak by reagovala, když by byla mladší. A zároveň nebyla v až tak rizikových oblastech. Neví, jak by ustála misi někde ve válečné zóně. Taky je velmi spokojená s krátkou dobou mise.

#### ➤ **Petr**

Petr prožíval psychickou nepohodu především během své druhé mise. Zmínili jsme návaly vzteku, kdy měl nutkání vzít stůl a hodit s ním o zem, protože potřeboval vztek ze sebe vyventilovat. Nikdy to však ve skutečnosti neudělal, což způsobilo, že pocity byly ještě horší, protože nemohly ven. Pak to plynule přecházelo do záchvatů smíchu. Na druhé misi se také cítil už opravdu vyhořelý. Během druhé mise prožíval také úzkost a ta přetrvala i po návratu z mise zpět domů.

Po návratu přiznává, že si myslí, že lehké trauma má. Bylo to tak trochu jedno z jeho očekávání, takže se mu vlastně splnilo. Vzpomínky na obě mise se mu vrací každý den. Asociují se mu hodně se zvukem. Například, když ho ráno probudila nějaká rána, myslel si, že to jsou výstřely. Vnímá vzpomínky ale vcelku pozitivně, se zvědavostí.

Začlenění zpátky do Čech mu dělalo potíže. Necítil porozumění, stáhl se do sebe, nebyl moc schopný o svých zážitcích mluvit a neměl prostor a podmínky, aby mohl vše, co si na misi prožil, integrovat, tak jak chtěl. Spánek po návratu z mise byl narušován nemocným členem rodiny, který ho několikrát za noc budil. Takže se moc nevy spal. V současné době několikrát týdně chodí na noční procházky. Přirozený strach

ve tmě z toho, jak musí dávat pozor, mu pomáhá přestat myslet na to, co ho zrovna trápí.

➤ **Tomáš**

Tomáš se svěřil, že určitě některé věci, co se na misi staly, vytěsnil. Prostě je úplně zapomněl. Je si vědom toho, že to není úplně optimální obranný mechanismus a je to spíše patologické. Ale na jednu stranu byl za vytěsnění na misi rád, protože si díky němu spoustu věcí tak nebral. Pomáhalo mu to misi zvládnout. Vzpomínky na misi se mu nevracejí. Je to pro něj uzavřená životní etapa. Se začleněním zpět doma problémy neměl a ani spánek se nijak nezměnil.



## 11 Interpretace výsledků

Víme, jaké byly odpovědi respondentů a nyní se podíváme, jak na jednotlivé výzkumné otázky můžeme souhrnně odpovědět. Jelikož jsou ústředním tématem emoce, budeme je hodně zmiňovat. Ne vždycky se však bude jednat o emoce v pravém smyslu. Jde nám o subjektivní prožitky našich humanitárních pracovníků, co oni sdělují, že prožívali za emoce. Je možné, že by to psychologové neoznačili za emoce, ale dali by to do jiné škatulky jako například postoje apod. Pokud bychom se však uměle snažili roztrždit prožitky našich respondentů nebo je jinak označovat, ztratili bychom tu svébytnou podstatu prožívání pramenící z jejich vyprávění.

### 1. Jak vypadá emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?

U všech respondentů se po návratu dostavil pocit neporozumění. Cítili ho buď ze strany rodiny, nejbližšího okolí, nebo některých přátel, známých či kolegů. Míra neporozumění se ale lišila. Monika a Petr se s tím potýkali hodně a to především z důvodu, že se dočkali neporozumění ze strany opravdu nejbližších lidí. Nabalovaly se na to pak další emoce jako zklamání, překvapení, touha zase odjet na misi, stesk po misijním životě, osamělost. Tereza též prožívala silný pocit neporozumění, nesounáležitosti, ale pouze v pracovní oblasti. U své rodiny a přátel porozumění měla, což pro ni bylo zásadní. Práci člověk může změnit, což Tereza také udělala. Díky tomu nepříjemné pocity, které se k neporozumění vázaly, postupně zmizely, nebo se snížila jejich intenzita. Tři zbývající respondenti (Lenka, Daniela, Tomáš) se s neporozuměním setkali v menší míře, a i když to bylo hlavně ze začátku nepříjemné, nestávalo se to tak často a smířili se s tím. Tomášovi chybělo porozumění pro jeho negativní pocity – zklamání, pocit vlastního selhání.

Další dominující emocí po návratu byla radost, kterou uvedlo pět respondentů, tedy většina. Radost pramenila z toho, že jsou opět doma, s blízkými. Také z bezpečí a celkového prostředí České republiky. U Petra mimo jiné z toho, že teď nějakou dobu na misi nepojede.

Čtyři respondenti po návratu cítili silnou satisfakci. Viděli, že jejich práce na misi měla smysl, že jsou v tom dobří. Tereza vysloveně řekla, že se cítila prospěšná. Přijde mi zajímavé zmínit, že tento pocit spojený s naplněním, nalezením smyslu, se vyskytoval

u ženské části našeho výzkumného souboru. U Tomáše, že to byl právě ten hlavní problém, proč se mu na misi nelíbilo. Neviděl ve své práci smysl kvůli nevděčnosti a shazování jeho autority ze stran obyvatel, kterým se na misi snažil pomoci. U Petra nemůžeme tvrdit, že pocit satisfakce neměl. Vzhledem k tomu, že řekl, že se jedná o nejlepší práci na světě a uvedl, jak byl dojatý na konci své druhé mise z toho, jak si místní obyvatelé už zvládají poradit sami, můžeme usuzovat, že i u něj se dostavil pocit smyslu z jeho práce. Ale byl dost rozčarovaný z neefektivnosti některých humanitárních projektů a ze svých kolegů na misi, což nejspíš intenzitu naplnění, potažmo satisfakci snížilo. Proto jsem ho k respondentkám nepřičítala.

Pocit nadhledu byl propojen zejména s uvědoměním si, jak krásně se v České republice máme. Je tu bezpečno, velký počet možností, volnost, dostupná a kvalitní lékařská péče, atd. Všichni respondenti si to díky své misijní zkušenosti uvědomili. Není to překvapující, ale zároveň už se z toho stalo jakési klišé, které tomu bohužel snižuje váhu. **Naši respondenti skrze své emoce vrací výroku a s ním spojenému pocitu „že doma se máme krásně“ jeho velkou hodnotu.** Nadhled pak můžeme vidět v momentech, kdy respondentům připadají běžné problémy, co řeší lidé v Čechách malicherné. Naši respondenti vědí, že jinde se lidé potýkají s daleko vážnějšími existenciálními problémy. Může to způsobit nepochopení směřující k lidem, kteří si neuvědomují či neváží životních podmínek v Čechách, nebo řeší z pohledu našich respondentů nepodstatné problémy. Polovina našich respondentů to přímo zmínila a bylo z nich cítit, že mají až takový mírný vztek, odpor, jak je možné, že si u nás lidé neváží toho, co mají, enormně si stěžují a řeší hlouposti. **Na začátku jsme měli nepochopení ze strany okolí směrem k našim humanitárním pracovníkům, ale vidíme, že se stává oboustranné.**

Čtyři naši humanitární pracovníci cítili po návratu domů jistotu. Pro dva z nich pramenila z návratu zpět domů do známého prostředí. Tomáš jí zmínil v kontextu práce a Monika zažívala pocit jistoty ve svém prožívání jako takovém. Byla si jistá, že ví, co cítí, co dělat, málo co jí po návratu překvapilo. Současně se ale u třech ze čtyř zmíněných objevila i nejistota. Pojila se s odjezdem na další misi, náhlým ukončením misijní činnosti nebo nutností najít si práci a bydlení v Čechách. Obecně řečeno s vytržením ze známého, stálého prostředí. Pak se také objevila nejistota, jestli se ještě někdy podívají na misi, kde pracovali.

Tím se plynule dostáváme k dalšímu prožitku a tím je touha. Touha se dostavila u čtyř respondentů a měla mnoho podob. Jednou z nich byla touha vrátit se zpět na misi a vidět následný vývoj. To se nám propojuje s pocitem nejistoty, protože návrat

v budoucnu na stejnou misi, humanitárním pracovníkům nikdo na sto procent nezaručí. Jenže oni na svých misích usilují o změnu, zlepšení situace místních lidí, snaží se předat své vlastní zkušenosti a tak je pro ně těžké opustit misi a dále nevědět, jak to bude pokračovat. Pro Lenku a Moniku to byl vysloveně až pocit ztráty kontroly nad misí, který se kombinoval se strachem a obavami. Další touhou bylo udělat ještě něco víc, pomoci lidem v znevýhodněných oblastech ještě jiným dalším způsobem. Pak také touha sdílet své zážitky. Všechny podněty, ke kterým se touha vázala, měly však společný jmenovatel a to **dění na misi**.

Věřím, že když jsme se v předešlé kapitole věnovali jednotlivým odpovědím našich šesti humanitárních pracovníků, tak že jste nejenom četli, ale i cítili, jak moc silný citový vztah si k misi většina z nich vytvořila. U Lenky, Moniky, Terezy a Petra to bylo naprosto evidentní. Bylo pro ně těžké z mise odjet, Monice a Petrovi se vůbec nechtělo. Odvedli na misi kus práce a potkali se tam s lidmi ať už z řad místních obyvatel, nebo kolegů, kteří jim přirostli k srdci. Mise se pro ně stala druhým domovem. Najednou byli ale ze svého nového domova vytrženi. Museli svoji vybudovanou práci, systém předat někomu úplně cizímu. Nechali tam blízké přátele, se kterými sdíleli každodenní události, všechno. Prostě skončila mise. Po návratu do České republiky cítili ohromný stesk. Cítili se z mise vytrženi. A pokud se jim nedostávalo dostatečné porozumění ze strany rodiny, tak i osamělosti, nezačlenění. Je pro ně těžké se od mise odpoutat. Já bych se nebála jejich emoci, která se k misi váže, označit jako lásku. **Ačkoliv je tam potkalo spousty problémů, byli unavení, z něčeho i zklamání, přesto humanitární práci milují.**

U Daniely a Tomáše se tak intenzivní cit k misi nevytvořil. Daniela tam byla velice krátkou dobu, za kterou se nedá k misi tak připoutat, protože člověk se sotva rozkouká a už jede zase pryč. Tomáš měl k misi v určitém směru až odpor, protože na ní nezažil vděk, satisfakci, ale neúctu a shazování autority. Co já vidím jako hlavní důvod, proč zmiňovaní dva respondenti nenavázali k misi až tak těsný vztah je ten, že **to pro ně nebyla hlavní jediná práce**. Oba měli doma své stálé zaměstnání, kde jim zaměstnavatel držel místo a kam se oba de facto hned po návratu vrátili a chtěli. Mise byla spíš takový doplněk. Pro předešlé čtyři respondenty ovšem byla to hlavní.

Ukázalo se, že vliv na emoční prožívání má také **denní režim**. Polovina respondentů ho měla dobře naplánovaný a naplněný. Daniela a Tomáš právě i díky nástupu zpět do práce a Lenka si sama naplánovala spoustu aktivit, cestovala a byla neustále vytížena, že ani neměla moc času, se zabírat myšlenkami na misi. Pomáhalo jí to. I Tereza přišla na to, že je důležité si nastavit režim, najít si aktivity apod. Monice a Petrovi režim

chyběl. U Moniky to vyvolávalo pocity beznaděje, u Petra nudu.

Poslední větší faktor podílející se na podobě emočního prožívání bychom mohli souhrnně označit jako **(ne)vyslyšení potřeb**. Monika měla potřebu sdílet svoje zážitky s rodinou, Tereza chtěla pokračovat v ježdění na mise, Petr chtěl být sám, Tomáš se chtěl změnit, Daniela chtěla udělat ještě něco víc i po návratu z mise. A všichni mají společné, že jejich potřeba nebyla vyslyšena, nebylo možné ji naplnit. Což pak zapříčinilo negativní emoce v jejich prožívání.

Než se přesuneme k další výzkumné otázce, uvedme také, že **u poloviny respondentů se zlepšila exprese emocí**. Dokážou lépe své emoce popsat, předat, více je druhým sdělují. Jedna třetina našeho výzkumného souboru uvedla i větší otevřenost v komunikaci, potažmo ráznost. Čtyři respondenti začali být více upřímní.

**Tabulka č. 3**

<b>Emoce po návratu z mise</b>	<b>Emoční podnět</b>	<b>Počet respondentů</b>
pocit nepochopení	ze strany rodiny ze strany rodičů ze strany nejbližších přátel s lidmi v práci pro běžné problémy lidí v ČR ohledně negativních pocitů	6
radost	z domova z prostředí z pauzy od misí	5
láska	k misi	4
satisfakce	z práce ze svých schopností	4
stesk	po misi po určité míře nebezpečí	4
pocit nadhledu	řešíme často nepodstatné věci	4
pocit jistoty	návrat do známého prostředí ve vlastním prožívání v zaměstnání v ČR	4
pocit nejistoty	příprava na další misi hledání nové práce hledání bydlení bude možnost vrátit se na stejnou misi?	4

touha	užít si volný čas v ČR napravit, co se stalo sdílet své zážitky vrátit se zpět na misi udělat ještě něco víc pro rozvojové země	4
nespecifické nepříjemné pocity	z výroků "Proč pomáháš v Africe a ne tady." z nedobrovolného odchodu z práce na misích při představě, že kolegové z mise už nežijí z nerozloučení se a nedoděláním své práce	4
pocit náhlého vytržení	z mise	3
zklamání	sám ze sebe z reakcí okolí z organizace	3
pocit změny	jiný náhled a způsob uvažování změna osobnosti	3
důvěra	v sebe sama v organizaci	3
pocit nepřipravenosti	opustit misijní život sdílet veřejně své zážitky z mise	3
pocit vlastního selhání	nezvládnutí mise nezvládnutí "dospělácké role"	2
pocit divnosti	postrádání režimu v metru mezi cizími ignorujícími lidmi	2
hněv + iritace	žádná sociální podpora ze strany státu když hovoří o humanitární práci lidé, kteří o ní nic neví	2
zvědavost	jak to vypadá na misi ke vzpomínkám na misi	2
překvapení	z reakcí okolí z intenzity pocitů z těžkosti adaptace	2
spokojenost	s délkou mise z podmínek v ČR se smýšlením lidí v ČR	2
pocit smíření	při negativních reakcích na humanitární pomoc	2
vděčnost	za podmínky v ČR za zkušenosti z mise	2
pocit beznaděje	ohledně využití času co dělat sám se sebou z nemožnosti dát více z našeho nadbytku do rozvojových zemí	2
pocit normalnosti	z návratu zpět domů	1
frustrace	z mise	1
nadšení	z volnosti a možností	1
pocit nespravedlnosti	my zde máme nadbytek a jinde je hrozná chudoba	1

## **2. Jak souvisí emoční prožívání humanitárních pracovníků po účasti na zahraniční misi s jejich emočním prožíváním v průběhu zahraniční mise?**

Všichni respondenti se shodli, že během mise měli pocit bezpečí. Občas se dostavily obavy, jako například u Daniely, když se dozvěděla o proběhnutém teroristickém útoku, ale nikdo si nepřipadal v ohrožení. Pocitu bezpečí dle výpovědí respondentů napomáhají přísná bezpečnostní opatření. Ty měly na svých misích Lenka, Monika, Tereza, Petr. Daniela a Tomáš tak přísná bezpečnostní opatření neměli. Přijde mi velice zajímavé, že **navzdory nestabilnímu prostředí a v některých případech i velice konfliktnímu a nebezpečnému prostoru je strach o vlastní život a zdraví minimální.** Nabourává to všeobecnou představu běžné populace, která se nejčastěji odvolává na všechna nebezpečí, když se řekne humanitární zahraniční mise.

Pocit bezpečí, který se na misi navodil, se pak u třech respondentů po návratu transformoval do pocitu jistoty a důvěry v organizaci. Přímou to sdělila Monika, ale i u vyprávění Terezy a Lenky, když mluvily o bezpečnostních pravidlech a své organizaci, bylo vidět, že bezpečnostní stránku mají jejich organizace velmi dobře podchycenou a mohou jim v této věci důvěřovat. Tomáš a Petr, spíše než bezpečnostní opatření, apelovali na vlastní osobnostní nastavení. Násilné smrti se nebojí. Petra nebezpečné lokality dokonce i lákají.

Druhá emoce, kterou prožívalo pět našich respondentů, byla radost a to z práce a místní obyvatel na misi. Z radosti se postupně vyklubal pocit satisfakce, o kterém jsme měli zmínku v emočním prožívání po návratu z mise. **Radost ze své práce a místních lidí byla také zásadní příčinou, že se u čtyř respondentů zrodila láska k misi a přilnuli k ní.**

Lenka, Monika, Tereza a Daniela cítily na začátku své první mise nejistotu. U Lenky, Moniky a Terezy se nejistota vztahovala k práci. Nevěděly, jak to bude přesně probíhat, všechno bylo nové. I když se předem připravovaly, tak stejně nevěděly, do čeho jdou, jestli to zvládnou. Daniela udala, že nejistotu cítila v souvislosti s uvědoměním, že se opravdu může stát cokoliv. U Lenky a Terezy je vidět, že se s další misí už nejistota zmírnila.

Pět respondentů prožilo na misi zklamání. U Lenky, Moniky, Terezy a Petra se zklamání týkalo lidí. Mysleli si, že na mise jezdí lidé, kteří chtějí pomáhat, jsou fajn a pro práci mají nadšení. Realita byla ale taková, že i mezi humanitárními pracovníky jsou

lidé, kteří sledují pouze vlastní zájmy, jedou tam kvůli penězům, udělají jen to nejnnutnější, co musí, ale nadšení a energii do práce nemají. Výstižně to řekla Monika, která v rozhovoru uvedla, že prostě „všude narazíte na idioty“. Zklamání přetrvává i po návratu z mise. Tereza už ho nemá tak silné, spíše než zklamání to teď zpětně označuje za překvapení. Setkala se s „špatnými“ lidmi jen na jedné ze svých pěti misí, takže to nebylo tak silné. Všichni čtyři uvedení však ztratili iluze a jsou nyní méně naivní.

Tomáš je pátým respondentem, který si prožil zklamání, ale v jiném kontextu. Byl zklamaný sám ze sebe, ze své rezignace. Když hovořil o emocích po návratu z mise, bylo cítit, že kromě zklamání, je tam trochu přidán i pocit viny. Uvedl, že zažíval pocit vlastního selhání, o kterém si nemohl s nikým v Čechách úplně promluvit. I Monika po svém prvním neplánovaném návratu z mise prožívala pocit vlastního selhání, ale vycházel z vytržení z mise.

Hovoříme-li o emocích na zahraniční misi, všimněme si také očekávání, která naši respondenti před odjezdem měli. Lenka očekávala dobrodružství, akčnost, že všichni lidé budou nabití energií a budou mít do práce zápal. Monika očekávala, že se toho hodně naučí. Tereza také očekávala, že se něco nového naučí a zároveň že bude moct přispět svými znalostmi a pomoci. Daniela očekávala trochu dobrodružství, výzvu, ale i o něco lepší podmínky, než pak byly. Petr očekával, že pronikne do cizích kultur a prožije si traumatické věci. Tomáš očekával, že to bude skvělé, získá nadhled, změní se.

Lenka zjistila, že ve skutečnosti je to na misi normálnější, než si myslela a byla zklamaná, že ne všichni lidé jsou fajn a pracují s nadšením. Monika se toho nestihala naučit tolik, kolik chtěla a začala z toho být frustrovaná, unavená a měla strach, že to nestihne a nebude si vědět rady. Měla na sebe velmi vysoké nároky a vyčerpala se. Daniela byla v šoku z podmínek, ve kterých měli pracovat i bydlet, z nedostatku materiálu a hygieny. Tomášova mise nebyla tak skvělá, jak očekával a on se nezměnil, jak si přál. Na misi se přepnul do rezignujícího modu, ale byl z toho zklamaný. Petrovi se uvedená očekávání splnila, ale myslím si, že tam vstupují i očekávání, která nebyla nahlas vyslovena. Z toho, jak byl zklamaný ze svých spolupracovníků a v mnoha směrech i ze své organizace se domnívám, že měl podobná očekávání jako Lenka, nebo Tomáš ohledně mise a spolupracovníků. Jediná Daniela si svá očekávání naplnila opravdu dostatečně.

Už v průběhu mise se u čtyř respondentů objevila touha vidět další vývoj mise a touha, aby mise měla opravdu smysl. Touha neztratit kontakt s misí a sledovat její další průběh, způsobovala po návratu domů pocit nejistoty, jestli se to někdy podaří a budou se moci na stejnou misi podívat. Dále také neodstříhnutí se z mise, které provázely

nepříjemné pocity. Když se naplnil smysl mise, následoval krásný pocit satisfakce a radosti. Bohužel v opačném případě přišlo zklamání a frustrace.

Čtyři respondenti přiznali, že se jim v průběhu mise zastesklo po domově. Lence a Tereze se stýskalo po rodině, Daniele a Petrovi po bezpečném a hezkém prostředí České republiky. Po návratu domů se tak dostavil pocit radosti a úlevy.

Polovina respondentů se cítila nepřipravená na spoustu věcí, se kterými se na misi člověk může setkat. Vyvěralo z toho překvapení. Monika a Tereza to měly především při setkání s oběťmi po hromadném znásilnění. Tři respondenti také uvedli, že na misi prožili úzkost.

**Tabulka č. 4**

<b>Emoce v průběhu mise</b>	<b>Emoční podnět</b>	<b>Počet respondentů</b>
pocit bezpečí	nebezpečí hrozí spíše místním obyvatelům přísná bezpečnostní opatření	6
strach	o zdraví a život kolegů z vlastního selhání z komplikací z marnosti mise z autohavárie z otravy z jídla	5
radost	z práce z místních obyvatel z připojení na internet	5
zklamání	ze spolupracovníků z organizace z vlastní rezignace	5
stesk	po domově po prostředí ČR	4
pocit nejistoty	náplň práce všechno nové, neznámé nestabilní země	4
touha	vidět další vývoj mise po smyslu práce na misi	4
překvapení	z štedrosti, laskavosti a umu místních obyvatel z podmínek	3
pocit nepřipravenosti	hrůzy typu hromadné znásilnění apod.	3
zoufalství	z životních podmínek místních obyvatel z množství problémů ze ztráty smyslu práce	3



frustrace	z nenaplnění očekávání z neustálých komplikací a překážek	2
pocit jistoty	známé prostředí zvyk	2
pocit neporozumění	problém se zprostředkováním zkušeností a zážitků	2
satisfakce	z práce z vděku místních	2
znechucení	špinavé prostředí jet na další misi, když jsou na nich takové problémy	2
hrdost	na spolupracovníky z řad místních obyvatel	1
nadšení	z akčnějších podmínek na misi	1
pocit divnosti	při porovnání se s ostatními kolegy	1
pocit marnosti	z nedůvěry místních	1
pocit vlastního selhání	z vlastní rezignace, ztráty smyslu mise	1
rozčarování	z hrozných podmínek, ve kterých místní obyvatelé žijí	1
úleva	delegace práce na ostatní celkové zklidnění	1
vztek	bez příčiny	1

### **3. Jaký je vztah mezi emočním prožíváním humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise a jejich adaptačním procesem?**

Vědomým adaptačním procesem si prošli čtyři respondenti a to Monika, Tereza, Petr a Tomáš. Lenka se mezi misemi plně integrovat zatím nikdy nesnažila. Bere to pouze jako dovolenou. Tereza to měla stejně, když ještě jezdila na mise, ale po té, co musela z vážných osobních důvodů výjezdy na mise opustit, ji čekal úplný adaptační proces. Daniela byla na misích velmi krátce, takže se nestihla od stylu života v Čechách tak odpoutat, aby se pak musela znovu adaptovat. Nemůžeme tvrdit, že adaptace u někoho neproběhla, protože ta probíhá vždycky a u každého z nás. Musíme se adaptovat v práci, v novém městě, na nové nečekané události atd. Je to neustálý proces přizpůsobování se aktuálním podmínkám. Nicméně nás zajímá jednak míra adaptace a také postoj našich humanitárních pracovníků k adaptaci. Proto uvádím, že plný a uvědomělý adaptační proces proběhnul u čtyř respondentů.

Pro tři z nich byl adaptační proces těžký. Monika a Petr uvedli, že bylo adaptování se zpět domů mnohem těžší, než adaptace na misi. Všichni tři se cítili z mise vytržení. Pro Terezu bylo náročné, že se pro odchod z misijního života nerozhodla dobrovolně, ale

přiměly jí nečekané okolnosti. Tím se dostáváme k podstatnému bodu. **Vědomí, že přijde další mise, pomáhalo zmírnit nepříjemné emoce.** Můžeme to velmi hezky sledovat v příbězích Lenky, Moniky a Terezy. Tereza má nyní kompenzaci v podobě přednášení o humanitární pomoci v České republice. Získává tím pocit, že je stále součástí organizace, cítí se prospěšná a neztratila díky tomu úplně kontakt s humanitární činností. Petr měl trochu ambivalenci. Na jednu stranu byl pro něj adaptační proces těžký především kvůli nejistotě, jestli se znovu na stejnou misi podívá, ale na druhou stranu měl nechuť jet někde na další misi kvůli špatným zkušenostem se spolupracovníky a některým postupům organizace.

**Dalším faktorem, který hrál u všech respondentů při adaptačním procesu roli, byla možnost sdílení zážitků s blízkými lidmi a podpora.** Monice a Petrovi stěžovalo adaptaci neporozumění a nedostatek emoční podpory od rodiny. Záměrně píše emoční, protože Petr uvedl, že ho rodina podporovala. Ale vyjmenoval, že u nich mohl bydlet, jíst apod., což je podpora instrumentální. Ta je také velice důležitá, ale domnívám se, že scházela ta emoční.

K lepšímu zvládnutí adaptace přispívá také režim spolu s aktivitami. Víme to už z interpretace první výzkumné otázky, kde jsme zjistili, že emoční prožívání po návratu z mise se pojí s nastavením denního režimu. Práce, procházky, cestování, zkrátka aktivní využití času u všech respondentů sehrálo roli v adaptačním procesu. Má to ale dva póly. Jedním je zapojení se do dění v domácím prostředí, odklonění pozornosti a zmírnění negativních emocí a druhým je útek před nepříjemnými myšlenkami, pocity, snaha o vytěsnění.

Zajímavý je postoj k adaptaci u Tomáše, který uvedl, že šla snadněji, než si přál. Přál se změnit, což po návratu z mise přináší i pocit jinakosti, neporozumění si s ostatními lidmi, jako to měli čtyři naši respondenti. Oni to spojovali s nepříjemnými pocity, ale Tomáš byl z té bezproblémovosti adaptace zklamaný.

#### **4. Jak souvisí začlenění humanitárního pracovníka na zahraniční misi s jeho adaptačním procesem po návratu ze zahraniční mise?**

Začlenění na misi ovlivňovaly následující faktory: prostředí, kultura, vztahy s místními obyvateli, vztahy s kolegy, vztahy s nadřízenými, délka mise a přístup humanitárního pracovníka.

Prostředí mise je charakteristické omezenou možností pohybu z bezpečnostních důvodů a tím pádem i omezenými možnostmi. Tereza a Daniela se aktivně snažily vylepšit

si životní podmínky, aby mohly lépe fungovat. Tereza si vždycky svůj „nový domov“ více zútulnila. Daniela se kromě úklidu, snažila vytvořit určitý řád, na který je z práce v České republice zvyklá. Obě se shodly, že právě přizpůsobení si prostředí do určité míry byl základ pro dobré fungování.

**Všichni humanitární pracovníci museli přizpůsobit své copingové strategie.** Ačkoliv jim běžně pomáhají například procházky či běhání, na misi nebyl vždy prostor pro jejich realizaci. Čtyřem respondentům pomáhalo čtení knih, nebo sledování filmů. Sportovní aktivity jako badminton, volleyball, ping pong, frisbee a jiné se osvědčily polovině respondentů. Populární copingovou strategií byla také jóga či meditace, což zmínili čtyři respondenti.

Dalším účinným způsobem, jak se vyrovnávat se stresem bylo v případě čtyř humanitárních pracovníků také sdílení svých prožitků. Lenka se svěřovala a našla porozumění především u svých spolupracovníků, Daniela rozebírala misijní zážitky s manželem, Tomáš pojal sdílení zážitků ve formě psaní ironických článků, o které se podělil se svými přáteli přes sociální sítě. A čtvrtým jedincem byla Monika. U té bych zvláště vyzdvihla vývoj, kterým si prošla, i co se týče využívání copingových strategií. V první polovině mise na ně nebrala moc zřetel. Čas trávila především prací, snažila se toho, co nejvíce naučit, neodpočívala, neuměla si říct o pomoc, nesvěřovala se nikomu se svými starostmi. Když se vrátila na misi po druhé, po kolapsu, soustředila svoji pozornost i na činnosti, kterými může stres odčerpávat a naučila se o svých emocích mluvit, sdílet je a včas říct, že nemůžu, potřebuju si odpočinout.

Vraťme se ještě na chvíli k faktoru prostředí, který je nutné brát při začleňování na misi v potaz. V souvislosti s klimatickými podmínkami uvedla jen jedna respondentka, že pro ni bylo opravdu náročné veliké horko, prach a nepříznivé venkovní podmínky při písečné bouři ze Sahary. Jinak se respondenti zásadním způsobem o přírodních podmínkách, na které by bylo těžké si přivyknout, nezmiňovali.

Při pobytu v cizí kultuře uvedly dvě respondentky – Lenka a Daniela, že bylo nutné přizpůsobit se pomalejšímu tempu a stylu práce. I když to pro obě bylo někdy rozčilující, zvykly si, že to tak prostě je. Tomášovi vadilo hlavně odlišné smýšlení a přístup. Bylo pro něj opravdu těžké, když věděl, co by se jak mělo udělat, ale jeho snaha byla bojkotována. Monika naopak kulturu země, kam jela na misi, milovala. U Petra to bylo především o zvědavosti, protože rád poznává cizí kultury. Blíže byl kultuře na druhé misi.

S kulturou samozřejmě souvisejí i vztahy, které si naši humanitární pracovníci

s místními lidmi během mise vytvořili. Pět respondentů uvedlo, že vztahy s místními měli dobré. Daniela měla na začátku trochu nepochopení pro jejich nepořádek a zmatek, ale postupně zjistila, že to není tak černobílé, jak si myslela a místní lidé jí hlavně svými pracovními výkony mile překvapili. Jediný Tomáš, jak už tu bylo řečeno, nenavázal s místními dobré vztahy.

Vztahy s kolegy byly u pěti respondentů velmi dobré. V případě Lenky, Moniky a Terezy se jednalo o **vytvoření opravdu silných přátelství a byl to jeden z hlavních důvodů, proč pro ně bylo těžké své mise opustit**. Daniela jela na misi se svým manželem a kolegy z České republiky, takže nedošlo odjezdem z mise k přetržení vazeb. Tomáš si rozuměl se svým kolegou, se kterým společně odpočítávali, kdy skončí mise, ale nevytvořila se tam tak silná vazba jako u Lenky, Moniky a Terezy. I když se všichni zmiňovaní setkali na misi s kolegy, kteří jim takzvaně nesedli, nechápali, co tam dělají apod., dobré vztahy všechna negativa převážily. Petr také navzdory zklamání a problémům na misijní práci nezanevřel, má ji velmi rád, ale nepřešel to tak jako ostatní. Velmi ho zklamalo, s jakými lidmi z řad mezinárodních humanitárních pracovníků musel spolupracovat, jejich chování ho štválo a byl to pro něj zdroj nechuti v pokračování misijní práce.

Co se týče vztahů s nadřízenými, u dvou respondentů – Moniky a Petra došlo během mise k větším problémům. Moniky nadřízená neposkytovala Monice jakožto začátečnici, která je poprvé na misi dostatečnou podporu a pomoc. Nechala jí, ať si poradí sama. Navíc měla na misi své bývalé partnery, takže řešila i své osobní problémy. V první polovině mise to byl pro Moniku zásadní stres, protože se neměla na koho obrátit. V druhé polovině si ale s nadřízenou všechno vyříkaly a situace se velmi zlepšila. Petr shledával svého nadřízeného jako jednoho z těch lidí, kteří jedou na misi kvůli vlastním benefitům, pohodlí, penězům a ne kvůli pomoci lidem, tudíž k žádnému zlepšení nedošlo. Ostatní respondenti problémy s nadřízenými neuvedli.

Dostáváme se k předposlednímu bodu, který hrál při procesu začleňování na misi roli, a to je délka mise. Já bych k tomu ovšem doplnila **subjektivně vnímaná délka mise** a vysvětlíme si proč. Nejkratší dobu na svých misích strávila Daniela, vždy po časové období deseti dnů. Musela se tak začlenit do prostředí mise velice rychle, aby efektivně splnila svoji práci, kvůli které přijela. Nemusela však oproti ostatním humanitárním pracovníkům řešit přizpůsobování se dlouhodobému pobývání v odlišné kultuře a podmínkách. Sama přiznala, že krátká délka mise jí v tom velmi vyhovovala. Věděla, že teď to musí během těch deseti dní vydržet, soustředit se na práci a pak bude zase doma.

Zásadním způsobem neměnila svůj způsob života. U zbylých respondentů se délka mise pohybovala už v řádech měsíců. A nyní se dostávám k vysvětlení, proč je důležité, jak délku mise vnímají sami respondenti. Lenka strávila na své první misi tři roky a na druhé tři měsíce. Druhou misi proto vnímala jako velmi krátkou a nesnažila se tolik začlenit. Když to však porovnáme s ostatními, kteří strávili na misích od jednoho měsíce po devět měsíců, tak tři měsíce nejsou zanedbatelné.

I z vnímání délky mise nám vyplývá, že **záleží na přístupu humanitárního pracovníka k začlenění. Jestli se rozhodne začlenit do prostředí mise a v jaké míře.** Tomáš přiznal, že se nikdy nezačlenil. Daniela se přizpůsobila, ale také nemůžeme plně hovořit o začlenění. Lenka se plně začlenila na své první misi a na druhé, jak už bylo řečeno, se o to zásadním způsobem nesnažila. Tereze na začlenění záleželo hodně a chtěla ho zvládnout, v co nejkratším čase. Monice se to moc nedařilo v první polovině mise, kvůli obtížím s uchopením práce, integrace zcela nových zážitků, nefunkční spolupráci s nadřízenou a vysokým nárokům na sebe sama. V druhé polovině mise se začlenila plně. U Petra je to trochu složitější. Řekla bych, že se mu podařilo plně začlenit do odlišného kulturního prostředí, na podmínky mise, ale ne plně do misijní komunity expatů.

Podíváme-li se na návaznost adaptačního procesu, můžeme vidět, že **pro respondenty, kteří se plně na misi začlenili, bylo těžké z mise odjet a i po návratu domů zůstali k misi „připoutáni“.** V případě Lenky, Moniky i Terezy bychom jejich začlenění mohli nazvat skoro až asimilací, protože některé mise pro ně znamenaly skutečně druhý domov. Podíváme-li se na Tomáše a jeho adaptační proces, tak zjišťujeme, že Tomáš se sice nezačlenil na misi a adaptace zpět doma mu přišla bezproblémová, ale není s tím spokojen. V diskuzi se podíváme, jaká možná vysvětlení bychom k tomu mohli nalézt.

## **5. Jak působí reakce okolí na emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise?**

Reakce okolí nám zahrnují rodinu v užším kruhu (rodiče, případně sourozenci), v širším kruhu (příbuzní), partnera, přátele, spolupracovníky a veřejnost všeobecně. Pod veřejností myslíme reakce lidí, kteří naši humanitární pracovníci buď vůbec neznali a setkali se s nimi například na veřejných přednáškách apod., nebo přátelé přátel či reakce z různých informačních kanálů.

Ze strany užší rodiny uvedly opravdovou podporu, která zahrnovala, jak možnost sdílení emocí a zážitků, tak poskytnutí zázemí dvě respondentky. Vnímaly ji jako zcela

dostačující. U dalších třech respondentů scházela po návratu z mise emoční podpora a sdílení. Během rozhovoru vyplynulo, že komunikace a sdílení vlastních emocí je u všech zmíněných rodin respondentů slabší i za běžné situace, tedy i před odjezdem na misi. Pro jednoho respondenta, to tak nebylo nijak překvapující a nijak nevnímá, že by se mu něčeho po návratu ze strany rodiny nedostávalo. Jedna respondentka to sice věděla, že to tak v rodině mají, ale stejně ji to po návratu velmi zasáhlo, zklamalo a překvapilo. Přiznala mi v průběhu rozhovoru, že musí v rodině na lepší komunikaci zapracovat. Poslední respondent z uvedené trojice byl vděčný za instrumentální podporu své rodiny a přiznal, že i určitý zájem a nějaké sdílení zážitků v rodině proběhlo. Přesto necítil porozumění a prosil rodinu o soukromí a prostor integrovat své zážitky o samotě. To se ale bohužel nezdařilo.

Správně jste si určitě všimli, že nám chybí reakce rodiny u jednoho humanitárního pracovníka. Jedná se o Danielu, u které je oproti ostatním humanitárním pracovníkům situace jiná. Už má svoji vlastní sekundární rodinu (manžela, děti), tudíž reakce ze strany primární rodiny nemá tak zásadní vliv jako u předešlých pěti respondentů. Abychom však měli informace kompletní, Danieli rodiče nechápou, proč jezdí pomáhat někam na mise.

Negativní reakce v širším rodinném okruhu zmínila jedna respondentka. Bylo jí vytýkáno, proč jezdí pomáhat někam do zahraničí a nepomáhá v Čechách. Plus se někteří její příbuzní báli, jestli se na misi nenakazila ebolou. Strach z nakažení přišel respondentce úsměvný, ale ty první výtky ohledně humanitární pomoci na zahraničních misích jí byly zpočátku velmi nepříjemné. Naštěstí se to nestávalo tak často. Nyní už ví, jak na podobné komentáře reagovat.

Podporu ze strany partnera uvedly Lenka a Daniela. S tím, že partneři obou dvou respondentek též jezdí jako humanitární pracovníci na mise. Daniela je na misi s manželem a Lenka si partnera našla až na misi.

Zájem či podpora ze strany přátel se dostaly čtyřem našim humanitárním pracovníkům. Tereza dokonce uvedla, že právě díky podpoře rodiny a přátel se cítila v Čechách po návratu z mise začleněná, že sem skutečně patří.

Sdílení a podporu poskytovali po návratu z mise čtyřem respondentům také jejich kolegové humanitární pracovníci. Bylo během rozhovoru cítit, že **podpora právě od lidí, kteří vědí, co práce na zahraniční misi obnáší, je velice důležitá a efektivní**. Je tam souznění. Já bych to označila i jako pochopení beze slov.

Reakce veřejnosti si můžeme rozdělit na čtyři možné varianty. První je pozitivní reakce, kterou zažili tři respondenti. Byla jim projevována úcta, obdiv, zájem. Pak se objevily také negativní reakce. Zahrnovali především výčitky, proč pomáhají někomu cizímu, že

podporují teroristy apod. S tím byli konfrontováni tři naši respondenti. Třetí varianta zahrnuje sice také negativní reakce, ale ne vysloveně zlostné, nebo útočné. Patří sem reakce, že ježdění na humanitární misi je bláznovství. Takovou reakci uvedla jedna naše respondentka. Poslední kategorie reakcí, se kterými se naši humanitární pracovníci setkali, byly založené na zkresleném, mnohdy i naivním pohledu veřejnosti. Patří sem názory, že pomáhat někde v rozvojových zemích musí být vždycky hrozně moc super, že jsou humanitární pracovníci „sluníčkáři“, co krmí černoušky, atd. Pramení to z neinformovanosti laické veřejnosti.

Jedna respondentka uvedla, že cítila, že je normální vracet se zpět domů díky tomu, že jezdila do České republiky průběžně. Přechod pro ni nebyl šok také zásluhou průběžné komunikace. Informace z mise dávali průběžně své rodině a přátelům všichni respondenti. **Ale záleželo také na tom, jak zprávy z mise jejich nejbližší uchopili.** To byl nejspíš zádrhel v Moničině případě. Posílané zprávy domů její nejbližší vyděsily. Báli se pak po Lenčině návratu zpět domů, co se od ní všechno dozví, že si na misi prožila. Tak se raději na nic neptali.

Dvěma respondentům lidé z jejich nejbližšího okolí sdělili, že se změnili. Bylo to u Lenky a Tomáše. Lence řekli, že jiným způsobem uvažuje a řeší věci, ale změnu nehodnotí nějak negativně, nebo že by Lenku nepoznávali. Tomášovi okolí neumí specifikovat, v čem se změnil. Z toho je Tomáš rozpačitý. Sám si na sobě totiž žádné změny nevšimnul a mrzí ho to.

V závěru této výzkumné otázky se podíváme ještě na reakce našich respondentů, když se dostanou do situace, kdy někdo hovoří o tématu humanitární pomoci. Tři respondenti uvedli, že nejprve vyhodnocují, jestli má smysl se do konverzace zapojit, nebo ne. Všichni jsou už smíření, že ne každý člověk pochopí a uvidí význam v práci humanitárních pracovníků a nemá smysl dotyčně vehementně přesvědčovat o opaku. Dva respondenti se do konverzace zapojí, pokud jsou vyzváni, aby se vyjádřili. Jeden respondent se vždycky rád ke konverzaci přidá.

## **6. Jak působí přístup vysílající humanitární organizace na emoční prožívání humanitárních pracovníků?**

Přístup a péče jednotlivých organizací o své humanitární pracovníky se v některých případech až zásadně lišil. Debriefingy po návratu byly zmíněny od respondentů ze dvou organizací. Z toho jen jedna organizace má více než jeden debriefing, tudíž se zvláště ptá vícero stran a lidé z různých pozic v systému organizace.

Jednu respondentku to trochu unavovalo, že musela několikrát opakovat to samé, ale chápe, jaký je v tom smysl a organizace jí dávala čas na oddechnutí.

**Jen jediná organizace ze čtyř zastoupených se automaticky zajímala o psychický stav svých pracovníků po návratu z mise.** Jedná se o organizaci, která v této práci měla nejvíce zastoupených lidí a to tři – Moniku, Terezu a Petra. Je to také jediná organizace, která kromě nabídky a proplácení psychologické péče po návratu z mise, dbá i na anonymitu. Humanitární pracovník může kontaktovat psychologa, aniž by se to organizace dověděla. Dotyčný se tak nemusí obávat, že by se to odrazilo na přiřazení na další misi.

Další organizace má sice také nabídku psychologické pomoci po návratu z mise, ale s anonymitou je to už horší. Na starosti to má HR oddělení, které řeší i přiřazování humanitárních pracovníků na jednotlivé mise. Humanitární pracovník, který by chtěl využít psychologickou pomoc, by musel HR oddělení kontaktovat a o psychologa požádat. **Dochází tedy ke střetu zájmů.** HR oddělení bude vědět, že jedinec má nějaké psychické problémy a může to ovlivnit jejich úsudek při vybírání lidí na další zahraniční misi. Zbylé dvě organizace nabídku psychologické pomoci po návratu nijak nezajišťují. Jeden respondent se ovšem domnívá, že v případě problému by byla organizace vstřícná a snažila se pomoci.

Jen jedna respondentka musela projít povinným rozhovorem s psychologem, jelikož se účastnila extrémně náročné mise. Měla pocit, že to ale nepotřebovala. Jiná respondentka uvedla, že by ocenila, kdyby byl pohovor s psychologem automaticky po jakékoli misi, protože spousta věcí je skrytých.

**V žádné organizaci nebyla zajištěna psychologická péče v průběhu mise.** Dvě respondentky to považují za opravdu veliký nedostatek a problém. Zároveň chybí i prevence a příprava, která by zahrnovala i oblast psychiky. **Řeší se fyzické zdraví a psychické je opomíjeno.** Polovině respondentů scházela dostatečná psychická příprava, znalosti z oblasti prevence či psychologická péče přímo na misi.

Ve dvou organizacích se snaží jako podporu využívat lidí, kteří mají s misemi už bohaté zkušenosti a přidělí jim nováčky, kteří se na ně mohou obrátit. Třeba i se svými trápeními a obavami. Žádný ze třech respondentů, kteří zmíněný systém podpory zmínili, však nevedl, že by to fungovalo dobře a bylo to skutečně nápomocné. Naopak dvě respondentky uvedly, že s tím jak to funguje, spokojené nebyly. A jednalo se o respondentky z odlišných organizací.

Důvěru mají dvě organizace od svých respondentů v souvislosti s bezpečnostními



opatřeními. Jedna respondentka uvedla, že se díky tomu nebojí jet i do válečné oblasti.

Jedné organizaci se nelíbilo, že náš respondent mluvil před zájemci o výjezdy na zahraniční mise i o negativních věcech, co je na misi mohou potkat. Dle jejich názoru to řekl moc tvrdě.

Shrneme-li co by naši humanitární pracovníci ocenili ze strany organizace, dvakrát byla zmíněna psychologická péče přímo na misi, třikrát příprava a prevence před misí, jedenkrát povinný rozhovor s psychologem po návratu. Ale také se jednou objevila jednorázová finanční výpomoc po návratu z mise, či zlepšení ekologie na misích. Tři respondenti neuvedli, že by od organizace ocenili ještě něco navíc, než co teď dělá.

### **7. Liší se emoční prožívání humanitárního pracovníka v závislosti na počtu misí?**

Více než jedné mise se účastnili čtyři naši respondenti – Lenka, Tereza, Daniela a Petr. Pro Lenku a Danielu byla psychicky náročnější první mise. Na druhé už čerpaly ze svých zkušeností, věděly, do čeho jdou a byl to pro ně tak menší stres. I tak se u Daniely objevil pocit silného překvapení z ubytovacích podmínek na druhé misi. Očekávala, že to bude lepší, než na první misi.

Druhá mise byla psychicky náročnější pro Petra. Důvodem byla delší doba trvání a také více problémů. Nicméně na druhé misi už se cítil méně naivní a díky tomu změnil svůj přístup ke kolegům. Už si byl z první mise vědom, že to nemusí vždycky být lidé stejně naladění jako on, kteří chtějí lidem skutečně pomoci.

Pro Terezu byla nejtěžší třetí mise, protože se jednalo skutečně o výjimečnou a extrémní misi. Byla zaměřená na boj s epidemií eboly, tudíž na sebe účastníci brali ještě větší riziko, než v rámci běžných misí. Jinak ale cítila stejně jako Lenka a Daniela, že s každou misí si je jistější, pomáhají jí nasbírané zkušenosti a vytvořené sociální vazby.

**Větší pocit klidu a jistoty s rostoucím počtem absolvovaných misí tak udali tři ze čtyř respondentů.**

Jedna respondentka se na druhé misi ujistila, že práce humanitárního pracovníka je skutečně práce pro ni. Naopak pro jednoho respondenta byly zkušenosti z druhé mise zklamáním a částečně ho od pokračování ve výjezdech na zahraniční mise odrazovaly.

## **8. Vyskytují se u humanitárních pracovníků symptomy psychických poruch po návratu ze zahraniční mise?**

Pěti humanitárním pracovníkům se vracejí vzpomínky na misi každý den. Žádnému to však není nepříjemné, naopak. **Vnímají vzpomínky pozitivně.** Jeden respondent uvedl, že se mu vzpomínky hodně asociují se zvukem. Když byl doma a vzbudila ho nějaká rána, chvíli si myslel, že se jedná o výstřely, které slýchal na misi.

Jednomu respondentovi se vzpomínky na misi už nevracejí. Bere svoji účast na humanitární zahraniční misi jako již uzavřenou životní událost. Přiznal ovšem, že má tendenci ve vytěšňování. Můžeme tedy zvažovat působení obranného mechanismu na potlačení vzpomínek.

Noční můry uvedla jedna respondentka. Na začátku ji polekaly, ale přistoupila k nim aktivně. Nevyhýbala se jejich obsahům a naopak ji pomohly znovu si vybavit a integrovat některé zážitky z mise, které ještě nebyly zpracované. Ostatní respondenti problémy ve spánkové oblasti, které by byly odrazem psychického stavu, neuvedli. Narušení spánku bylo u jedné respondentky vlivem časového posunu a u jednoho respondenta se jednalo o buzení nemocným členem rodiny.

Jeden respondent uvedl, že se potýkal s návaly intenzivního vzteku. Stávalo se mu to na misi, ne doma, ale i tak to do výzkumné otázky zahrneme. Jednalo se o druhou misi a nevíme, jestli nebyla psychika něčím otřesena již z první mise a akorát se to projevilo až na misi druhé.

Dva respondenti se po návratu z mise izolovali a cítili, že nezapadají do naší společnosti. Jeden z nich to měl spojené s pocitem, že se hodně změnil a nemůže navázat na způsob života, jaký byl před misí.

Dva respondenti uvedli, že nechtějí a z části také emočně nemohou doma nastálo žít a pracovat.

## 12 Diskuze

Celá praktická část byla věnována výpovědím šesti humanitárních pracovníků, kteří se účastnili zahraniční humanitární mise. Z jejich odpovědí jsme vyčetli určité společné znaky, rozdíly a faktory, které hrají v emočním prožívání po návratu ze zahraniční mise roli. Popsat slovy, co se v nich po misi odehrávalo či ještě odehrává, pro ně nebyl vždy úplně snadný úkol. Často mi nejprve vyprávěli, co se stalo, k čemu se jejich emoce vázaly a pak se teprve snažili emoci pojmenovat. Kontext událostí byl důležitý, abych já a následně i všichni, kdo si budou tuto práci číst, si dokázali alespoň okrajově představit a pochopit na základě čeho má emoční prožívání zrovna takovouhle podobu. Přese všechnu snahu, se to velmi špatně sděluje, předává. Nicméně i já jsem se snažila na jejich emoce doptávat, konkretizovat je, společně s respondenty pro ně nacházet ten správný výraz, abychom se co nejvíce přiblížili skutečnosti.

Zkušenost je nepřenositelná a bohužel kvůli té nepřenositelnosti vzniká nepochopení. Na naše respondenty po návratu čekala někdy větší, někdy menší dávka nepochopení a i oni sami se v určitých věcech oddálili od prožívání lidí v České republice, kteří jsou humanitární činností v zahraničí nepolíbení. Respondenti mají díky svým zážitkům jinou hloubku v tom, jak se na věci dívají, jak smýšlejí. Souvisí to s nadhledem, zklamáním, ztrátou iluzí, s láskou, kterou k misi a lidem na ní přilnuli. Jen jediný respondent uvedl, že to měl jen krátkodobě a teď je zas ve starých kolejích. Nicméně já sama za sebe mohu říci, že během rozhovoru jsem vyšší sensitivitu a hloubku v jeho odpovědích cítila. Domnívám se, že všichni respondenti byli ve vyšší míře vnímaví k dění, myšlenkám a k fungování společnosti a mise to podpořila, prohloubila.

Hezky se nám ukázala motivační funkce emocí. Ať už se jednalo o negativní nebo pozitivní emoce, motivovaly respondenty k určité akci, formě chování, směřování k cíli. Například to, že vidí ve své práci smysl, cítí satisfakci, našli se v misijní činnosti, a proto neustále vyjíždějí na další mise. Nebo že se respondentce nelíbilo v práci, necítila se tam dobře a tak dala výpověď. I nádherný příklad, kdy pocity vlastního selhání, zklamání, vytržení z mise, nedokončení své práce vedla k obrovské změně a práci sám na sobě, návratu zpátky na misi a její úspěšné dokončení.

Ze základních emocí převažovala radost. Většinou se však jednalo o emoční reakce jako satisfakce, zklamání, pocit vlastního selhání, očekávání a další, které dle některých autorů za emoce úplně považovat nemůžeme. Obsahují však duševní dění našich

respondentů a na základě rozhovorů můžeme usuzovat, že nejlépe obsáhly, co se respondenti snažili říct. Jako příklad si můžeme uvést pocit nepřipravenosti. Mohlo by nás napadnout, že se jedná o překvapení, což je jedna z primárních emocí. Jenže pouhé překvapení to nebylo. Vstupuje do toho šok, očekávání, příprava před misí, předešlé zkušenosti a možná ještě něco, co ani nedokážeme pojmenovat.

Zklamání a překvapení z toho, s jakými lidmi se dá na zahraniční misi setkat a podívání se tzv. pod pokličku zahraniční humanitární práci, přivedlo pět našich respondentů v určitých směrech k jinému hodnocení humanitární pomoci. Jsou méně naivní, ví, že i humanitární sektor je byznys, že je tam korupce a ne všichni lidé tam jezdí s cílem pomáhat. U čtyř respondentů došlo ke smíření, že taková jejich práce je. Jednomu respondentovi toto přijmutí schází a stále mám pocit, že se svým zklamáním bojuje.

Když se podíváme na emoční prožívání v průběhu mise a po ní, můžeme si všimnout, že některé emoce, co se zrodily na misi, vyvolaly následně další emoce po návratu do České republiky. Daly by se proto označit za meta-emoce. Klasický příklad, který známe ze života úplně všichni, je, že při prožívání stesku po domově, cítíme pak velkou radost, když se zase domů vrátíme. To se stalo čtyřem respondentům. Touha po nalezení smyslu humanitární práce způsobila u čtyř humanitárních pracovníků pocit satisfakce při jejím naplnění, nebo v opačném případě zklamání u jednoho respondenta. Touha sledovat další vývoj mise vedla u jedné třetiny našeho výzkumného souboru po opuštění mise k pocitům nejistoty, jestli bude někdy v budoucnu možné se na stejnou misi opět vydat. Nejistota se na misi také vyskytla v souvislosti s příchodem do neznámého prostředí a nové práce. Postupem času se však u čtyř jedinců překlenula do pocitu jistoty. Z radosti související s prací na misi a vděčnosti místních lidí vyrostla ve čtyřech případech až láska k misi a již zmíněná satisfakce. U dvou respondentů se zklamání a frustrace prohloubila až do pocitů vlastního selhání. Ale jednomu respondentovi se pocit vlastního selhání podařilo odstranit. Obecně bychom řekli, že z pozitivních emocí vyrostly další pozitivní, z negativních negativní a máme i kombinaci, kdy se z negativních emocí staly nakonec pozitivní.

Některé emoce se dokázaly udržet i přes přechod z prostředí mise zpátky domů. Patří mezi ně pocit vlastního selhání, frustrace, satisfakce, touha pozorovat následný vývoj mise a částečně také pocit neporozumění. Můžeme usuzovat, že se jedná opravdu o silné prožitky. Satisfakce, touha sledovat vývoj mise a pocit neporozumění se týká vícero našich respondentů. Satisfakce se po návratu držela čtyř respondentů, touha také čtyř, neporozumění se vyskytovalo u všech, ale jen jedna respondentka uvedla, že to

pocítila už na misi. Zbýlých pět respondentů to udalo až po návratu a pro některé to bylo i překvapení. Pocity vlastního selhání a frustrace mají oba po jednom respondentovi, ale tím neztrácejí na své důležitosti. Souvisejí totiž s nedostatkem satisfakce a v určitém směru i s neztotožněním se způsobem humanitární pomoci, což může být významný faktor.

Objevily se také stejné emoce v době na misi a v době po návratu, ale v souvislosti s rozdílnými podněty, takže je nelze dávat do souvislosti. Spadá do nich překvapení, pocit divnosti, hněv, radost a nadšení. Pak jsou emoce, u kterých můžeme sledovat určité společné znaky i když se odehrály v jiném časovém úseku. Stesk se vždycky vztahoval k prostředí, kde dotyční čtyři humanitární pracovníci, kteří je uvedli, zrovna nebyli. Když se nacházeli na misi, zastesklo se jim po domově, když se vrátili domů, stýskalo se jim po misi. To je přirozená reakce. Jistota se u dvou respondentů vztahovala ke známému prostředí. Nejprve to byl pouze domov, ale postupem času se i prostředí mise stalo známé a jistota se navázala i tam. Pocit neporozumění měl, ať už na misi, tak po návratu, dva směry. Buď humanitární pracovníci cítili neporozumění ze strany jiných lidí směrem k nim, nebo naopak oni sami měli problém s porozuměním lidem a jejich běžných problémů.

Zamýšlela jsem se dále nad odpověďmi respondentů na otázku, zda se během mise ocitli v ohrožení života. Všichni odpověděli, že ne. Zároveň jsme se ale dozvěděli, že jednomu respondentovi hrozila krvavá pomsta kmene, na dalšího nejspíš mířili odstřelovači a řítit se na něj hořící kamion a jiné respondentce zase hrozila evakuace, protože se její mise nacházela poblíž místa střelby. Objektivně se jedná o velmi život ohrožující situace. Je velmi zajímavé, že respondenti k nim tak nepřístupují. Nabízí se vysvětlení, že se může jednat o obranný mechanismus. Aby humanitární pracovníci ustáli extrémnější situace, je možné, že si nepřipouštějí míru ohrožení. V úvahu připadá i jejich osobnostní nastavení. Možná si ohrožení uvědomují, ale vnitřně s ním počítají, berou to jako součást účasti na zahraničních misích a tak nezaznamenáme v jejich prožívání nějaké velké rozrušení. U jedné respondentky mohla být odpověď ovlivněna formulací otázky z mé strany jakožto výzkumníka. Zeptala jsem se, zda se někdy během mise ocitla přímo v ohrožení života. Omylem mi do věty vklouzlo slovíčko „přímo“. Cítíme, že otázka tím dostává trochu jiný náboj a směr.

Adaptace po návratu z mise byla těžká pro polovinu respondentů. Z druhé poloviny, která měla adaptační proces zpátky doma snazší, se jedna respondentka záměrně o adaptaci nesnažila, není to jejím současným cílem. Další respondentka byla na misi velmi krátkou dobu, takže se od domova neodloučila a poslednímu respondentovi se

na misi nelíbilo, těšil se domů a adaptace mu šla snadněji, než si přál. Shrňeme-li faktory, které se podílejí na průběhu adaptace, zjistili jsme, že roli hraje možnost sdílení, podpora a porozumění ze strany nejbližšího okolí, délka mise, přilnutí k misi, denní režim, aktivity a také pokračování v účasti na zahraničních misích.

I samotné emoce vstupovaly do procesu adaptace a ovlivňovaly její. Dva respondenti se stáhli do sebe, cítili se osamělí a jejich nepříjemné emoce měly tendenci je izolovat od ostatních. Jednu respondentku naopak její prožívání přimělo začít více hledat výhody a možnosti života v Čechách, najít si nové aktivity, změnit práci.

Nepříjemné pocity po návratu z mise domů byly u čtyř respondentů vázány k neodpoutání se od konkrétní mise či misijního způsobu života. Vznik silného citového pouta lze spojit s mírou začlenění na misích. Přičemž z případů našich čtyř humanitárních pracovníků vyplývá, že nejdůležitější je začlenit se do odlišného prostředí, zvnitřnit si styl života na misi a pak záleží na kvalitě a hloubce vytvořených vztahů. Jeden ze čtyř zmíněných respondentů má k humanitární pomoci na zahraničních misích ambivalentní vztah. Na jednu stranu k ní velmi přilnul a bylo pro něj těžké misi opustit a adaptovat se doma. Na druhou stranu vztahy s některými spolupracovníky a postupy organizace se mu nelíbili, neztotožnil se s nimi a způsobily v něm nechuť vyrazet na mise dál. Dva respondenti se na žádné ze svých misí plně nezačlenili.

S větším počtem misí se u třech respondentů objevil i větší pocit jistoty a klidu. Neznamená to však, že by psychicky nejnáročnější byla vždycky první mise. Zkušenosti pomáhají, ale každá mise je individuální svými nároky a událostmi, se kterými se humanitární pracovník setká. A to je rozhodující pro emoční prožívání. Zásadní rozdíly v emočním prožívání v závislosti na počtu misí, tak nebyly v našem souboru vyzorovány.

Vidíme, že záleží nejen na vnějších podmínkách, ale také na každém respondentovi zvláště, jak moc se rozhodne začlenit jak na misi, tak po návratu domů. Vědomě může působit na adaptační proces.

U začlenění na misi jsme se setkali se dvěma extrémy. Jeden respondent se nezačlenil vůbec a tři se naopak až asimilovali. Oběma stranám to však způsobovalo negativní prožitky při adaptaci po návratu z mise. Asimilovaným jedincům se těžko odpoutávalo z mise, prožívali silný stesk, touhu vrátit se zpátky na misi, cítili neschopnost pracovat v Čechách, nebo byl problém se na práci doma adaptovat. Jedné respondentce se to neprojevovalo tak intenzivně, když věděla, že jí čeká další mise, v momentě kdy musela misijní práci opustit, se to však rozjelo. Ačkoliv respondent, který se na své misi

nezačlenil, neměl s podobnými adaptačními problémy po návratu zkušenost, také nebyl spokojený. Zklamalo ho, že nezískal nadhled, větší hloubku ve svém prožívání a nevymanil se z konzumního nastavení naší společnosti.

Souhrnně řečeno, pokud bychom usilovali o adaptaci, která nebude obsahovat příliš silné negativní emoce, ale zároveň dotyčný získá jiný pohled, uvažování a dosáhne i osobnostní změny, je to o hledání té správné míry začlenění. Bilancování mezi přijmutím nového způsobu života, hodnot a zachováním původních, o které se člověk v naší společnosti opírá a dokáže fungovat. Není to ale stoprocentní návod. Jedna respondentka, která se na misi plně nezačlenila, cítí, že získala nadhled, má pocit, že něco zažila a změnil se její přístup ke každodenním problémům. Takže je to opět o subjektivním vnímání a možná i dalších faktorech, které by bylo zajímavé prozkoumat.

V rámci kulturní adaptace se také můžeme podívat, v jaké fázi naši respondenti měli nejvyšší míru zátěže. Dle koncepce od Hofstede (1999) už víme, že by nejvyšší stupeň zátěže měl být mezi fází „pobyt v zahraničí“ a „návrat“. Polovina našich respondentů skutečně udala, že pro ně bylo těžké z mise odjet. Nicméně si myslím, že daleko větší tenzi měli až doma, když ztratili s misí fyzický kontakt, ale zůstala touha se na misi vrátit. Je těžké posoudit, která konkrétní fáze je nejtěžší, protože ne všichni respondenti si prošli všemi fázemi až do konce. Příprava a odjezd na další misi svým způsobem blokuje dosažení celkové a úspěšné adaptace v domácím prostředí. Nemůžeme ale tvrdit, jestli je to dobře, nebo špatně. Uvážíme-li, že by se humanitární pracovník plně adaptoval ve své domovině a za krátkou dobu by z ní byl opět vytržen a musel si své vybudované návyky znovu měnit, je možné, že by to způsobilo větší stres, než když se domácímu prostředí přizpůsobí, ale je si vědom, že je to jen na omezenou dobu a nesnaží se integrovat ve všech směrech. Za problémové bych označila, pokud humanitární pracovník není schopen vydržet doma ani na krátkou dobu nezbytnou k odpočinku, načerpání sil, integrace nových zážitků a odčerpání stresu.

Podpora a sdílení ze strany nejbližších lidí se ukázala jako opravdu významný činitel. Humanitární pracovníci, kteří sice k misi hodně přilnuli, ale rodina doma jim poskytovala podporu a docházelo k vzájemnému sdílení a porozumění, se dokázali lépe vyrovnávat s adaptačními problémy po návratu a cítili se začlenění. Odpovídá to i výsledkům studií, které jsme si uvedli v teoretické části.

Pro dvě třetiny našeho výzkumného souboru bylo velmi nápomocné také sdílení s kolegy humanitárními pracovníky. Lidé, co si zažijí práci na zahraniční humanitární misi, mají pochopení pro pocity, které se v člověku po návratu z mise odehrávají. Sami si

je prožili. Domnívám se, že právě na tomto faktu se dvě organizace snažily vytvořit podpůrný program, kdy je začínajícímu humanitárnímu pracovníkovi přidělen zkušenější kolega, na kterého se může obrátit. I když se to jeví jako dobrý nápad, u našich respondentů se ukázalo, že systém svůj potenciál nenaplnil. Bylo by užitečné udělat průzkum mezi humanitárními pracovníky, jak systém pomoci využívají a co jim případně brání v tom, že se na své kouče či tzv. peery se svými obavami neobracejí.

Z organizací či institucí, které vysílají pracovníky na humanitární zahraniční mise, zde máme zastoupené čtyři. Dvě organizace jsou světoznámé a ví se o nich i mezi laickou veřejností v České republice. Další dvě organizace jsou menší a nejspíš jste o nich doposud neslyšeli. I když je tím narušena homogenita našeho výběrového souboru, jsem ráda, že zde máme zástupce z odlišných typů organizací. Zážitky a podmínky na misích byly totiž velice podobné, ať už jel humanitární pracovník s velkou mezinárodní organizací, nebo pod záštitou menší. Bohužel oblast duševního zdraví je značně podceňována. Žádná z organizací nezajišťuje psychologickou pomoc v průběhu mise. Ačkoliv intervence přímo na místě by mohla pomoci humanitárním pracovníkům lépe se vypořádávat se stresem, který na misi mají. Jedna respondentka to vyřešila tak, že si přes skype domluvila terapii s psychologičkou z České republiky. Velmi mě také zaskočilo, že i když jedna respondentka na misi zkolabovala, musela být evakuována a lékařská vyšetření ukázala, že jí nic po fyzické stránce není, nikdo se nezajímal o její psychický stav.

Nabídku psychologické péče po ukončení mise zajišťují dvě organizace, ale jen u jedné je podchycena anonymita a nepřístupuje se k tomu jako k selhání. Domnívám se, že se stále v mnoha organizacích uvažuje způsobem, že humanitární pracovník musí být člověk, kterého nic nerozhází.

Ve stejných dvou organizacích se konají po návratu debriefingy, takže účastníci mise mohou dát zpětnou vazbu a řeší se s nimi pracovní záležitosti. Opět jen v jedné organizaci se zajímají důkladněji i o psychické zdraví. Polovina účastníků postrádá také lepší přípravu a důraz na prevenci v duševní oblasti.

Symptomy, které by indikovaly porušení v oblasti psychiky, se vyskytly v malé míře. Jedna respondentka uvedla, že se po návratu z mise objevily noční můry. Její reakce však byla velmi nápomocná pro vyrovnání se s nimi. Konfrontovala se s obsahy nočních můr, dokázala se k nezpracovaným zážitkům z mise opět vrátit a postupně je integrovat. Noční můry pak samy odezněly.

Jeden respondent uvedl, že si myslí, že lehké trauma z mise má. Nevíme



přesně, jaké projevy s traumatem spojuje, protože v rámci zachování duševní integrity a psychické pohody respondenta během rozhovoru i po něm jsem více do tématu nešla. Nebyla jsem si jistá, jestli je na to respondent připravený.

Jedna respondentka hovořila o problému, že cítila po návratu, jak moc se změnila, ale v rodné zemi bylo všechno stejné a ona nemohla zapadnout. Spolu s ještě jednou respondentkou se pak také vyjádřily, že nechtějí či nemohou doma pracovat a nastálo žít, alespoň ne v současné době. Mohly bychom zaregistrovat určité znaky typické pro reverzní kulturní šok. Interpretovat to však musíme velmi opatrně, protože se může jednat i osobní nastavení a preference odlišného životního stylu.

Mezi limity práce patří nenaplnění saturace. Jedním z důvodů bylo náročné získávání respondentů. Humanitární pracovníci jsou úzkou skupinou lidí a doma pobývají často na omezenou dobu a chtějí si odpočinout, být s rodinou. Z toho důvodu nebyl také náš výzkumný soubor úplně homogenní. Chtělo by to ještě více respondentů, jako byl Tomáš, kteří se na misi nezačlenili a měli pocit, že smysl jejich práce se nenaplnil.

Dalším limitem bylo nedostatek informací o respondentech z doby před misí. Ve své práci jsem mapovala především situaci po návratu a v průběhu mise. Z časového úseku před odjezdem na misi jsem se ptala pouze na očekávání. Byla jsem si toho vědoma, ale rozhovor byl už tak velmi obsáhlý. Proto jsem se rozhodla zaměřit pouze na období mise a po jejím návratu.

Téma bakalářské práce je širší a obecné, což může být bráno také jako jeden z nedostatků. Důvodem je, že se o humanitárních pracovnících a vlivu jejich práce na oblast duševního zdraví v České republice téměř nepíše. Chtěla jsem proto otevřít téma jako celek a poukázat na různé aspekty, kterým by bylo dobré se v budoucnu věnovat detailněji. Přiblížit svět humanitárního pracovníka a dát čtenářům možnost do něho proniknout v širším kontextu.

## Závěr

Bakalářská práce se zabývala emočním prožíváním humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise. Zjistili jsme, že všichni respondenti prožívali po návratu domů pocit neporozumění. Jejich zkušenosti byly natolik silné a specifické, že je v určitých věcech změnilo. Okolí ovšem nedokázalo na změnu reagovat vždy způsobem, který by respondenti potřebovali. Nebo neměli lidé dostatek informací a jejich nepochopení vycházelo spíše ze zkresleného pohledu. Neporozumění vycházelo i ze samotných respondentů směrem k lidem, kteří si neváží podmínek, ve kterých žijí, nebo řeší zbytečné problémy.

Mezi často objevené emoce po návratu z mise patřila také radost. Pět našich respondentů si rádo odpočinulo od náročné práce, setkali se se svými blízkými a využili možností, volnosti a bezpečí, které Česká republika nabízí. Všichni respondenti si jsou vědomi, že doma se máme krásně a je třeba si vážit podmínek, ve kterých žijeme.

Odměnou v emočním prožívání po návratu z mise byla pro čtyři respondenty velká míra satisfakce. Byli spokojeni, jakou práci na misi odvedli. Naplnila je, dodala jim pocit prospěšnosti a dvě respondentky utvrdila, že humanitární práce na zahraničních misích je skutečně práce pro ně.

Pro čtyři jedince z našeho výzkumného souboru se mise stala opravdu důležitou součástí života. Vytvořili si k ní silný citový vztah a láska k misi nezmizela ani po jejím ukončení. Znamenalo to ovšem při pobytu v domácím prostředí prožívání nepříjemných pocitů jako intenzivní stesk, touhu vrátit se zpátky na misi, postrádání sounáležitosti, ve dvou případech až pocit nezapadnutí.

Svou roli hrál fakt, jestli je pro respondenta humanitární práce na zahraničních misích hlavní a jediná činnost, nebo jestli jí má jako doplněk k práci v České republice. Ti, kteří považují ježdění na mise za rozšíření pracovní náplně, nikoli za jediný zdroj, nepřilnuli k misi v tak velké míře.

Na emočním prožívání po návratu z mise se podílel také denní režim, potřeby humanitárních pracovníků a jejich (ne)vyslyšení a samozřejmě vše, co se na misi odehrálo a utkvělo to v myslích našich respondentů.

Některé emoce, které se objevily už v průběhu mise, přetrvávaly v emočním prožívání i po návratu. Patří sem pocit vlastního selhání, frustrace, satisfakce, touha pozorovat následný vývoj mise a částečně také pocit neporozumění.

Na emočním prožívání našich respondentů se odrážel také průběh adaptace. Velmi pomáhala podpora a možnost sdílení a to nejen s rodinnými příslušníky a přáteli, ale také s kolegy humanitárními pracovníky, kteří přesně vědí, jaké je vrátit se z mise zpět domů.

Pobyt doma po návratu z mise ulehčovalo také vědomí, že přijde mise další. Zároveň to ale zabraňovalo adaptaci skutečně proběhnout a dokončit se. Záleželo na každém humanitárním pracovníkovi, jak se rozhodl k adaptaci přistoupit a do jaké míry jí vědomě ovlivňoval.

To samé platilo v míře začlenění se na misi. I to je bod, který je třeba brát v potaz, když se snažíme pochopit podobu emočního prožívání po návratu z mise. Respondenti, kteří se na misi plně začlenili, až asimilovali, se hůře od mise odpoutávali. Zajímavé však je, že ani respondent, který se na misi nezačlenil a adaptační proces zpět doma mu šel hladce, nebyl zcela spokojený. Toužil po změně, vymanění se z konzumního fungování společnosti, získání většího nadhledu. Klíčem ke spokojenosti je tak nejspíš hledání rovnováhy v míře začlenění se na misi.

U třech respondentů ze čtyř vzrostl po první misi pocit klidu a jistoty. Pokud se však na misi, byť už několikáté v řadě, objevilo něco náročného, nebo trvala delší dobu, emoční prožívání se od první mise zásadně nelišilo.

Všichni respondenti museli uzpůsobit své copingové strategie omezeným podmínkám na misi. Strategie na vyrovnávání se stresem byly důležité. Jedné respondentce se neřešený stres a přetížení odrazilo na psychickém i fyzickém zdraví a zkolabovala. Po opětovném vrácení na misi, brání ohledu sama na sebe a na odčerpávání stresu, se situace obrátila velkou měrou k lepšímu.

Symptomy psychických poruch jsme zaznamenali v malé míře. U jedné respondentky se po návratu z mise objevily noční můry, ale dokázala si s nimi sama poradit. Jeden respondent sdělil, že si myslí, že má lehké trauma. Dva respondenti prožívali pocit nezačlenění. Nikdo z respondentů však neudal, že by ho trápili nebo se mu vraceli bolestivé nezpracované vzpomínky. Naopak. Pět respondentů, kterým se vzpomínky na misi vracejí, vnímá své vzpomínky velmi pozitivně a jsou za ně rádi. Jednomu respondentovi se vzpomínky na misi už nevracejí. Bere to jako uzavřenou kapitolu.

Žádná ze čtyř zastoupených organizací nezajišťuje psychologickou péči v průběhu mise. A bohužel i možnosti psychologické péče po návratu z mise jsou zatíženy velkými nedostatky. Pouze jedna organizace se automaticky zajímá o psychický stav svých pracovníků. Poskytuje jim seznam kontaktů na psychology, které sama hradí, a zajišťuje

také anonymitu lidí, kteří se rozhodnou psychologa kontaktovat. Jedna organizace poskytuje psychologickou péči po návratu, ale není dostatečně pod kontrolou anonymita, což vzbuzuje obavy. Další dvě organizace psychologickou péči po návratu vůbec nezajišťují.

A to je jeden z přínosů, který může bakalářská práce dát. Pokud budeme vědět, co se po návratu z mise v humanitárních pracovnících odehrává, s čím se potýkají, co jim pomáhá, můžeme jim lépe pomoci. Třeba i zabránit nebo zmírnit negativní dopady jejich velmi náročné práce na jejich duševní zdraví. Bakalářská práce rozšiřuje poznání v psychologické oblasti, neboť na humanitární pracovníky a vliv jejich práce na psychiku se v České republice zapomíná.

## Souhrn

V teoretické části jsme se seznámili se základními teoretickými poznatky, které měly za cíl připravit čtenáře na empirickou část práce a její lepší pochopení. Věnovali jsme se emocím, stresu, adaptaci, vybraným psychickým poruchám a obtížím, souvisejícím výzkumům a uvedli jsme si také charakteristiku humanitárního pracovníka a zahraničních misí.

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat a popsat, co prožívají humanitární pracovníci po návratu ze zahraniční mise a jestli se emoční prožívání liší v závislosti na počtu misí. Ukázalo se, že zásadní je v emočním prožívání po návratu domů pocit neporozumění a míra satisfakce. Pochopili jsme význam podpory a možnosti sdílení zážitků a emocí. Zabývali jsme se vztahem mezi emočním prožíváním a adaptací. Díky tomu víme, že záleží, jak silný citový vztah si humanitární pracovník ke své misi vytvoří a jestli se jedná o jeho hlavní práci, nebo doplňující činnost. Odhalili jsme si roli začlenění na misi v podobě emočního prožívání po návratu. Víme, že je to o hledání té správné míry začlenění. V neposlední řadě jsme zjistili, že s rostoucím počtem misí se sice zvyšuje i pocit jistoty, ale každá mise s sebou přináší nové situace a je jinak náročná, takže emoční prožívání se s počtem misí zásadně neliší.

Stěžejní pro nás bylo zjištění, že není poskytována žádná psychologická péče v průběhu mise, není dostatečná psychická příprava před odjezdem a ani úroveň psychologické péče po návratu není uspokojivá. A právě jedním z poslání této bakalářské práce je na situaci upozornit a přispět svými poznatky k možnému zlepšení. Seznámit čtenáře s danou problematikou, umožnit hlubší poznání a apelovat, že návratem humanitárního pracovníka domů to nekončí. Je třeba se stejně důkladně věnovat přípravě na misi, průběhu mise, tak i situaci po návratu, která je často opomíjena.

## Vzkazy respondentů

Práci bych ráda ukončila slovy našich respondentů, kterým patří obrovský dík. Rozhodli se sdílet své životní příběhy, otevřeli se a předali nám kus ze sebe samotných. Ráda bych proto věnovala prostor jejich vzkazům, které jsou určeny všem, kteří by o účasti na zahraniční misi uvažovali. Přechystat si je ale můžete i Vy, kdo se na žádnou zahraniční misi nechystáte, protože v krátkosti shrnují, co považují respondenti za důležité sdělení. Věřím, že budou krásnou tečkou za celou prací.

### Co byste vzkázal/a lidem, kteří by o účasti na misi uvažovali?

#### Lenka

*„Já si myslím, že je to skvělá věc, kterou by si člověk měl zkusit. Přijde mi to strašně zajímavý. Zároveň si myslím, že to může člověku hodně přinést i sebrat a je třeba, aby si lidé uvědomili, že to může být náročný, že to může překopat celý život vzhůru nohama. A že když tam jedou lidi, kteří mají humanitární citění, chtějí pomáhat lidem, že není problém, když to ten člověk nezvládne. Tahle práce není pro každého a když si uvědomím, že tohle se mi jako nelíbí, tak to o mě neukazuje nic špatného, jako o člověku. Že spoustu lidí má pocit, že je to pak jejich selhání, když jsou zklamaný, ale já si myslím, že to není pravda. Takže bych to doporučila, ale zároveň, aby lidi nebyli naivní a mysleli si, že nás ty lidi všude potřebují a že jsme vždycky to nejlepší řešení. Což je taky problém. Že my máme určitý know how, ale nemáme vždycky pravdu. A to je podle mě důležitá věc, kterou je třeba si uvědomit, než člověk někam jede. Mít pokoru, ale i mít menší očekávání o tom, že to bude skvělý. Větší realismus v tom, že ta práce může být těžká, hrozně demotivující, hrozně zdlouhavá. Ale stejně stojí za to.“*

#### Monika

*„Myslím, že je to nejlepší cesta, jak poznat sám sebe. Protože i když by to měla být jen jedna mise, tak jděte do toho. Sice vám to sebere pár měsíců spánku, je to stres a tak, ale ten přínos toho je neskutečnej, to se nedá vyčíslit. Ty situace, ty lidi, které poznáte, úplně jiný způsob pohlížení na sebe, na svět... Je to skutečně obohacující.“*

#### Tereza

*„Primárně by si měli zjistit, o čem to je. Aby pochopili, jak to funguje, jaký jsou podmínky, jaký jsou nároky. Zjistit si co nejvíc informací, aby to nebylo jen to nadšení já jedu někam do zahraničí, bude to dobrodružství. Aby měli úplný, nezkrácený informace.“*

*Aby si uvědomili, do čeho jdou. A pokud jsou s tím seznámeni a mají tu chuť to dělat, tak potom hodně štěstí.“*

**Daniela**

*„Počítat s nejhoršími očekáváními je nejlepší. Člověk musí počítat úplně se vším.“*

**Petr**

*„Ať si určitě rozmyslí, jestli tam chtějí. Jestli tam jedou pro nějaké své potěšení, tak ať tam nejezdí, ať tam jedou jenom, když si myslí, že tam jedou něco předat. Určitě bych jim řekl, ať nechají iluze tady, ale nebránil bych jim, aby tam jeli.“*

**Tomáš**

*„Ať do toho jednoznačně jdou, protože by si to měl vyzkoušet každý. Je to zkušenost, kterou si nemůže přecíst, kterou mu nikdo nemůže říct, kterou si může jediné prožít a pak se může rozhodnout, jestli byla dobrá nebo špatná. Myslím si, že spouště lidem ta zkušenost jinakosti chybí. Proto vidím jako skvělou věc dneska Erasmus, kdy člověk má možnost vyjet a poznat mentalitu jiných lidí, zjistit, že se mladí Evropani baví o stejných problémech, nebo pokud ne, tak zjistit, co za problémy řeší oni. Takže zakusit tu jinakost, alespoň takhle, je fajn.“*

## Seznam použité literatury

- 1) Arrivé, J. Y. (2004). *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál.
- 2) Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2018). *Meta-Emotions in Daily Life: Associations With Emotional Awareness and Depression*. Dostupné z <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000488>
- 3) Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). *Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation*. *Cognition and Emotion*. Dostupné z <http://dx.doi.org/10.1080/02699930143000239>
- 4) Barton, M. (31. července 2014). *Šok, se kterým se nepočítá*. Získáno 8. prosince 2018 z <http://www.hrkavarna.cz/tema/jak-me-zmenila-cizina/sok-se-kterym-se-nepocita/#.XBdWY1VKjIU>
- 5) Blanchetière, P. (2006). *Resilience of Humanitarian Workers*. Získáno 21. ledna 2019 z <https://www.alnap.org/help-library/resilience-of-humanitarian-aid-workers>
- 6) Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví. (nedat). *Reakce na stres a poruchy přizpůsobení*. Získáno 21. ledna 2019 z <http://www.cmhd.cz/stopstigma/o-dusevnich-nemocech/neuroticke-poruchy/reakce-na-stres-a-poruchy-prizpusobeni/>
- 7) Čapek, N. (2009). *Nálada. Jak ovládat vlastní nálady*. Liberec: Santal.
- 8) Danzer, G. (c2001). *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. Praha: Portál.
- 9) Erbas, Y., Ceulemans, E., Kalokerinos, E. K., Houben, M., Koval, P. (2018) *Why I don't always know what I'm feeling: The role of stress in within-person fluctuations in emotion differentiation*. Dostupné z <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/pspa0000126>
- 10) *Ethnocultural perspectives on disaster and trauma: foundations, issues, and applications*. (c2008). New York: Springer.
- 11) Fontana, D. (2016). *Stres v práci a v životě*. Praha: Portál.
- 12) Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- 13) Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- 14) Hašto, J., & Vojtová, H. (2012). *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálně aspekty EMDR a autogénny trénink při pretrvávajúcim ohrození: prípadová štúdia*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.



- 15) Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- 16) Herman, E., & Doubek, P. (2008). *Deprese a stres*. Praha: MAXDORF.
- 17) Hollá, J. (2018). *Us and them: on belonging, difference and cultural adaptation: a practical guide for students preparing for international internship or study abroad*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- 18) Jäger, C., & Bänninger-Huber, E. (2015). *Looking into meta-emotions. Synthese*. Získáno 20. ledna 2019 z <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11229-014-0588-x>.
- 19) Joseph, S. (2017). *Co nás nezabije...: možnosti posttraumatického růstu*. Praha: Portál.
- 20) Kalsched, D. (c2011). *Vnitřní svět traumatu*. Praha: Portál.
- 21) Kast, V. (2012). *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál.
- 22) Keleman, S. (2015). *Anatomie emocí*. Praha: Portál.
- 23) Kohoutek, R. (2002). *Základy užité psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství.
- 24) Kohoutek, T., & Čermák, I. (2009). *Psychologie katastrofické události*. Praha: Academia.
- 25) Lazarus, R. S. (1991). *Emotion & Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- 26) Lidovky.cz (27. října 2018). *Psychosomatika má v medicíně své místo, říká psychologka*. Získáno 1. listopadu 2018 z [https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/psychosomatika-ma-v-medicine-sve-misto-rika-psychologka.A181018\\_131714\\_In-zdravi\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/psychosomatika-ma-v-medicine-sve-misto-rika-psychologka.A181018_131714_In-zdravi_ape)
- 27) Lopes Cardozo, B., Gotway Crawford, C., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., et al. (2012) *Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study*. (online). Dostupné z <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0044948>
- 28) Machač, M., Machačová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 29) Martínková, L. (23. prosince 2016). *Zážitek mimo běžnou realitu – Trauma*. Získáno 11. prosince 2018 z <https://psychologieprokazdeho.cz/trauma/>
- 30) Miklánek, J. (2014). *Psychosomatická medicína*. Zlín: TIGRIS.
- 31) *Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize: MKN-10*. (1992) (Vyd. 3). Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

- 32) Mlčák, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita
- 33) Motlová, L., & Koukolík, F. (2006). *Citový mozek*. Praha: Galén.
- 34) Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Praha: TRITON.
- 35) Osho, (2015). *Emoce. Zbavte se zlosti, žárlivosti a strachu*. Praha: Beta.
- 36) Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- 37) Polách, L. (15. listopadu 2017). *Stres a úzkosti*. Získáno 3. prosince 2018 z <https://www.symedis.cz/stres-a-uzkosti/>
- 38) Poněšický, J. (2002). *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton.
- 39) Porterfield, K. M., & Lucká, Y. (1998). *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny.
- 40) Praško, J. (2003). *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál.
- 41) Rosinski, P. (2009). *Koučování v multikulturním prostředí: nové nástroje využití národních, firemních a profesních odlišností*. Praha: Management Press.
- 42) Růžička, J. (2006). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton.
- 43) Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- 44) Sanders, D. (1996). *Counselling for psychosomatic problems*. London: Sage.
- 45) Schreiber, V. et al. (1985). *Stres*. Praha: Avicenum.
- 46) Schwarz, N. (1989). *Feelings as information : informational and motivational functions of affective states*.  
Získáno 22. ledna z <https://core.ac.uk/download/pdf/42100891.pdf>
- 47) Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada Publishing.
- 48) Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.
- 49) Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- 50) Šulc, J., Dvořák, J., Morávek, M. (1984). *Člověk na pokraji svých sil*. Praha: Avicenum.
- 51) Thompson, N., Murphy, M., & Stradling, S. (1994). *Dealing with stress*. Houndmills: Macmillan.
- 52) Vasiljuk, F. J. (1988). *Psychologie prožívání. Analýza překonávání kritických situací*. Praha: Panorama.
- 53) Vizinová, D., & Preiss, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál.

# ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Název práce:** Emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise

**Autor práce:** Julie Valešová

**Vedoucí práce:** Mgr. Karolína Hniličková

**Počet stran a znaků:** 114, 187 503

**Počet příloh:** 2

**Počet titulů použité literatury:** 53

**Abstrakt:** Práce se zabývá emočním prožíváním humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise. Předem bylo stanoveno osm výzkumných otázek. Jak vypadá emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise a jak souvisí s emočním prožíváním v průběhu mise. Jaký je vztah mezi emočním prožíváním po návratu z mise a adaptačním procesem. Jak souvisí začlenění humanitárního pracovníka na zahraniční misi s jeho procesem adaptace po návratu. Jak působí reakce okolí a přístup vysílajících organizací na emoční prožívání. Zda se liší emoční prožívání humanitárního pracovníka v závislosti na počtu misí. A jestli se vyskytují u humanitárních pracovníků symptomy vybraných psychických poruch. V teoretické části jsou uvedeny potřebné informace o emocích, stresu, adaptaci, vybraných psychických poruchách a obtížích, práci humanitárního pracovníka a souvisejících výzkumech. Výzkum byl realizován skrze kvalitativní design. Bylo provedeno šest polostrukturovaných interview. Získaná data byla analyzována prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy.

**Klíčová slova:** emoční prožívání, zahraniční mise, humanitární pracovník, adaptace, interpretativní fenomenologická analýza

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Emotional experience of humanitarian workers who came back from foreign mission

**Author:** Julie Valešová

**Supervisor:** Mgr. Karolína Hniličková

**Number of pages and characters:** 114, 187 503

**Number of appendices:** 2

**Number of references:** 53

**Abstract:** The thesis is about emotional experience of humanitarian workers who came back from foreign mission. Eight research questions have been set in advance. How emotional experience of humanitarian workers looks like after a foreign mission and how it relates to emotional experience during the mission. What is the relationship between emotional experience after homecoming and the adaptation process. How the integration of a humanitarian worker on a foreign mission related to a post-return adaptation process? How the reaction of the community and the attitude of the broadcasting organizations affect the emotional experience. If the emotional experience depends on the number of missions. And if humanitarian workers have symptoms of selected mental disorders. The theoretical part contains necessary information about emotions, stress, adaptation, selected mental disorders, the definition and job description of a humanitarian worker and at least there are related researches. This research was realized through qualitative design. Six semi-structured interviews were conducted. The obtained data were analyzed by interpretative phenomenological analysis.

**Key words:** emotional experience, foreign mission, humanitarian worker, adaptation, interpretative phenomenological analysis

## **Přílohy**

### **Seznam příloh:**

1. Informovaný souhlas
2. Otázky do rozhovoru

## Příloha č. 1



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Filozofická  
fakulta

Univerzita Palackého  
v Olomouci



KATEDRA  
PSYCHOLOGIE  
Filozofické fakulty UP

### Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

#### Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci bakalářské práce

**Název práce:** Emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise

**Autor práce:** Julie Valešová

**Termín realizace:**

**Místo realizace:**

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu k bakalářské práci s názvem „Emoční prožívání humanitárních pracovníků po návratu ze zahraniční mise“ a že dobrovolně souhlasím s účastí na tomto projektu.

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

Beru taktéž na vědomí, že rozhovor bude nahráván na záznamové médium, avšak tento fakt nijak neuškodí anonymitě ve výzkumu.

Rovněž беру na vědomí, že mohu kdykoliv vyjádřit změnu svého postoje a z výzkumu se odhlásit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

## **Příloha č. 2**

### Rozhovor

#### Základní popis:

Respondent (včetně organizace):

Pohlaví: muž x žena

Věk:

Typ mise: humanitární

Pozice na misi:

Počet misí:

Časové rozestupy mezi misemi:

Země působení:

- 1) Jaká byla situace v zemi, kde jste působil/a?
- 2) Jaké pro Vás bylo začlenit se do tamní kultury/komunity?
- 3) Měl/a jste před odjezdem na Vaší misi nějaká očekávání? Jaká?
- 4) Vzpomenete si na emoce, které jste prožíval/a během mise? Dokázal/a byste je reflektovat/popsat?
- 5) Používal/a jste během mise nějaké strategie, které Vám pomáhaly se vyrovnávat se stresem?
- 6) Dostal/a jste se během mise do situace, kdy jste byl/a v ohrožení života? Mohl/a byste mi popsat, co se stalo?
- 7) Jak jste se stavěl/a k návratu, když jste byl/a ještě na misi a už se pomalu blížil?
- 8) Dokázal/a byste popsat, jaký pro Vás byl přechod z prostředí mise zpátky domů?
- 9) Jaká byla reakce okolí na Váš návrat?
- 10) Chtěl/a jste o svých zážitcích po návratu z mise mluvit, nebo si je raději nechat pro sebe?
- 11) Je něco, co Vám po návratu z mise pomohlo s adaptací?
- 12) Zaznamenal/a jste ve svém životě po návratu z mise nějaké změny? Jaké?
- 13) Změnila se kvalita Vašeho spánku po návratu z mise?
- 14) Jak byste ohodnotil/a své současné projevy emocí?
- 15) Co prožíváte, když se dostanete do situace, kdy se někdo baví na téma humanitární/rozvojové pomoci?

- 16) Je něco, na co ze své mise nikdy nebo na dlouho nezapomenete? V dobrém i špatném smyslu.
- 17) Lišily se Vaše pocity po první a po x té misi?
- 18) Byla některá z nich pro Vás psychicky náročnější?
- 19) Myslíte si, že účast na vícero misí ovlivnila Váš přístup/postoj k lidem, kterým na misi pomáháte?
- 20) Co Vás motivuje vyrážet na další a další mise?
- 21) Vrací se Vám vzpomínky na misi? Jak je vnímáte?
- 22) Jak si myslíte, že na vás humanitární/rozvojové pracovníky pohlíží společnost?
- 23) Jaký je Váš současný pohled na humanitární/rozvojovou pomoc?
- 24) Jak probíhala spolupráce s Vaší organizací po návratu z mise?
- 25) Je něco, co byste po návratu ocenil/a, ale nedostalo se Vám to?
- 26) Plánujete v budoucnu opět na misi vyrazit? Proč ano/ne?
- 27) Co byste vzkáزال/a lidem, kteří by o účasti na misi uvažovali?

---

*\*Je něco, co nezaznělo a chtěl/a byste to říct, nebo něco ještě doplnit?*