

# **Sociální opora truchlících vdov starších 60 let v obci Domanín**

Bc. Kateřina Bedravová

---

Diplomová práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2011/2012

## **ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kateřina BEDRAVOVÁ**

Osobní číslo: **H10321**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Sociální opora truchlících vdov starších 60 let v obci  
Domanín**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblastí stárnutí a stáří, sociální opory, truchlení.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.**

**KUBÍČKOVÁ, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X.**

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

**ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Poradenství pro pozůstalé. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1714-1.**

**VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.**

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Eva Šalenová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 12.4.2012

*Bedraová Kateřina*

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

*3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídáne k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce poukazuje na problematiku sociální opory ovdovělých truchlících seniorek žijících v obci Domanín. V teoretické části je přiblížena problematika stárnutí a stáří, a to na úrovni společnosti i jedince. Dále pojednává o procesu truchlení a sociální opoře. Zabývá se reakcemi vdov v době smutku i faktory, které proces truchlení determinují. Poukazuje na možné zdroje a formy sociální opory truchlících vdov i na význam sociální opory v době smutku. Cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem se vdovy starší 60 let v Domaníně vyrovnávaly s úmrtím manžela a jakou roli sehrála v době jejich truchlení jejich sociální opora. Praktická část proto zachycuje různé způsoby, jakými se tyto ovdovělé seniorky vyrovnávaly s úmrtím manžela v prvním roce svého vdovství i jakou roli v tomto období hrála jejich sociální opora. Na šesti případových studiích popisuje, jak se tyto ženy vyrovnávaly se smrtí svého manžela, a poukazuje na skutečnosti, které jim proces truchlení nejen usnadňovaly, ale i komplikovaly. Předkládané studie jsou ucelenými obrazy života ovdovělých seniorek a kromě základních údajů o jejich osobě, jejich manželství a manželovi, prezentují to, jak se truchlení odrazilo v jejich osobnosti na rovině emocionální, kognitivní, tělesné i v chování. Studie dále zachycují kvalitativní i kvantitativní změny v sociálních sítích těchto seniorek vyvolané jejich novou sociální rolí, rolí vdovy. Prezentovány jsou zdroje a formy jejich sociální opory a zároveň je poukázáno na to, jakou roli a význam měla jejich sociální opora v době truchlení pro ně samotné. Výzkum v neposlední řadě poukazuje na silné a slabé stránky sociální opory těchto žen v době jejich truchlení.

**Klíčová slova:** stárnutí, stáří, smrt, truchlení, vdovství, sociální opora, rodina, přátelé, sousedé

## **ABSTRACT**

The thesis points out the problems of social support grieving widows seniors living in the village Domanín. In the first, theoretical part is an idea of aging and old age, at the level of society and individuals. Also deals with the grieving process and social support. It deals with the reactions of widows at the time of mourning and the factors that determine the process of mourning. It points to the possible sources and forms of social support grieving widows, and the importance of social support at the time of mourning. The research objec-

tive was to determine how the widows over 60 years in Domanín to terms with the death of her husband and the role it played in their time of mourning their social support. Practical thus captures various ways in which the widowed seniors to come to terms with the death of her husband in the first year of widowhood and the role played in this period of social support. The six case studies describing how these women coped with the death of her husband, and points to the fact that they not only facilitate the process of mourning, but also complicated. The present study is via comprehensive picture of life and widowed seniors addition to basic information about their person, their spouse and marriage, presenting it as the mourning of their personality reflected in the level of emotional, cognitive, physical and behavior. The study also capture qualitative and quantitative changes in these social networks seniors brought their new social roles, roles widows. Presented are the sources and forms of social support and is also pointed out the role and importance of social support they had at the time of mourning for them. Finally, research shows the strengths and weaknesses of social support these women in their time of mourning.

**Keywords:** aging, old age, death, bereavement, widowhood, social support, family, friends, neighbors

**Motto:** „Tělesné choroby dokážeme vyléčit pomocí medicíny, ale jediným lékem na samotu, zoufalství a beznaděj je láska. Mnozí lidé by dali život za kus chleba, ale mnohem víc je těch, kteří by dali život za trochu lásky.“

Matka Tereza

*Na tomto místě chci poděkovat Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení, čas a především podnětné rady, které mi při psaní diplomové práce poskytla.*

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD.....</b>   | <b>10</b> |
| <b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>  | <b>12</b> |
| <b>1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ .....</b>                                      | <b>13</b> |
| 1.1 STÁRNUTÍ POPULACE.....   | 13        |
| 1.1.1 Příčiny stárnutí populace.....                                 | 13        |
| 1.1.2 Společenské důsledky stárnutí populace.....                    | 14        |
| 1.2 DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE O ČESKÉ REPUBLICE.....                        | 15        |
| 1.2.1 Naděje dožití v České republice.....                           | 15        |
| 1.2.2 Index feminity v České republice .....                         | 16        |
| 1.2.3 Demografické údaje o obci Domanín .....                        | 17        |
| 1.3 STARÝ ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI .....                                | 17        |
| 1.4 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ JEDINCE .....                                   | 18        |
| 1.4.1 Změny ve stáří a projevy stárnutí u člověka .....              | 19        |
| 1.4.2 Zátěžové situace ve stáří .....                                | 22        |
| 1.4.3 Úmrtí manželského partnera ve stáří.....                       | 22        |
| <b>2 TRUCHLENÍ JAKO PROCES VYROVNÁVÁNÍ SE S ÚMRTÍM PARTNERA.....</b> | <b>24</b> |
| 2.1 POKUSY O VYSVĚTLENÍ TRUCHLENÍ .....                              | 24        |
| 2.1.1 Mýty a mylné koncepte o truchlení .....                        | 24        |
| 2.1.2 Teorie truchlení .....   | 26        |
| 2.2 OBDOBÍ SMUTKU Z HLEDISKA ČASU .....                              | 28        |
| 2.2.1 Modelové pojetí truchlení .....                                | 28        |
| 2.2.2 Truchlení jako samoléčivý proces.....                          | 28        |
| 2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PRŮBĚH TRUCHLENÍ.....                        | 29        |
| 2.3.1 Co usnadňuje truchlení? .....                                  | 30        |
| 2.3.2 Co truchlení činí náročnější?.....                             | 32        |
| 2.4 OBDOBÍ SMUTKU A REAKCE NA SMRT MANŽELSKÉHO PARTNERA.....         | 32        |
| 2.4.1 Komplikované truchlení a jeho projevy .....                    | 33        |
| 2.4.2 Projevy normálního zármutku.....                               | 33        |
| 2.5 NÁZORY NA VYROVNÁVÁNÍ SE S ÚMRTÍM PARTNERA.....                  | 35        |
| 2.5.1 Mládí a stáří.....   | 35        |
| 2.5.2 Vdovy a vdovci .....   | 35        |
| 2.5.3 Vdovy dnes a v minulosti.....                                  | 36        |
| <b>3 SOCIÁLNÍ OPORA TRUHLÍČÍCH SENIOREK.....</b>                     | <b>37</b> |
| 3.1 TEORETICKÉ POJETÍ SOCIÁLNÍ OPORY .....                           | 37        |
| 3.1.1 Teorie připoutání .....  | 38        |
| 3.1.2 Teorie podpůrných sociálních vztahů .....                      | 38        |
| 3.1.3 Teorie sociální opory jako nárazníku a jako salutoru .....     | 38        |
| 3.2 KLASIFIKACE SOCIÁLNÍ OPORY .....                                 | 40        |
| 3.2.1 Uchopitelnost sociální opory.....                              | 42        |
| 3.2.2 Zdroje sociální opory .....                                    | 42        |
| 3.2.3 Obsah sociální opory.....                                      | 44        |
| 3.2.4 Směr sociální opory.....                                       | 45        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 3.3       | VÝZNAM SOCIÁLNÍ OPORY V DOBĚ TRUCHLENÍ.....                | 45         |
| 3.3.1     | „Odvrácená tvář“ sociální opory u seniorů .....            | 46         |
| 3.3.2     | Zdroje sociální opory truchlících seniorek.....            | 47         |
| 3.3.2.1   | Rodina.....  | 47         |
| 3.3.2.2   | Přátelé a nová partnerství.....                            | 49         |
| 3.3.2.3   | Sousedé .....  | 50         |
| 3.3.2.4   | Komunita .....   | 50         |
| 3.3.2.5   | Spolupracovníci .....                                      | 50         |
| 3.3.2.6   | Profesionálové .....                                       | 51         |
| 3.3.3     | Obec Domanín a zdroje sociální opory .....                 | 54         |
| <b>II</b> | <b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>                                | <b>55</b>  |
| <b>4</b>  | <b>CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU .....</b>                       | <b>56</b>  |
| 4.1       | CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....                        | 56         |
| 4.2       | POJETÍ VÝZKUMU .....                                       | 56         |
| 4.3       | CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....                   | 57         |
| 4.4       | METODA ZAJIŠTĚNÍ VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....                  | 58         |
| 4.5       | TRIANGULACE.....   | 58         |
| 4.6       | METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT .....                                 | 59         |
| 4.6.1     | Polostrukturovaný rozhovor.....                            | 59         |
| 4.6.2     | Osobní sociální síť truchlících vdov starších 60 let ..... | 63         |
| <b>5</b>  | <b>ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU.....</b>                    | <b>65</b>  |
| 5.1       | ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ .....                                | 65         |
| 5.2       | REALIZACE.....   | 65         |
| <b>6</b>  | <b>METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT .....</b> | <b>68</b>  |
| 6.1       | PŘÍPADOVÉ STUDIE.....                                      | 69         |
| <b>7</b>  | <b>VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT.....</b>            | <b>70</b>  |
| 7.1       | KAZUISTIKA – PANÍ JANA .....                               | 70         |
| 7.2       | KAZUISTIKA - PANÍ ZITA .....                               | 75         |
| 7.3       | KAZUISTIKA – PANÍ ANNA.....                                | 80         |
| 7.4       | KAZUISTIKA – PANÍ HANA.....                                | 85         |
| 7.5       | KAZUISTIKA – PANÍ DANA.....                                | 89         |
| 7.6       | KAZUISTIKA – PANÍ MARIE .....                              | 94         |
| <b>8</b>  | <b>SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>                      | <b>98</b>  |
|           | <b>ZÁVĚR .....</b>   | <b>103</b> |
|           | <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A JINÝCH ZDROJŮ .....</b>     | <b>105</b> |
|           | <b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>             | <b>111</b> |
|           | <b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>                                | <b>113</b> |
|           | <b>SEZNAM TABULEK.....</b>                                 | <b>114</b> |
|           | <b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>                                  | <b>115</b> |

## ÚVOD

Lidská populace se dostala do stádia, kdy se mluví o jejím stárnutí. Tento jev je odrazem skutečnosti, že se dnes zejména díky řadě ekonomických, sociálních a lékařských vymožeností dožívají lidé vyššího věku, než předchozí generace. Zejména ve vyspělých státech se tak postupně stávají senioři, a zejména jejich ženská část, nejpočetněji zastoupenou věkovou skupinou. Tento trend se nevyhýbá ani České republice. Problematiku stárnutí demografického i stárnutí jedince považuji za nezbytné východisko pro správné uchopení tématu mé práce, kterým je „**Sociální opora truchlících vdov starších 60 let v obci Domanín**“, proto se v první kapitole zabývám stárnutím podrobněji. Vycházím přitom nejen z děl vývojových psychologů, ale hlavně z nejnovějších dostupných statistických údajů, přičemž se opírám i o údaje o složení populace z dřívějších let.

Pochopení významu sociální opory v procesu truchlení seniorek však předchází správné porozumění samotného truchlení. V předkládané práci proto v následující kapitole pojednávám o tomto složitém procesu, který začíná smrtí manžela. Smrt milované osoby představuje zatěžující událost, která zasáhne do života každého bez ohledu na věk či pohlaví a dá se předpokládat, že po smrti manžela bude čerstvě ovdovělá seniorka potřebovat pomoc a podporu od svého okolí. Otázka, jak se smířit se ztrátou blízkého člověka, vnitřní bolesti, utrpením i žalem, který cítíme, když nás navždy opustí, byla předmětem lidských úvah odnepaměti. Přehled typických reakcí doprovázejících období smutku i další poznatky o této problematice uvádím v kapitole číslo dvě.

Fenoménu sociální opory věnuji poslední, nicméně nejrozsáhlejší kapitolu teoretické části. Jako východiska uvádím několik teorií, o které se autoři zabývající se studiem této problematiky opírají. Následně, s odvoláním na zahraniční i české autory, předkládám vlastní klasifikaci sociální opory a zároveň její grafické znázornění. Tuto kapitolu uzavírám aplikací poznatků o sociální opoře na truchlící seniorky, přičemž se blíže zaměřuji na její možné zdroje.

V praktické části své diplomové práce jsem se soustředila konkrétně na vdovy seniorky žijící v Domaníně, v malé jihomoravské obci, kde bydlím. Na jednoho vdovce v seniorském věku zde na konci roku 2011 připadalo téměř dvacet ovdovělých seniorek. Toto číslo je poněkud zarážející. Začala jsem se proto zajímat, jak se ostatní lidé k těmto ženám chovali v době těsně po jejich ovdovění. Kvalitativními metodami jsem zjišťovala, jak se s úmrtím manžela seniorky vyrovnávaly a jakou roli v tomto procesu sehrála jejich

sociální opora. Dále jsem zjišťovala, kdo nebo co pro ně představoval/o nevýznamnější zdroj sociální opory, a jak si tyto ženy představují kvalitní sociální oporu v době truchlení a naopak, v čem spatřují její nedostatky.

Smyslem mé diplomové práce je jednak hlouběji proniknout do problematiky sociální opory truchlících dománinských seniorek a jednak porozumět prožívání truchlení těchto ovdovělých žen. V neposlední řadě chci mou prací přispět k lepší informovanosti lidí v obci o tom, jak k ovdovělým ženám přistupovat.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárnutí a stáří je vždy současně problém společenský i individuální, neboť společnost je individui utvářena. Staří lidé žijí ve společnosti a jsou její součástí, navíc, jak dokládají statistiky, se jejich počet zvyšuje. Péče o tyto staré lidi by se měla stát záležitostí celé společnosti. Jedná se o skutečnost, kterou nelze přehlížet a proto i já věnuji první kapitole problematice stárnutí – nejdříve stárnutí populace jako celku, posléze stárnutí jedince.

### 1.1 Stárnutí populace

Už samotný výraz stárnutí populace mně osobně nezní příliš pozitivně. Avšak je třeba věnovat tomuto jevu náležitou pozornost, zejména proto, že je tento fenomén dnes řazen mezi populační **globální problémy** světa. Já jej považuji ve shodě s demografy za jednu z hlavních charakteristik a zároveň problémů současných vyspělých zemí a tedy i České republiky (dále ČR). Jeníček a Foltýn (2010), kteří se touto problematikou zabývají, vystihují demografické stárnutí jako jev, kdy se mění věkové složení obyvatelstva ve prospěch osob starších 60 let. Jejich počet se totiž ve společnosti zvyšuje oproti podílu osob mladších patnácti let.

Jedná se o problém a jako každý jiný problém má i populační stárnutí své příčiny a důsledky, které si zaslouží pozornost. V následující části práce je proto stručně přiblížím.

#### 1.1.1 Příčiny stárnutí populace

Je statisticky doloženo, že žijeme ve společnosti, která stárne a podle mne je třeba se zabývat otázkou, proč tomu tak je. Malíková (2011) uvádí, že tento stav způsobují následující faktory, jež vedou společně k populačnímu stárnutí:

- klesající porodnost;
- snižující se úmrtnost ve všech věkových kategoriích v důsledku lepší zdravotní péče;
- pokles kojenecké úmrtnosti;
- prodlužování střední délky lidského života;
- snížení chudoby, sociální rozvoj, zlepšení životních i pracovních podmínek, ochrana sociálních práv;
- pokrok v medicíně a větší záchrana lidských životů.

Je třeba si ale uvědomit, že každá jednotlivá příčina (faktor) má svá pozitiva i negativa, i když kladné aspekty podle mne většinou převažují. Např. prodlužování střední délky lid-

ského života se může na první pohled jevit jako jednoznačně pozitivní fakt, protože dnes **prožíváme delší život než předchozí generace**. V 18. století lidé doufali, že se dožijí 25 let, dnes se ovšem lidé dožívají běžně mnohem vyššího věku (Pichaud a Thareauová, 1998). Nicméně prodlužování střední délky lidského života má i svou stinnou stránku - v kombinaci s klesající porodností ve vyspělých zemích má za následek stoupající počet starých osob ve společnosti a poměr lidí v postproduktivním věku se oproti pracujícím výrazně mění. To už jsou však důsledky, na které rovněž nelze zapomínat. Společnost se musí zamýšlet nad tím, jaké dopady má stárnutí populace nejen nyní, ale i do budoucna a to zejména proto, že demografické stárnutí dopadá na společnost jako celek.

### 1.1.2 Společenské důsledky stárnutí populace

Celkové stárnutí populace představuje podle Šeráka (2009) závažný sociální i ekonomický problém. Projeví se zejména v nabídce pracovní síly, v efektivnosti důchodového systému nebo v systému zdravotní péče. V publikaci Pacovského z roku 1990 jsou rozděleny společenské důsledky demografického stárnutí do tří skupin. Přesto, že jsou tyto údaje přes dvacet let staré, stále je považují za aktuální a vztahující se i na dnešní společnost. Pacovský (1990) uvádí tyto dopady:

- **ekonomické** dopady jsou zapříčiněny úbytkem lidí v produktivním věku (15 – 65 let) a stoupajícím počtem důchodců, kteří jsou na lidech v produktivním věku finančně závislí (Janíček, 2010). Toto je již podnětem pro důchodové reformy v řadě evropských zemí, jejichž smyslem je prodloužit dobu, kdy je člověk ekonomicky aktivní;
- **sociálně – zdravotní** dopady jsou dány prokazatelně vyšší nemocností seniorů a zvýšenou potřebou různých forem nejen zdravotní, ale i sociální péče (Pacovský, 1990). Řešením je v tomto případě podle mne vyšší počet organizací a institucí poskytujících kvalitní sociální a zdravotnické služby zaměřené na seniory. Mám na mysli zejména ambulantní typ služeb a podporu rodin, aby senioři nemuseli strávit zbytek života osamoceni v nějaké anonymní instituci;
- **psychosociální** (sociologické) dopady s předchozími dvěma úzce souvisí. Týkají se role starých lidí ve společnosti. Jedná se o zabezpečování jejich práv a potřeb i jejich postavení v současné rodině. Spočívá také v řešení specifických osobních problémů, hmotného zabezpečení, bydlení, soběstačnosti, stravování, aktivity i kvality života (Pacovský, 1990). Domnívám se, že dopady v této oblasti jsou nejobtížněji řešitelné,

neboť jsou komplikovány ageismem, který představuje diskriminaci lidí kvůli jejich věku. Řešení psychosociálních dopadů proto vidím zejména ve změně těchto negativních postojů k seniorům. Jde o to, aby si lidé uvědomili, že stáří nemá jen svou stinnou stránku, která je typická např. zhoršováním paměti či častějším výskytem chronických nemocí. Ale naopak - prezentovat stáří jako období života, ve kterém toho člověk ještě spoustu zvládne a může toho spoustu dokázat, vidím jako jednu z cest. Senioři nejsou homogenní skupinou a i mezi nimi jsou aktivní a úspěšní lidé a je třeba na to klást důraz.

## 1.2 Demografické údaje o České republice

Stárnutí populace je celosvětový trend a **Česká republika není výjimkou**. Nejnovější údaje o stavu české populace lze získat i díky webovým stránkám Veřejné databáze Českého statistického úřadu. Podle dostupných dat je počet obyvatel u nás celkem stabilní. K 31. prosinci 1999 žilo v ČR celkem 10 278 098 obyvatel, na konci roku 2010 bylo toto číslo jen o něco vyšší, žilo u nás 10 532 770 obyvatel. Velmi rychle a výrazně se však mění věková struktura české populace ve prospěch lidí v postproduktivním věku. Na konci roku 1999 ukazoval údaj o počtu seniorů hodnotu 1 468 363, což představovalo 14,4 % celkového počtu českých obyvatel. V roce 2001 to bylo již 18,1% a jelikož na konci roku 2010 u nás žilo celkem 2 379 626 osob starších šedesáti let, tj. 22,6 % tehdejší celkové české populace, stávají se senioři silně zastoupenou věkovou skupinou. Počet žen převyšoval ve všech věkových kategoriích počet mužů, jedná se o dlouhodobý trend, který dokládají statistiky. Konkrétně ve skupině osob starších 60 let tvoří ženy téměř šedesáti procentní většinu (VDB ČSÚ, 2010).

### 1.2.1 Naděje dožití v České republice

Za zajímavé považuji zmínit, jaká je **naděje dožití** neboli střední délka života. Tento údaj vyjadřuje, kolika let se s největší pravděpodobností, při zachování stávajících úmrtnostních poměrů, má šanci dožít právě narozené zdravé dítě (Haškovcová, 2010).

Zpočátku se rozdíly ve střední délce života mezi pohlavími zvětšovaly. Ve třicátých letech minulého století se ženy dožívaly v průměru o 3 roky více než muži, střední délka života mužů byla v roce 1930 52 let, a žen 55 let. V roce 1972 to bylo již o 7 let více, muži měli naději dožití 67 let a ženy 74 let (Gregor, 1983). Tento trend pokračoval a v roce 1990 byl rozdíl v nadějích dožití mezi pohlavími 7,8 let ve prospěch žen. Ze statis-



tik ale vyplývá, že muži v tomto směru ženy dohánějí. Novější údaje totiž ukazují, že dívky narozené v ČR v roce 2005 mají naději dožít se 79,1 let a muži 72,9 let, rozdíl je tedy 6,2 let (ČSÚ, 2009). Nejnovější dostupná čísla se vztahují k roku 2010 a tvrdí, že střední délka života žen je 80,6 let a u mužů 74,4 let (VDB ČSÚ, 2010). Lze říct, že se ženy dožívají stále vyššího věku než muži. Tento jev má za následek to, že je **ženská populace průměrně starší než mužská** a jak píše Rabušič (1995), je svět starých lidí především světem žen, a vzhledem k tomu, že je většina žen vyššího věku ovdovělá, lze podle něj tvrdit, že se stáří stává záležitostí zejména **starých vdov**.

### 1.2.2 Index feminity v České republice

Pro úplnost je důležité uvést i index feminity (též maskulinity) v ČR, který zachycuje počet žen na 100 mužů. Ve vyšších věkových skupinách lze vysledovat **od začátku 20. století** jeho zvyšující se hodnoty. Jak uvádí Pacovský (1990), v roce 1900 připadalo v českých zemích na 100 šedesátiletých a starších mužů 127 žen, o 70 let později již 141 a v roce 1985 to bylo 151. Avšak novější údaje zveřejněné díky Českému statistickému úřadu ukazují, že na konci roku 2010 připadalo na 100 mužů starších 60 let už jen 135 žen (VDB ČSÚ, 2010). To je podle mne v podstatě logický důsledek toho, že muži dohánějí ve střední délce dožití ženy. Je to jistě pozitivní skutečnost, avšak přesto je stále ženská populace v seniorském věku v početní převaze. V následující tabulce č. 1 předkládám čísla uvedená výše v ucelené podobě:

**Tabulka č. 1:** *Demografické údaje o ČR*

| rok            | Celkový počet obyvatel |      | Počet seniorů      |        |
|----------------|------------------------|------|--------------------|--------|
| 1999           | 10 278 098             |      | 1 468 363          | 14,4 % |
| 2010           | 10 532 770             |      | 2 379 626          | 22,6 % |
|                | Naděje dožití muži     |      | Naděje dožití ženy |        |
| 1930           | 52 let                 |      | 55 let             |        |
| 1972           | 67 let                 |      | 74 let             |        |
| 2010           | 74,4 let               |      | 80,6 let           |        |
| rok            | 1900                   | 1970 | 1985               | 2010   |
| Index feminity | 127                    | 135  | 151                | 141    |

### 1.2.3 Demografické údaje o obci Domanín

Vzhledem ke skutečnosti, že se moje práce vztahuje na ovdovělé seniorky z Domanína, pokládám za vhodné představit stručně demografické údaje o této obci. Tato čísla mi poskytl zaměstnanec tamní matriky a vyplývají z nich následující demografické charakteristiky. Ke dni 31. 12. 2011 byl celkový počet obyvatel Domanína 1014, z toho 505 mužů a 509 žen. **Osob starších 60 let** zde žilo celkem **214**, z toho 92 mužů a 122 žen. V této věkové kategorii bylo celkem **65 ovdovělých osob**, z toho pouze 3 vdovci. Vdovy starší 60 let tedy byly (a stále jsou) ve výrazné početní převaze - celkem zde žilo na konci roku 2011 62 vdov starších 60 let, přičemž **za posledních 5 let** jich zde přibýlo 13.

**Tabulka č. 2:** *Vývoj počtu ovdovělých osob v obci Domanín za posledních pět let*

| rok  | Počet nových vdov | Počet nových vdovců |
|------|-------------------|---------------------|
| 2007 | 4                 | 1                   |
| 2008 | 3                 | 0                   |
| 2009 | 2                 | 1                   |
| 2010 | 0                 | 1                   |
| 2011 | 4                 | 0                   |

Čísla uvedená v tabulce č. 2 jsou pro mne zarážející a vyvolávají u mne jako obyvatelky této obce řadu otázek. Např., zda bude tento trend pokračovat, a zda se časem z Domanína nestane obec ovdovělých seniorek, jak tuto skutečnost vnímají samotné vdovy, jak snáší ovdovění apod. Podobné otázky si kladu v rámci empirické části mé diplomové práce.

### 1.3 Starý člověk ve společnosti

Vzhledem k tomu, že starých osob ve společnosti přibývá, považuji za nezbytné věnovat této problematice zvýšenou pozornost. Jde zejména o to, aby společnost přijala stáří jako realitu a starou populaci jako svou nedílnou součást. Cílem je **integrace seniorů**, protože „*pokud nebude stará populace integrována s celou společností, vznikne uvnitř staré generace pocit izolovanosti, bezmoci a marnosti. Izolovaný geront zůstává sám, proniknutý pocitem nejistoty a úzkosti*“ (Pacovský, 1990, s. 47).

Rostoucí počet seniorů představuje celospolečenský problém a tak je stále aktuálnější **otázka mezigenerační solidarity**. Se zarážejícími čísly přichází Vavroň (2003 cit. podle Šerák, 2009). Přináší zjištění, že 45% obyvatel ČR sleduje stárnutí populace s obavami a jako hodně špatný hodnotí tento trend 25% Čechů. Dalo by se tedy říct, že se Češi stárnou a stáří jako takového bojí. Možná právě proto, jak uvádí např. Haškovcová (2004) či Šerák (2009), jsou dnes staří lidé odsouváni většinou populací na „druhou kolej“. I mně připadá, že dnešní generace mladých lidí se nechce se stářím dostat do kontaktu, jako by bylo nakažlivé. Domnívám se, že celkový negativní vztah mladší populace k seniorům může pramenit i ze životního stylu moderní společnosti, pro kterou je ideálem dnešního člověka tzv. homo faber, tedy člověk úspěšný. Senioři totiž zpravidla vysoké nároky vztahující se k úspěchu (zejména ekonomickému) nezvládají. Možné řešení vidím v rozšíření nabídky různých kurzů zaměřených na rozvoj takových dovedností seniorů, které dnešní doba nutně požaduje, zejm. práce na počítači.

Na tomto místě chci upozornit na fakt, že aktuální nepříznivou situaci komplikují také nejrůznější **předsudky a mýty o stáří** a starých lidech. Příkladem, který uvádí Haškovcová (2004) je „*mýtus ignorace*“, který tvrdí, že starý člověk je neužitečný a lze jej proto přehlížet. Tento mýtus má mnoho podob a ať už jsou jeho projevy otevřené nebo skryté, vždy jsou postaveny na odmítání starých lidí i všeho, co se stářím souvisí. Odborně se mluví o **ageismu**, který dle výše uvedené autorky představuje obdobu rasismu, jehož předmětem nenávisti jsou staří lidé. O této problematice jsem se již zmiňovala a chci poukázat na skutečnost, že dnes lze ve shodě i s řadou jiných autorů ageismus považovat za postoj prostupující celou společností, neboť právě staré osoby jsou často oběťmi obecně rozšířených předsudků, které spojují vyšší věk s negativními charakteristikami.

#### 1.4 Stárnutí a stáří jedince

Čas nelze zastavit, neustále jsme vystaveni jeho působení, což se odráží ve skutečnosti, že stárneme. Z pohledu vývojových psychologů je **senium** neboli **stáří** poslední etapou ontogenetického vývoje, jejímž vyvrcholením je terminální stádium a následná smrt. Začátkem stáří je podle expertů Světové zdravotnické organizace i řady psychologů **věk šedesát let** (Langmeier a Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2007). Hranici 60 let považují za počátek stáří ve své práci i já, proto i statistická čísla vyjadřující demografické údaje o ČR, jež jsem uváděla výše, se vztahovala k této věkové kategorii.

Pokud mluvím o stárnutí, mluvím o přirozeném procesu, který v sobě zahrnuje souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu. Týká se každé živé bytosti, nedá se léčit, ani se mu nedá předcházet. Dá se však ovlivnit jeho průběh. Stárnutí je totiž podmíněno z jedné strany **genetickými předpoklady** a nejméně z poloviny **vlivy okolního prostředí** a životním stylem (Vollmerová, 1997). Podle Vágnerové (2007) lze na základě těchto vlivů rozlišit **stárnutí primární a sekundární**. První jmenovaný typ stárnutí nedokážeme sami ovlivnit, je v nás geneticky zakódován. Už při početí máme díky němu stanoven počátek stárnutí, jeho průběh, kvalitu i pravděpodobnou délku života, avšak sami svým životním stylem můžeme ovlivnit to, do jaké míry se oné předpokládané maximální délce života přiblížíme. Náš způsob života je totiž úzce spjat s okolními faktory, které na nás působí a jimž jsme vystaveni. Tyto vnější faktory ovlivňují sekundární stárnutí a rozhodují o tom, jak rychle budeme stárnout. Právě toto sekundární stárnutí podle mne velmi úzce souvisí se skutečností, kterou jsem nastínila na začátku práce, a sice že se dnes dožíváme vyššího věku, než naši předci.

#### 1.4.1 Změny ve stáří a projevy stárnutí u člověka

Jistě nenajdeme dva lidi, kteří by byli naprosto stejní a stejně tak, jak jsou rozmanité způsoby jejich života, je i stárnutí proces individuálně variabilní probíhající u každého různě. Jak jsem uvedla výše, závisí tento proces na interakci dědičných předpokladů a vlivů vnějšího prostředí. Šerák (2009) v souvislosti s touto skutečností upozorňuje na fakt, že senioři tvoří velkou heterogenní skupinu složenou z různých jedinců, a proto jakékoli snahy o bližší charakteristiky považuje za nepřijatelnou generalizaci. S tímto názorem souhlasím a nedovolím si oponovat. Rozdíly jsou i mezi jedinci v rámci jiných věkových skupin, nicméně z vlastní zkušenosti si dovolím říct, že ve stáří jsou tyto rozdíly výraznější. Znáám osmdesátníky, kteří jsou naprosto soběstační a aktivně jezdí na kole apod., a proti tomu znám lidi ve věku mírně přes šedesát let, kteří ani nevyjdou schody. Právě ve stáří se odrazí to, jak „kvalitně“ člověk strávil dosavadní život.

Na druhou stranu má i stáří své specifické znaky, které nelze opomíjet, protože jej odlišují od předchozích vývojových etap. I ve stáří, stejně jako v ostatních stádiích ontogenetického vývoje, dochází ke změnám ve složce tělesné, psychické i sociální. Tyto změny mají zpravidla **involuční charakter**, a po šedesátém roce jsou rychlejší, než tomu bylo v předchozím životě (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Při psaní diplomové práce jsem pracovala s řadou odborných publikací, jež byly zaměřeny na seniory. Téměř ve všech se jejich autoři věnovali i změnám, které s sebou stárnutí přináší. Lze říct, že se v tomto z větší části shodovali. Osobně ale nepreferuji charakteristiku změn, které s sebou stárnutí přináší, od žádného autora, a raději jsem se sama pokusila jejich myšlenky shrnout pro lepší přehlednost do tabulky. Vycházela jsem při tom z údajů, které uvádí ve svých publikacích Gregor (1983), Pichaud a Thureauová (1998), Říčan (2004), Langmeier a Krejčířová (2006), Vágnerová (2007), Venglářová (2007) a Šerák (2009).

Tabulka č. 3: Obecné změny ve stáří

| SLOŽKA            | PROJEVY  |
|-------------------|--|
| Tělesná (fyzická) | <p><i>Postupné zhoršování všech tělesných funkcí:</i> degenerativní změny smyslů - uši obtížněji vnímají vysoké tóny a jsou citlivější na šумы; zrak slábne, obtížněji se adaptuje na světlo a na tmu, obsáhne menší šířku (zúžení vizuálního pole). Dochází ke změnám termoregulace, hormonální produkce a sexuální aktivity. Nastávají rovněž změny v trávicím systému i změny vylučování moči. Přetváří se imunitní systém. Ubývá kostní i svalové hmoty; dýchací soustava se rychleji unaví při námaze, klesá výkonnost a zvyšuje se zranitelnost.</p> <p><i>Změny zevnějšku:</i> kůže se svrašťuje, vysušuje; obličej je zvadlý a plný vrásek; vlasy a chlupy šediví, řádnou a ubývají; objevují se skvrny a drobné nádory na celém těle; svalstvo ochabuje; mizí linie pasu; nohy jsou oteklé nebo vychrtlé.</p> |
| Psychická         | <p><i>Kognitivní změny:</i> celkové zpomalení; zhoršení paměti; obtížnější osvojování nového i koncentrace pozornosti a postřehu; snížení frustrační tolerance; nedůvěřivost a snížená sebedůvěra; změny vnímání;</p> <p><i>Emoční změny:</i> menší intenzita emocí a emoční stabilita; introvertnější a egocentričtější zaměření; sugestibilita; větší sklon k úzkostnosti a k nespokojenosti; význam bezpečí a citové jistoty stoupá; horší schopnost adaptace - odmítání změn a upřednostňování stereotypu.</p>   |
| Sociální          | <p><i>Pokles a proměna sociálních rolí:</i> odchod do penze, úmrtí blízkých osob, možnost umístění do instituce (stěhování), ohrožení sociální a prostorovou izolací a osamělostí, časté finanční obtíže a ohrožení chudobou, nároky na změnu životního stylu, obtížné zvládnání moderních technologií.</p>  |

Nelze zapomenout na fakt, že řadu změn ve stáří nemůžeme hodnotit jako pouhý důsledek stárnutí. Je třeba připomenout, že v souvislosti se stoupajícím věkem se totiž mnohem častěji objevují změny vyvolané nějakou nemocí. Mezi odborníky je pro tento jev

používán výraz **polymorbidita** a vyjadřuje současný výskyt různých, zpravidla chronických onemocnění. Dále změny a redukce sociálních rolí starých osob vedou k jejich větší fixaci a závislosti na okolí. A proto zejména **fungující sociální opora**, kterou představuje rodina a přítomnost blízkých osob, nabývá v tomto věku na významu. V případě, že blízcí jako zdroj pomoci selhávají, přebírá zpravidla jejich funkci nějaká instituce, která seniora anonymizuje a navíc na něj klade vysoké nároky na změnu jeho dosavadního životního stylu. Otázka podpory dobrých vztahů v rodinách je proto aktuální v každém věku.

#### 1.4.2 Zátěžové situace ve stáří

Kohokoli a kdykoli může zasáhnout životní krize, zvrát či ztráta. Představují zátěžové životní události či situace, které mají **negativní dopad na člověka**. Velkou pozornost této problematice věnovali Holmes a Rahe, kteří v šedesátých letech minulého století sestavili na základě rozsáhlého šetření škálu obsahující celkem 43 takových životních událostí, které seřadili dle intenzity jejich negativního dopadu na lidské jedince. Na prvním místě je úmrtí manželského partnera, dále je zde např. rozvod, rozchod s přítelem, pobyt ve vězení či ztráta zaměstnání (Paulík a kol., 2009).

V této souvislosti je třeba znovu připomenou skutečnost, že stáří je vývojové období charakteristické kumulací ztrát a životních zvrátů a dále, že se starý člověk s těmito situacemi vyrovnává hůře, je slabší a zranitelnější, má rád svůj stereotyp a zažité rituály. Pichaud a Thareauová (1998) vyjmenovávají velké životní změny a ztráty typické pro tuto fázi života. Převažují změny, které hodnotím negativně, ale na druhou stranu lze v tomto výčtu nalézt i změny pozitivní. Uvedení autoři sem zařazují změny biologické a fyzické, změnu bydlení (případně vstup do domova důchodců), odchod do důchodu a odchod dětí, smrt partnera, blízkých lidí a vrstevníků, a také narození vnoučat.

Každá změna či životní zvrát klade na jedince požadavek vyrovnat se s ní, smířit se s nově nastalou situací v životě. To však nejde hned, jde o složité období, které prožívá každý individuálně, ale které mu pomáhá k tomu, aby mohl znovu žít na plno.

#### 1.4.3 Úmrtí manželského partnera ve stáří

Se stářím je neodmyslitelně spjata i umírání (terminální stádium života) a samotný konec lidského života, **smrt**. Sociologická definice na ni pohlíží jako na proces zániku živého organismu představující konec jeho biologického i sociálního života (Jandourek, 2001). Znamená to, že zasahuje i sociální společenství, jehož byl dotyčný součástí. Týká se jeho

rodiny, přátel, sousedů apod. Úmrtí životního partnera představuje pro pozůstalou manželku mimo jiné získání nové sociální role, **role vdovy**. Ta znamená změnu životního stylu, sociálního postavení, majetkové situace i osobních vztahů. Zatímco **ovdovění** je chápáno jako životní nebo demografická událost charakterizovaná jako zánik manželství smrtí manžela, bývá **vdovství** podle Petruska a kol. (1996) vymezeno jako rodinný stav této pozůstalé osoby. Pichaud a Thareauová (1998) uvádí **smrt manželského partnera** jako jednu z nejtěžších zkoušek, se kterou se lidé musí ve stáří vyrovnávat. Je to zátěžová situace pro člověka v kterémkoli věku, avšak ve stáří má pro pozůstalou osobu zvláštní kontext. Staří partneři spolu strávili často víc než polovinu svého života a tak není divu, že partner, jenž zůstává, pocítuje opravdové roztržení, něco se rozbíjí. Jmenovaní autoři mluví dokonce o „amputaci“, kdy jedna část bytosti pozůstalé vdovy umírá.

Na to, jak hluboce smrt milované osoby postihuje pozůstalého partnera, poukazuje i řecký **mýtus o Orfeovi**, jehož děj považuji za vhodné stručně na tomto místě představit:

Orfeus byl mytický pěvec, jehož manželkou byla krásná nymfa Eurydika. Orfeus ji velmi miloval, ale nešťastná náhoda způsobila, že Eurydika krátce po svatbě zemřela. Orfeus se proto rozhodl vypravit se pro ni do říše mrtvých. Poté, co svým zpěvem obměkčil nejen převozníka Chárona, ale i Háda a Persefonu, tedy krále a královnu podsvětí, mohl svou milovanou vyvést zpět na svět živých. Hádes mu dal ovšem podmínku. Nejdříve musel jít za bohem slunce Hermem, který jej měl vést na svět živých, přičemž Eurydika, přesněji řečeno její stín, musela jít za ním. Aby svou milovanou ženu získal, nemohl se Orfeus navíc při zpáteční cestě ohlédnout. Ten to ale nevydržel a z obavy, jestli jde Eurydika skutečně za ním, se ohlédl a tak svou milovanou navždy ztratil (Bartíková, 2009).

Vztah mezi hlavními představiteli výše uvedené legendy byl jistě plný citů naplněných láskou. Mýtus o Orfeovi tak dokládá fakt, že smrt milované osoby představuje pro pozůstalého partnera složitou událost, se kterou se velmi těžko dokáže smířit a vyrovnat. Nedokáže přijmout skutečnost, že jeho láska již nežije a je schopen mnohdy udělat cokoli pro to, aby se s ní znovu setkal. Nastává **truchlení**, které dává prostor proto, aby se s touto novou situací vyrovnal.



## 2 TRUCHLENÍ JAKO PROCES VYROVNÁVÁNÍ SE S ÚMRTÍM PARTNERA

Truchlení charakterizuje Baštecká a kol. (2005) jako chování v reakci na ztrátu blízkého člověka. Je to vysoce individuální a složitý proces, který je doprovázen řadou reakcí a v jehož průběhu se pozůstala osoba se smrtí blízkého člověka vyrovnává. Obecně se mluví o tzv. **období smutku**, který lze považovat za synonymní výraz k **procesu truchlení**. Jako truchlící osoby pak označují ty, které tímto procesem prochází, konkrétně vdovy. Avšak vzhledem ke skutečnosti, že je každý člověk jiný a jedinečný, nelze považovat ani truchlící vdovy za homogenní skupinu. V odborné literatuře lze nicméně vysledovat i několik rysů, které jsou společné pro všechny procesy truchlení a jejich účastníky.

Autoři se shodují zejména v tom, že **cílem truchlení** není zapomenout na manžela, protože jeho smrtí vztah pozůstalé vdovy k němu nekončí (Baštecká a kol., 2005; Špatenková, 2008; Kastová, 2010). V průběhu truchlení se vdova naopak musí naučit žít vztah k zesnulému v jiné podobě. Aby byl proces truchlení úspěšně překonán, musí se podle Kubíčkové (2001) vdova **koncentrovat zejména sama na sebe** a vrátit se ke svému individuálnímu „já“, oddělit svou osobnost od mrtvého manžela. **Přijmout ztrátu jeho osoby** a tuto skutečnost začlenit do svého **nového života**, to je smysl truchlení.

### 2.1 Pokusy o vysvětlení truchlení

Snaha pochopit, jak se vyrovnat se smrtí milovaného člověka, byla předmětem úvah lidí odjakživa. Truchlení bylo, a je, vysvětlováno jak na poli vědy, tak obyčejnými lidmi. Mezi laickou veřejností však v souvislosti s tímto životním obdobím panuje stále mnoho omylů, jež nabývají podoby mýtů. Ve své práci se na úvod kapitoly o truchlení proto nejdříve pokusím přiblížit, co truchlení je, právě vyvrácením těchto mylných koncepcí a také díky odborným teoriím truchlení.

#### 2.1.1 Mýty a mylné koncepte o truchlení

Zajímavý přehled mýtů vztahující se k fenoménu truchlení uvádí Titěrová (2010). Pod pojmem mýtus rozumí nepravdivé tvrzení, jež vytváří u lidí mylné představy. Považují proto za důležité jejich představení a objasnění. Pokud se na tyto mýty a mylné koncepte podíváme v protikladu, můžeme přesněji pochopit, co truchlení je.

V první řadě představuji mýtus tvrdící, že „**být zarmoucen je totéž co truchlit**“. To však říct nelze. Zarmoucení se totiž považuje jen za součást truchlení a označuje vnitřní stránku tohoto procesu. Zármutek vdova prožívá, když jí zemře manžel, projevuje se v jejích myšlenkách a pocitech. Truchlení je naopak komplex reakcí složky psychické, somatické i sociální. Běžně se projevuje pláčem a proto mýtus, který zní „**slzy vyjadřující žal jsou jen známkou slabosti**“, je rovněž neoprávněný. Tato mylná představa v podstatě odsuzuje pláč, který je však naprosto přirozenou reakcí truchlící osoby pomáhající jí snížit své vnitřní napětí. Kubíčková (2001) rovněž upozorňuje, že ventilace emocí je v procesu truchlení velmi důležitá. Je potřeba dát svým emocím volný průběh, aktivně si zármutek odžít, aby se zahojila emocionální zranění způsobená ztrátou. Titěrová (2010) tvrdí, že se v naší kultuře, v důsledku rozšíření těchto mýtů, lidé truchlení vyhýbají a mají tendenci pocity zármutku potlačovat, což může vést k duševním potížím. Další mýtus s tímto úzce souvisí, tvrdí, že „**je nejlepší se dostat od zármutku a truchlení co nejdál**“. Chce po truchlící vdově, aby neobtěžovala své okolí projevy smutku, aby své trápení překonala někde v soukromí, v tichosti a co nejrychleji. Ale je třeba si uvědomit, že před zármutkem člověk neuteče. Jakékoli potlačování či maskování skutečných pocitů, jak upozorňují DiGiulio a Kranzová (1997), má v důsledku negativní dopad na zdraví člověka. Truchlení je složitý proces, během kterého ovdovělá osoba potřebuje spíše podporu od okolí, což mýtus „**nikdo ti nemůže s tvým truchlením pomoci**“ v podstatě vyvrací. Je důležité mít na paměti, že jakákoli náročná práce je snesitelnější, pokud nám blízcí podají pomocnou ruku (Titěrová, 2010). Truchlení takovou prací bezpochyby je a proto by ani pro pozůstalé nemělo být hanbou požádat o pomoc lidi ve svém okolí. Worden (1996, s. 69-79 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 99) konstatuje, že „*truchlení je sociální proces, se kterým se nejlépe vyrovnává v sociálním prostředí, protože se lidé ve svém zármutku ze ztráty mohou vzájemně podpořit a povzbudit.*“ Navíc sociální kontakty redukuje pocity samoty a izolace, lidé okolo umožňují sdílet emoce, mohou pomoci v aktivitách, které není truchlící ve své situaci schopna zvládnout. Význam sociální opory je během procesu vyrovnávání se se smrtí manžela důležitý zejména v době různých výročí, pojících se k osobě zemřelého. Ale i v době významných svátků, které jsou během roku v našem sociokulturním prostředí oslavovány (Vánoce, Den matek aj.) jsou myšlenky na zesnulého intenzivnější, a proto je i vdova zranitelnější a smutnější (Nováková, 2010). Mýtus, který tvrdí, „**neměl bys na osobu, kterou jsi ztratil, myslet během svátků, výročí a narozenin**“ je tak opět falešný (Titěrová, 2010). Tím, že upřímně vyjádří pozůstalá osoba své emoce,

vyjádří i své skutečné já a tím i vztah k zesnulému. Pokud má možnost tento čas strávit spolu s lidmi, kterým na ní záleží, je to jen dobře. Vzájemně se upevní vztahy a podpoří se tak její zakotvení ve společnosti a v novém životě bez zesnulého partnera. Špatenková (2008) význam rodinných setkávání dokonce zdůrazňuje a poukazuje na pozitivní vliv těchto rodinných schůzek, jež nabývají většinou podobu rituálů. Společná setkání rodiny, která se konají většinou u příležitosti oslav, představují jedinečnou příležitost ke vzájemnému sdílení i řešení problémů.

### 2.1.2 Teorie truchlení

Problematicke truchlení lze lépe porozumět i díky různým teoriím, které se konstituovaly většinou na základě odborných studií. Kubičková (2001) je dělí na psychologické, biologické a sociologické.

Pro většinu psychologických teorií představuje východisko učení Sigmunda Freuda. Tento **psychoanalytik** si všímal vnitřní stránky člověka a proto i na truchlení nahlíží jako na intrapsychický jev. Truchlení představuje podle Freuda (1971, s. 280 cit. podle Kubičková, 2001, s. 17) *„reakci na ztrátu nějaké milované osoby nebo nějakého abstraktního jouscna, které zaujímalo její místo, jako je vlast, svoboda, nějaký ideál atd. Pod vlivem stejných událostí se u některých osob, u nichž proto máme podezření na určitou chorobnou dispozici, dostaví místo smutku melancholie. Je také velmi pozoruhodné, že nás nenapadne dívat se na truchlení jako na chorobný stav a obrátit se na lékaře, aby jej léčil, třebaže s sebou nese závažné odchylky od normálního životního chování. Společáme, že bude po určité době překonáno, a pokládáme nějaké jeho rušení za neúčelné, ba dokonce za škodlivé.“* Smutek tento autor přirovnává k separační úzkosti dítěte, a jak dále upozorňuje Soukupová (2006), konec truchlení (smutku) podle zastánců psychoanalytických teorií nastává, když je libidinózní energie, tzn. emocionální a pudová, odejmuta ztracenému milovanému objektu, v tomto případě zesnulému manželovi, a **nasměrována do nového vztahu**. Podle Kubičkové (2001) existují i jiné psychologické teorie truchlení, které tento proces vysvětlují např. na základě emocí, teorií učení atd.

Další skupinu teoretických pojetí představují **biologické teorie truchlení**, které lze dle Soukupové (2006) nalézt též pod synonymem interpersonální. Jak uvádí Kubičková (2001), jedním ze zakladatelů biologické teorie truchlení je John Bowlby. Tento anglický psychiatr studoval vazby mezi lidmi a považoval je za biologicky zakódované, instinktivní. Na základě příkladů ze světa zvířat dospěl k závěru, že i tendence reagovat agresivním

chováním na ztrátu milovaného objektu je instinktivní, neboť je zakódována biologicky (Bowlby, 1980 cit. podle Kubičková, 2001).

Přesto se však zármutek u lidí projevuje jinými rysy, než u zvířat. Podle této teorie představuje truchlení psychosociální reakci na přerušení „pout“, což je synonymní výraz pro vztahy, který Bowlby používá. Truchlení začíná agresivní reakcí (tzv. fáze protestu), která přechází do pocitů zoufalství, kdy pozůstalá osoba hledá zemřelého. Chování je dezorganizované. Truchlení končí znovuzrozením vztahu k zemřelému, **smířením se s jeho smrtí** (Soukupová, 2006).

**Sociologické teorie truchlení** představují třetí skupinu teorií, kterou Kubičková (2001) předkládá. Předmětem zájmu autorů těchto teorií jsou zejména sociologické studie. Jedním z představitelů je Peter Marris (1958 cit. podle Kubičková, 2001), který se zabýval sociálním životem vdov z dělnických tříd. Věnoval se jejich kontaktům s rodinou vlastní i s rodinou manžela či finančním problémům vdovám s nezaopatřenými dětmi.

Soukupová (2006) ve svém příspěvku představuje jako teorii truchlení i tzv. **teorii krize**. Tuto teorii považují za shrnující a nejužitečnější. Podle ní představuje truchlení největší životní stresor, který otřese identitou pozůstalé vdovy. Aby byl překonán, musí vdova zvládnout čtyři úkoly, jež poprvé uvedl ve své knize *Poradenství a terapie při zármutku* **J. W. Worden** (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005). Splnění těchto čtyř úkolů představuje předpoklad úspěšného truchlení. Worden se stal tímto výčtem úkolů inspirací pro jiné autory zabývající se tematikou truchlení a zármutku a kteří jej ve svých dílech citují (Baštecká a kol., 2005). Na Wordena se odvolávají i Despelder a Strickland (2009), jež Wordenův popis „úkolů smutku“ rovněž představují. Prvním úkolem vdovy je **akceptovat realitu ztráty**, tzn. přijmout ztrátu manžela jako skutečnost. To se projeví tak, že dokáže mluvit o nebožtíkovi v minulém čase. Při druhém úkolu vdova pracuje s bolestí zármutku. Nejedná se však o práci fyzickou jako spíš emoční, tzn., vdova musí **zažít bolest zármutku**. Jako třetí úkol Worden udává **přizpůsobení se nové, změněné životní situaci**, ve kterých už manžel není. To symbolizují akce, jako je přestavění nábytku nebo změnění míst k sezení u stolu. Čtvrtý a poslední úkol má co do činění s emocionální přestavbou vdoviny osobnosti. Tato žena si k **osobě manžela musí vytvořit nový vztah**, citově se od něj odpoutat a city, resp. energii z jejich vztahu vložit do nových vztahů a činností. Jsou-li tyto úkoly úspěšně zvládnuty, znamená to, že práce truchlení je u konce (Despelder a Strickland, 2009).

## 2.2 Období smutku z hlediska času

Myslím si, že výše uvedené mýty a teorie o truchlení dobře, ale nikoli dostatečně objasňují, co truchlení je. Již jsem nastínila, že je proces truchlení vysoce individuální záležitostí, což znamená mimo jiné, že má u každé pozůstalé osoby jiný průběh i jinou délku. Vzhledem k těmto skutečnostem lze v odborné literatuře nalézt řadu pokusů členit tento proces na **modelové fáze**.

### 2.2.1 Modelové pojetí truchlení

Mezi odborníky věnující se tomuto tématu nepanuje shoda v tom, kolik fází proces truchlení má. Parkers, Relfová a Couldricková (2007) upřednostňují členit období po úmrtí někoho blízkého na **dvě modelové fáze**. První fází je v tomto případě „*náraz*“, po kterém následuje „*fáze přizpůsobovací*“. Náraz trvá do doby, než pomine počáteční ochromení ze smrti blízké osoby, obvykle je to tři týdny. Přizpůsobovací fáze je delší, trvá rok i déle. Kubíčková (2001) upřednostňuje **třífázový model**, který zahrnuje tyto fáze: „*konfuze*“ - krátké období otřesu, zmatku; „*exprese*“ - období intenzivního zármutku a žalu a „*rekonvalescence*“ - pomalý návrat k normálnímu fungování a k životu vůbec. Jiný třífázový model nabízí DiGiulio a Kranzová (1997), kteří jednotlivá stádia procesu truchlení pojmenovávají: „*chaos*“, „*vyjádření pocitů*“ a „*pochopení*“. V odborné literatuře najdeme i **čtyřstupňový model**, který proces truchlení člení ještě podrobněji. Začíná „*fází popření*“, po které nastupuje „*emoční chaos*“. Následuje „*fáze hledání*“ a konečně „*fáze nového vztahu k sobě a ke světu*“ (Kastová, 2010).

Existují i jiné modely procesu truchlení popisující jeho jednotlivé etapy. Je třeba si však uvědomit, že se jedná jen o **obecné modely**, které jsou v podstatě podobné a liší se zejména v členitosti. Mnozí autoři se v nich zpravidla nezabývají otázkou, jak dlouho která fáze trvá, protože si uvědomují, že proces truchlení je značně individuální a pozůstalí nemusí projít všemi fázemi, popř. se mohou do jednotlivých fází vracet.

### 2.2.2 Truchlení jako samoléčivý proces

Baštecká a kol. (2003) pojmají však proces truchlení konkrétnější. Člení jej z hlediska času na šest **úseků**:

1. **pohřeb,**
2. **šest týdnů** - 40 dní povinného smutku v řadě kultur,

3. **tří měsíce** - okolí má dojem, že by po třech měsících pozůstalá osoba mohla přestat truchlit,
4. **půl roku** - předěl od chronického smutku po úmrtí k běžnému smutku, zastávka na cestě truchlení,
5. **rok** - první výročí - představuje mezník, celý rok vdova prožila bez manžela. Jedná se o nejintenzivnější dobu truchlení,
6. **dva roky** - události se uzavírají, očišťují.

Vyrovnávání se se smrtí manžela je dlouhou cestu a nelze snadno říci, kde končí. Chůze po ní však obnovuje zakotvení vdovy ve vlastním životě. Jedna lidová moudrost říká, že „čas léčí“, což v podstatě vysvětluje pojetí truchlení, které zastávají Baštecká a kol. (2005). Na truchlení nahlíží jako **samoléčivý proces** a ve shodě se Stuartem – Hamiltonem (1999) zdůrazňují význam **času**. Přestože akutní žal podle těchto autorů trvá obecně pouze šest týdnů od úmrtí blízké osoby, vdova potřebuje mnohem víc času, aby zpracovala hlubokou ztrátu, odpoutala se od manžela, od společného „já“, které během manželství vytvořili. Největší část této vnitřní proměny by měla být podle Baštecké a kol. (2005) hotova **do jednoho roku od zažití ztráty**. V tomto se shoduje se Stuartem – Hamiltonem (1999), který rovněž ve své publikaci uvádí, že celý proces truchlení trvá většinou **jeden rok**. Nicméně upozorňuje, že délka nošení smutku je individuální a závisí na vztahu k zemřelému a doplňuje, že u většiny lidí přetrvávají projevy smutku a další negativní pocity ještě 30 měsíců po ovdovění. Za známky konce truchlení pak považuje to, když vdově vzpomínky na zesnulého nepůsobí bolest a nevyvolávají slzy či pocit tlaku na hrudi. Symbolickým vyjádřením smutku je černý oděv. Délka jeho nošení dnes zpravidla neodpovídá skutečné době, po kterou vdova cítí zármutek, a proto není zcela běžné chodit oblečen v černých smutečních šatech po celou dobu truchlení. Avšak ne vždy tomu tak bylo, jak dosvědčují Despelder a Strickland (2009). V publikaci *The Last Dance* uvádí, že královna Velké Británie, Victorie, nosila smuteční šaty od roku 1861, kdy zemřel její manžel princ Albert, až do své smrti v roce 1901.

### 2.3 Faktory ovlivňující průběh truchlení

Kromě času jsou zde další skutečnosti, které determinují proces truchlení a které mohou jeho průběh ovlivnit pozitivně nebo jej naopak mohou učinit složitější. Kubíčková (2001) hovoří o tzv. determinantách, které se vztahují k zesnulému a determinantách vztahujících se k truchlící osobě. To, co hraje hlavní roli v procesu vyrovnávání se se smrtí man-

žela, je podle ní charakter a intenzita vazeb mezi nimi. Čím byl vztah mezi zesnulým a truchlícím intenzivnější, tím je i reakce na zármutek silnější. DiGiulio a Kranzová (1997) pojednávající o vztazích upozorňují na skutečnost, že **ztráta milované osoby** je vždy bolestná. Parkers (1996 cit. podle Kubíčková, 2001) mluví o intenzitě lásky, jistotě vazby, míře závislosti a zaangażovanosti. Čím silnější tyto komponenty mezi partnery byly, tím je i smrt manžela bolestivější.

### 2.3.1 Co usnadňuje truchlení?

Baštecká a kol. (2003) zdůrazňují význam **pohřbu**, jakožto společenského rituálu, který pomáhá truchlící ženě přijmout ztrátu. Významem rituálů v procesu truchlení se věnuje ve svém příspěvku i Nováková (2010). Upozorňuje, že rituály představují odjakživa nedílnou součást života lidí ve všech částech světa. Ke slovu se dostávají v období životních přechodů, jež jsou často doprovázeny vnitřní bolestí a utrpením. Pohřební rituál tak podle Jandourka (2001) symbolicky naznačuje odchod jedince ze společenství a je zároveň projevem uznání a úcty k člověku, který zemřel a je pochován. Špatenková (2008) doplňuje, že pohřeb je ve společnosti pokládán za oficiální rozloučení s mrtvým a představuje poslední povinnost pozůstalých vůči němu. Umožňuje vzdát zemřelému poslední poctu a doprovodit jej na poslední cestě. V souvislosti s pohřbem klade Nováková (2010) důraz na respektování posledního přání zemřelého co do formy pohřbu. Pozornost je třeba věnovat výběru rakve či urny, péči o pozemek na hřbitově, pomník i okolí hrobu (Říčan, 1989 cit. podle Nováková, 2010). Podle Baštecké a kol. (2003) je pro vdovu významná i **účast lidí na pohřbu**. Tito lidé pro ni představují **sociální oporu** a svou přítomností na tomto obřadu vyjadřují jednak vztah k ní, pozůstalé vdově, ale i vztah k nebožtíkovi. Pozitivní vliv na pozůstalou má i samotné **vyřizování nezbytných záležitostí pro zorganizování pohřbu**. Sestavováním úmrtního oznámení (parte) si vdova zemřelého manžela zpřítomňuje a zároveň se s ním veřejnou formou loučí. Jak upozorňuje Soukupová (2006), přivádí tyto administrativní činnosti vdovu na jiné myšlenky a odvádí její negativní pocity smutku. Dále tato autorka poukazuje na fakt, že pozůstalí, kteří pohřeb neuspořádali, se se smrtí blízkého člověka vyrovnávají hůř, protože kvůli silným emocím nemohou vykonávat běžné denní činnosti - chybí jim sociální rituál, který by jim ztrátu blízké osoby zpřítomnil.

Nováková (2010) vyzdvihuje význam dalších rituálů, které mohou vdově truchlení usnadnit. Ve shodě se Špatenkovou (2008) upozorňuje na pozitivní vliv ritualizovaných

rodinných setkání. Jako vhodnou alternativu k tradičním rituálům představuje Nováková (2010) tzv. alba vzpomínek neboli **knihy života**, které mohou představovat alba s fotografiemi či deníky a jejichž obsahem mohou být např. i dopisy nebo kresby. Vytvářením této dokumentace si vdova buduje realistický obraz života mrtvého manžela a tak potvrzuje jeho identitu. Říčan (1989, s. 416 cit. podle Nováková, 2010, s. 121) uvádí, že je to důležitá prevence před „...*idealizací nebožtíka, jako nedostižného vzoru lidských ctností.*“

**Memory boxy** neboli vzpomínkové krabice obsahují předměty vztahující se k zesnulému manželovi. Představují „trojrozměrnou“ metodu reminiscenční terapie, která rovněž může pozůstalé vdově pomoci vyrovnat se se smrtí manžela. Proces truchlení může vdově usnadnit společné **sestavení rodokmene** s rodinou. Tento genealogický rituál je založen na znázornění příbuzenských vztahů členů rodiny a tím pádem hraje důležitou roli v posílení orientace do budoucna (Nováková, 2010).

Baštecká a kol. (2003) vyjmenovávají několik dalších skutečností, jež mohou vdově napomoci vyrovnat se smrtí manžela. Patří sem zejména **přítomnost u umírajícího manžela**. Společně strávený čas připravuje oba partnery na odchod a odloučení a navíc možnost rozloučit se s umírajícím zabraňuje potencionálním výčitkám svědomí (Baštecká a kol., 2003). Kubíčková (2001) hovoří v tomto případě o anticipovaném úmrtí a svým tvrzením, že reakce na ztrátu manžela jsou mírnější, jedná-li se o smrt očekávanou, potvrzuje mínění Baštecké a kol. (2003). „*Za takových okolností je práce truchlení provedena rychle, protože určité množství této práce již předcházelo události smrti*“ (Kubíčková, 2001, s. 44).

I podle Stuarda – Hamiltona (1999) se na skutečnosti, jak rychle se vdova se smrtí manžela vyrovná, podílí i fakt, zda bylo jeho úmrtí **očekáváno**. Pokud byl zesnulý manžel delší dobu nemocný, není podle tohoto autora pro vdovu jeho ztráta tak stresující jako v případě, kdy zemřel náhle. Další faktor usnadňující truchlení představuje podle Baštecké a kol. (2003) „**dobrá věta**“ o okolnostech smrti. Myslí se tím svědectví osob (zdravotníků, záchranářů), jež byly u manžela v době, když zemřel, pokud u něj nebyla vdova. V neposlední řadě je v literatuře jako protektivní faktor uváděna **naděje, že člověk se neztrácí do nicoty** (Baštecká a kol., 2003). Víra v posmrtný život, která je rozšířená u křesťanů, rovněž usnadňuje truchlení. Křesťanství je nejrozšířenějším náboženstvím u nás a podle Kubíčkové (2001) představuje **náboženské přesvědčení** a život v církvi významný zdroj pomoci a podpory truchlících vdov po smrti manžela. Smrtí podle křesťanů



končí utrpení v pozemském životě a proto ani úmrtí blízké osoby nevnímají jako zmar či konec. Křivohlavý a Kaczmarek (1995, s. 87) o věřících píše, že „...*mají v životě i v umírání před sebou jasný cíl, kterým je nebeský otcovský domov.*“

Podle Soukupové (2006) mohou vdově usnadnit truchlení ještě další činnosti. Jsou postaveny zejména na skutečnosti, že se při nich vdova v přeneseném slova smyslu dostane se zesnulým přímo do kontaktu, např. **používáním předmětů, které mu patřily**, převzetím funkcí, které nebožtík zastával či **udržováním některých jeho zvyků**.

### 2.3.2 Co truchlení činí náročnější?

Na první místo jako faktor, který má na proces truchlení negativní dopad, řadím **nedostačnou sociální oporu**. Podle Kubíčkové (2001) ponechává zarmoucenou vdovu samotnou s jejím problémem, prohlubuje sociální distanci a může vést až k sociální izolaci a rozvoji patologických symptomů. V tomto smyslu se v literatuře píše o **komplikovaném truchlení**. Sociální okolí vdovy jí může proces vyrovnávání se se ztrátou činit obtížnější, i pokud o smrti jejího manžela nemluví nebo se chová, jako by se nic nestalo.

Nicméně rozvoj komplikované formy truchlení mohou podmínit i další faktory. Na procesu truchlení se silně podepíší okolnosti, za jakých manžel zemřel. Opakem anticipované smrti je **smrt náhlá**, k níž došlo nečekaně, bez předchozího varování (např. při srdečním selhání, vraždě či nehodě) a která představuje pro vdovu složitější událost. Následující truchlení je obtížnější a navíc se mohou u vdovy rozvinout patologické formy truchlení vyžadující pomoc odborníka. Podobné problémy s sebou přináší i **násilná smrt**, která může u vdovy vzbudit touhu po pomstě i hněv. Avšak nejhůře se vdova s úmrtím manžela vyrovnává, pokud spáchal **sebevraždu**. Pozůstalá žena nedokáže pochopit, proč ji opustil. Dostávají se pocity viny a intenzivního hněvu proti zesnulému. Dostává se pocit samoty, opuštěnosti a výjimkou nebývají ani myšlenky na vlastní sebevraždu. Proces truchlení také komplikují **situace opakované ztráty**. Nová ztráta může vyvolat bolestivě potlačené pocity a zvyšuje tak riziko rozvoje patologických reakcí na ztrátu (Kubíčková, 2001).

## 2.4 Období smutku a reakce na smrt manželského partnera

Výše jsem popsala truchlení jako proces, za nezbytné však považuji zmínit i projevy, které tento proces doprovází. Na začátek je třeba si uvědomit, že smrt manžela zasáhne komplexně **celou osobnost pozůstalé**, všechny složky jejího života. Vyvolává u ní spous-

tu různých emočních projevů, klade nároky na její psychiku, odráží se v jejím tělesném stavu i v chování. Jedná se o přirozené reakce, kterými tato pozůstalá osoba **dává najevo svému okolí, že prožívá žal a smutek** nad ztrátou milovaného manžela. Způsoby vyrovnávání se s úmrtím blízkých osob jsou rozmanité a proto i projevy truchlení jsou různé, jsou **individuálně variabilní**. U někoho vyvolává tento fakt bouřlivé emoce, jinou osobu nevyvede z míry. Obecně lze říct, že protože truchlení zasahuje osobnost pozůstalé komplexně, odrazí se na úrovni emocionální, kognitivní, tělesné i v rovině chování (Baštecká a kol., 2005).

#### 2.4.1 Komplikované truchlení a jeho projevy

Proces truchlení může probíhat bez komplikací jako **normální smutek**, který je doprovázen projevy, jež jsou společné u většiny pozůstalých. Naproti tomu **komplikované truchlení**, někdy označované jako patologický nezvládnutelný zármutek, je doprovázeno atypickými a přehnanými projevy smutku. Liší se intenzitou i délkou příznaků, které mohou být až chronické. Patologický zármutek s sebou přináší intenzivní pocity viny, sebeobviňování, záchvaty paniky, suicidální pokusy a různé formy duševních poruch. Výjimkou nejsou hypochondrické symptomy či abúzus alkoholu a léků. Tato forma truchlení se dostavuje zpravidla u osob, které byly na zesnulého vysoce fixovány, u osob, které dříve trpěly depresí nebo trpí nějakou poruchou osobnosti (zejm. narcistická porucha osobnosti). Mluvíme o něm i v případě, že se zármutek nedostaví vůbec (Kubičková, 2001).

#### 2.4.2 Projevy normálního zármutku

Symptomatologie normálního, nekomplikovaného zármutku je velmi obsáhlá. Této problematice se věnuje mnoho našich i zahraničních studií. Česká autorka Kubičková (2001) se pokusila o jejich komplexnější shrnutí. Podle ní se může truchlení projevit na úrovni myšlení, nálady, chování i na úrovni tělesné. Despelder a Strickland (2009) potvrzují, že je truchlení složitý, vysoce variabilní a vyvíjející se proces s mnoha dimenzemi, který ovlivní celou osobnost a projeví se různým způsobem. Tito autoři rozlišují rovinu mentální (kognitivní), emoční, fyzickou, rovinu chování a rovinu náboženskou (spirituální). Já jsem se inspirovala „čtyřdimenzionální“ klasifikací Kubičkové (2001) a projevy truchlení jsem rozdělila na čtyři velké skupiny, podle toho, zda se projeví v rovině emocionální, kognitivní, tělesné nebo v chování.

V **emocionální rovině** se truchlení projevuje jako zármutek. Ten je pokládán za přirozený prožitek vyrovnávání se se ztrátou a je typickou emoční reakcí doprovázející úmrtí partnera (Baštecká a kol., 2005; Vágnerová, 2007). Nejčastějším pocitem, který se objevuje u pozůstalých, je podle Kubíčkové (2001) smutek, sklíčenost či žal. Ve fázi akutního zármutku pozůstalé nic netěší a vymizení radosti se projevuje např. v tom, že ztratí zájem o své koníčky i kontakt s přáteli. Tento stav u většiny pozůstalých postupně odezní. Podle Kubíčkové (2001) se zpravidla jako první, krátkodobá reakce na této úrovni dostaví šok. Obecně zármutek vdov doprovází obavy vyvolané nejistotou z budoucnosti, pocity opuštěnosti, neskutečnosti (Špatenková, 2008). K projevům truchlení na emocionální úrovni patří i další *negativní pocity*, např. strach, úzkost, bezmoc, beznaděj, podrážděnost, hněv, zloba, závist či žárlivost (Kubíčková, 2001). Někteří pozůstalí ale pociťují i *příjemné emoce* ve vztahu k zemřelému, jako vděčnost, ulehčení nebo vysvobození (Soukupová, 2006).

V další rovině, **kognitivní**, se truchlení projevuje depresivními myšlenkami, dezorientací a zmateností, poruchami pozornosti a paměti, halucinacemi atd. Pozůstalá na svého zemřelého partnera stále vzpomíná a odmítá přijmout nastalou skutečnost (Kubíčková, 2001; Baštecká a kol., 2005). Podle Wordena (1996 cit. podle Kubíčková, 2001) je typickým příznakem i pocit přítomnosti zesnulého, který hodnotí jako doplněk touhy.

Na úrovni **tělesné** se truchlení projevuje svalovou slabostí, pocity staženého hrdla či svíráním na hrudi. Dostavuje se i třes, dušnost, dechová nedostatečnost, svalová ochablost a pozůstalá osoba cítí nedostatek energie, je unavená a vyčerpaná. Může cítit svírání u srdce a výjimkou u pozůstalých nejsou ani poruchy spánku, nechutenství a s tím spojené změny na váze (Kubíčková, 2001).

Všechny tři roviny se projevují v **chování** vdovy. Typickým projevem je pláč, vyplývající z pocitu smutku. Truchlení je doprovázeno změnou stravovacích návyků, změnou v sexuálním životě, vyhýbáním se kontaktu s jinými lidmi i vzpomínkám na zemřelého (Kubíčková, 2001; Špatenková, 2008). Jak uvádí Vágnerová (2007), vdova má potřebu o zesnulém manželovi mluvit a stýkat se s ním alespoň na **symbolické úrovni**. Proto chodí často na **hřbitov**, má po bytě vystaveny jeho **fotografii** či osobní věci apod. Ovdovělá žena mluví o nebožtíkovi ještě dlouho po jeho smrti v přítomném čase, neboť se nedokáže s jeho odchodem z tohoto světa vyrovnat. Dostavit se mohou i únikové reakce, např. uchýlení do alkoholu, denní snění, mystika či náboženské zanícení (Kubíčková, 2001).

## 2.5 Názory na vyrovnávání se s úmrtím partnera

To, jak se člověk vyrovnává s úmrtím partnera, závisí podle mnohých autorů nejen na vztahu pozůstalé osoby a nebožtíka, ale roli hraje i **věk a pohlaví**. V tom, kdo se se smrtí manžela vyrovnává lépe, se však autoři neshodují.

### 2.5.1 Mládí a stáří

Nalézt odpověď na otázku, zda se s ovdověním vyrovnává lépe člověk mladý, nebo starý, se pokouší např. Vágnerová (2007) či Stuart- Hamilton (1999). Zatímco Vágnerová (2007) tvrdí, že ztrátu partnera **snášejí hůře starší lidé než lidé v mladším věku**, Stuart- Hamilton (1999) oponuje, že s ovdověním se **vyrovnávají starší lidé lépe** než mladší, neboť jsou podle něj na smrt partnera lépe připraveni. První autorka svůj názor však obhajuje tím, že s přibývajícím věkem se zvyšuje i subjektivní stres spojený s ovdověním, neboť ztráta celoživotního partnera je ve vyšším věku téměř nenahraditelná. „Odchod“ manželského partnera se totiž odrazí ve všech sférách života starého člověka. Projeví se nejen zhoršením jeho ekonomické situace či zhroucením struktury navyklého denního režimu, ale v neposlední řadě zvýší pocit ohrožení, prázdnoty a osamělosti.

Osobně se domnívám, že pro starého člověka je úmrtí celoživotního partnera horší, než pro mladého jedince. Kloním se tedy k názoru Vágnerové, avšak souhlasím s tím, že pokud je člověk na smrt blízké osoby připraven, nepředstavuje pro něj jeho úmrtí takový stres jako v případě jeho nečekané ztráty (srov. Kubíčková, 2001, s. 44). Nicméně anticipovaná ztráta se netýká jen seniorů, ale i mladých osob, a tak názor Stuarta- Hamiltona (1999) nelze vztahovat jen k věku.

### 2.5.2 Vdovy a vdovci

Na otázku, zda se se smrtí manželského partnera vyrovnávají lépe **muži nebo ženy**, nelze také jednoznačně odpovědět, o čemž svědčí i fakt, že se výše uvedení autoři rovněž neshodnou. Oba ale tvrdí, že strategie, jakým se vyrovnávají **ženy** se smrtí partnera, je odlišný od způsobu, jakým se s úmrtím partnerky vyrovnávají muži. Stuart – Hamilton (1999) zastává názor, že se muži s ovdověním vyrovnávají lépe. To dosvědčuje Wolfová (1994 cit. podle Kubíčková, 2001) svým tvrzením, že se mužům po smrti partnerky dostává více sociální opory od okolí než ženám. Přesto, že vnější projevy zármutku zpravidla minimalizují, nestrání se sociálního okolí. Podle Vágnerové (2007) je tomu ale naopak a to zejména díky tomu, že truchlení žen mívá mnohem bouřlivější charakter než u

mužů. Vdovy dávají své emoce otevřeně najevo, nepotlačují je a snaží se ve svém okolí najít podporu u svých přátel a příbuzných. Tímto způsobem si svůj zármutek odžívají. Od **mužů** se ale nic takového neočekává, a proto mívají se svým ovdověním větší problémy. Své emoce neprojevují navenek jako ženy, protože je to společensky nežádoucí - spíše je potlačují. Nehledají ani oporu a porozumění a tak se svým zármutkem zůstávají sami. Proto jim déle trvá, než se vyrovnají se smrtí partnerky. Kubíčková (2001) dodává, že vdovci mnohem častěji než ženy hledají útěchu v alkoholu, hyperaktivitě či sexualitě a proto představují rizikovou skupinu pro rozvoj patologických reakcí.

Myslím si, že najít jednoznačnou odpověď na výše položenou otázku nelze a vyrovnat se se smrtí celoživotního partnera není snadné pro nikoho. Otevřeně projevit své emoce je jistě jedna z cest, jak svému smutku ulevit, avšak v dnešní době se podle mne již příliš nehledí na to, zda ovdověla žena či muž. O tom, že smutnit na veřejnosti se dnes příliš neočekává ani od žen, svědčí i fakt, že se zkracuje doba nošení smutku (Despelder a Strickland, 2009).

### **2.5.3 Vdovy dnes a v minulosti**

Na závěr této kapitoly chci ještě zmínit postřeh Špatenkové (2008). Tato autorka totiž srovnává vdovy dnešní a vdovy v minulosti, resp. způsoby, jak si odžívaly smutek a uvádí, že pro dnešní vdovu je období smutku ze společenského hlediska náročnější, než tomu bylo u našich předků. Potvrzuje, že v současnosti není pravidlem nosit smutek, to se stalo soukromou záležitostí každého. S černým oděvem se sice na pohřbech setkáme i dnes, ale tento smuteční šat většina pozůstalých odloží mnohem dříve, než tomu bylo v minulosti. Stejně tak vymizely otevřené projevy truchlení (hlasité nařikání, pláč). To úzce souvisí podle mne s tím, že se téma smrti považuje za tabu a v důsledku toho často dochází i k izolaci truchlících osob.

### 3 SOCIÁLNÍ OPORA TRUHLÍCÍCH SENIOREK

Téma sociální opory (angl. *social support*) je jedním z významných předmětů zájmu psychologických studií. Avšak sám pojem je poměrně nový. Mareš a kol. (2001) uvádí, že se s ním v odborné literatuře setkáme až od **70. let 20. století** a to zejména díky americkým badatelům, Caplanovi, Casselovi a Cobbovi, kteří se postarali o jeho zavedení. Podle Pierce et al. (1997) jsou počátky koncepce sociální opory spojeny s epidemiologickými studii dokládajícími pozitivní vliv přítomnosti jiných osob na zdraví a životní pohodu, tzv. *well-being*. Řada prvních významných studií k této problematice bylo publikováno v *American Journal of Community Psychology* (Pierce et al., 1997). Na poli české vědy je však komplexní systematický výzkum sociální opory v začátcích, na což upozorňují Kebza a Šolcová (1999).

V této části práce se pokusím představit tento fenomén blíže. Nejdříve obecně prostřednictvím teoretických přístupů, výzkumných studií a klasifikací a následně blíže aplikací těchto poznatků o sociální opoře na problematiku truchlících vdov.

#### 3.1 Teoretické pojetí sociální opory

Pro přesné pochopení toho, co samotný termín sociální opora (dále SO) znamená, je třeba si uvědomit, že je složen ze slov „sociální“ a „opora“:

- **sociální** – svůj původ má v latinském *sequere, sequi*, což v překladu znamená následování jednoho člověka druhým. Psychologové pod tímto pojmem rozumí jevy týkající se lidské společnosti a zejména **společenských vztahů** (Hartl a Hartlová - Císařová, 2009).
- **Opora** - anglicky *support*, v překladu znamená **jistotu a zabezpečení** a představuje tak něco či někoho, čemu či komu lze plně důvěřovat, na co či na koho se lze spolehnout (Křivohlavý, 1999).

Souhrnně řečeno, patří **sociální opora** mezi přirozené aspekty každodenního života, neboť člověk je tvor společenský, který žije ve společenství s druhými lidmi. Podle Křivohlavého (1999) v širším slova smyslu představuje existenci **dobrých vztahů** mezi lidmi, **pomoc** jednoho člověka druhému. Kebza a Šolcová (1999) doplňují, že SO je jakýsi sociální fond, ze kterého čerpáme, když potřebujeme. Podle těchto autorů se jedná o systém sociálních vztahů, jehož součástí představují zdroje SO a pomáhají nám zvládat nároky života a dosahovat vytyčených cílů.

Při studiu SO lze v odborné literatuře vysledovat několik teorií, které s tímto pojmem operují, a o které se výzkumníci zabývající se touto problematikou opírají. Křivohlavý (2003) mluví o různých teoriích SO a v následujících podkapitolách objasňuje ty z nich, které považují za nejhlavnější.

### 3.1.1 Teorie připoutání

Tvůrcem této teorie, jež je známá v anglickém překladu jako *social attachment theory*, a která hraje hlavní roli pro pochopení funkce SO, je již zmiňovaný anglický psycholog **J. Bowlby** (1977 cit. podle Křivohlavý, 1999). Ve své teorii operuje s označením sociální sepětí, což je synonymum pro výraz připoutání, a které vyplývá z trvalých a pevných sociálních vazeb, jimiž se tento autor zabýval. Ve svých studiích se zaměřoval na to, jaký vliv má na duševní zdraví malých dětí skutečnost, když je jejich matka náhle opustí (zemře, onemocní). Výsledky provedené studie, které zveřejnil na konci sedmdesátých let minulého století, ukázaly, že u dětí, jejichž normální, zdravý vztah s matkou byl takto narušen, se vyskytovaly mimořádně negativní emocionální stavy. Přesto, že Bowlby zkoumal primárně vztahy matek a dětí, novější studie poukazují na fakt, že poznatky z jeho studií lze aplikovat širěji (Křivohlavý, 1999).

### 3.1.2 Teorie podpůrných sociálních vztahů

Tato teorie je novější, pochází z počátku devadesátých let 20. století a jejími tvůrci jsou **Pierce, Sarason a Sarason** (1991 cit. podle Křivohlavý, 2003). Na sociální oporu nahlíží jako na formu posily, která je ovlivněna kvalitou vztahů. Všimají si zejména hloubky vzájemných vztahů, tzn. toho, jak je daná osoba pro jedince důležitá, míry pomoci, tzn., do jaké míry se může jedinec obrátit na určitou osobu, pokud má problém, a míry mezilidských konfliktů, tzn., jak často jedince daná osoba rozzlobí. Tato teorie se zaměřuje hlavně na vztahy v primární rodině příjemce, v jeho manželství a na vztahy přátelské. Křivohlavý (2003) poukazuje na fakt, že lidé z rodin s dobrými podpůrnými sociální vztahy disponují i vyšší mírou kvalitní SO a že poznatky vyplývající z této teorie nachází praktické uplatnění ve skupinové psychoterapii. Zde se dá totiž předpokládat, že skupina do jisté míry nahrazuje rodinu.

### 3.1.3 Teorie sociální opory jako nárazníku a jako salutoru

Obě výše uvedené teorie dokládají význam blízkých osob v našem životě, což bere většina z nás jako samozřejmost. Přítomnost SO a její účinek si tak běžně ani neuvědomuje-

me. To, jak je pro nás důležitá, pocítíme až ve chvíli, když se v našem životě vyskytne nějaký problém a my se ocitneme v **zátěžové situaci**. Právě oblast stresu a nemoci, je podle Šolcové a Kebzy (1999) hlavní oblastí, v jejíž souvislosti je SO studována. Vzhledem k tomu, že se má práce soustředit na problematiku truchlení, jakožto zátěžovou situaci, považuji za vhodné zaměřit se na problematiku sociální opory právě v této souvislosti. Sociální opora představuje potenciální i faktickou pomoc v náročných situacích, jedná se o možnost účinné pomoci v nesnázích poskytovanou osobě z jejího okolí jednotlivými lidmi nebo sociálními skupinami. Přesněji lze na SO nahlížet jako na **protektivní faktor**, tedy činnost, která nám v tísní zátěžovou situaci jistým způsobem ulehčuje (Křivohlavý, 2003; Paulík, 2010).

V této souvislosti Šolcová a Kebza (1999) poukazují na studie Bakaly z počátku 90. let, který na základě jejich výsledků navrhl dělení účinku SO na člověka na přímý a nepřímý. V odborné literatuře se podle toho dnes běžně rozlišují dva modely sociální opory, a sice model nárazníkový, tzv. *buffer effect model* a model přímý (hlavní), tzv. *direct effect model*. **Jako nárazník či tlumič** (angl. *buffer*, odtud *buffer effect model*), funguje SO v případě, že člověk přímo čelí nějakému stresoru. V těchto situacích se projeví **nepřímý účinek** SO. Ovšem jako o SO jako nárazníku můžeme mluvit pouze v případě fungující a uspokojivé SO, tedy systému existující sociální sítě, která **chrání osoby** vystavené stresovým faktorům před jejich negativními dopady. Tito lidé pak podle Křivohlavého (2003) snadněji zvládají velké problémy i denní nepříjemnosti. Navíc se ukazuje, že lidé s rozvinutými sociálními vazbami, tzn. silnějším „nárazníkem“, žijí déle a disponují lepším fyzickým i psychickým zdravím. Mnozí autoři se shodují v tom, že existují v podstatě čtyři možné způsoby, jak se tlumivý efekt SO projevuje (Šolcová a Kebza, 1999; Křivohlavý, 2003; Lašek, 2007; Paulík, 2010):

- **vlivem na kognitivní sféru člověka v nouzi** – upřesněním toho, o jaké stresory jde a uvědoměním si vlastních možností boje s nimi. Ohrožení, které představují nároky stresové situace, se totiž díky předjímané SO, tedy potenciálnímu zdroji zvládnání, který má osoba v tísní k dispozici, sníží;
- **posílení sebeúcty** – tím, že ohroženou osobu SO povzbuzuje, působí kladně na její subjektivní pojetí a posiluje tak její sebevědomí a sebehodnocení. Člověk, který je v ohrožení, je pak přesvědčen, že nepříznivou situaci zvládne;
- **volbou vhodnější strategie** – osoba představující SO může jedince ve stresu upozornit jej na jednání, které je pro něj prospěšnější;



- **snižováním negativního působení stresoru na fyziologické dění** – za SO lze v tomto případě považovat např. zásah chirurga v situaci zdravotní nouze.

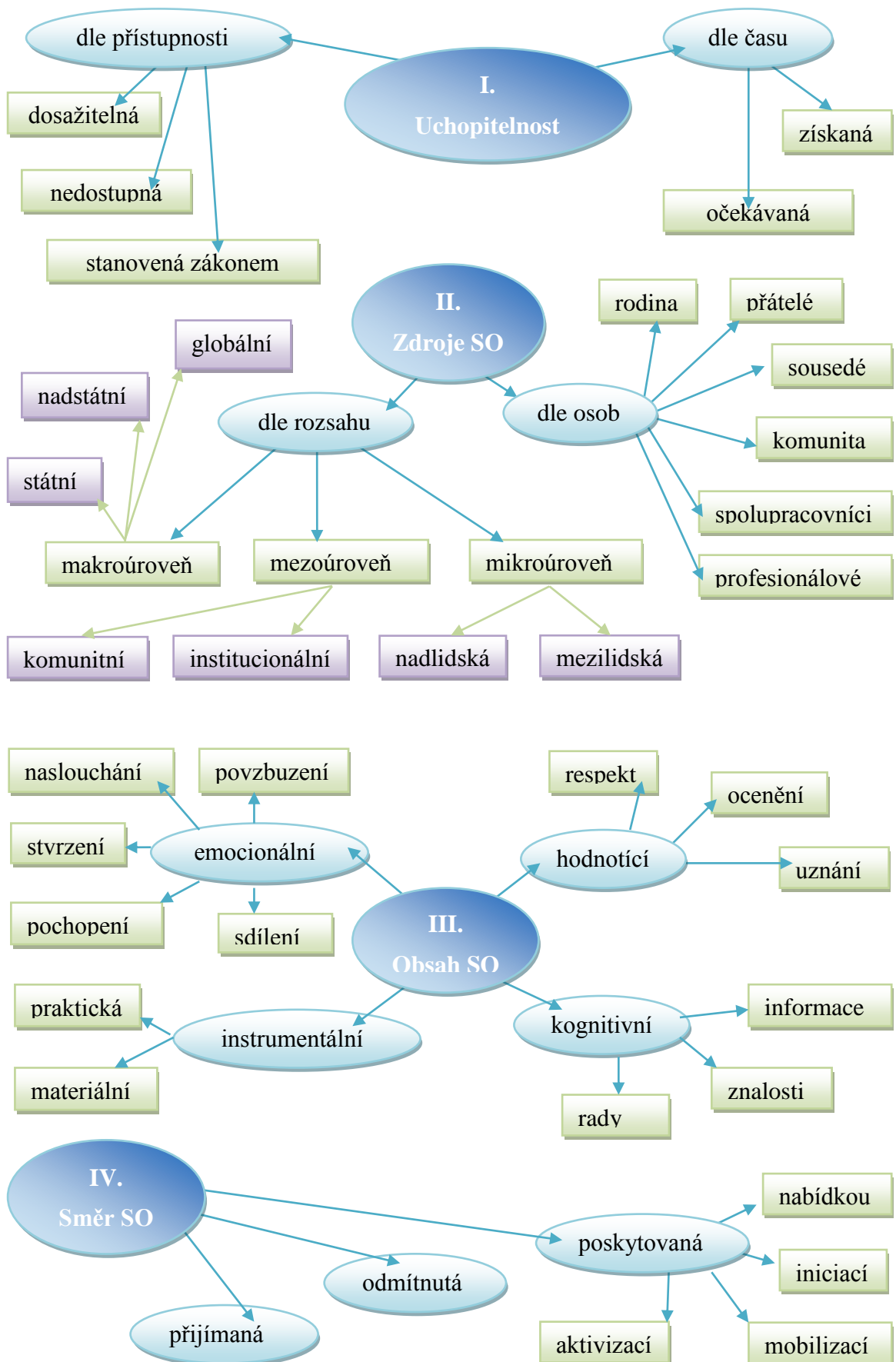
Pro úplnost ještě krátce představím teorii nahlížející na **SO jako na salutor**. Každý člověk má k dispozici určité vnitřní a vnější zdroje, které mu pomáhají efektivně zvládat psychosociální stres. Jedná se o tzv. salutory. V případě pojetí SO jako salutoru se myslí zejména zdroje externí, čili pomoc druhých lidí člověku (Křivohlavý, 1999). V této souvislosti se mluví o **přímém, hlavním účinku SO**, jež je spojován s anticipovanou (očekávanou) SO. Tzv. *direct effect model*, jak je tento efekt v odborné literatuře nazýván, předpokládá protektivní, tedy ochranný, příznivý účinek SO na psychickou pohodu jedince (*well-being*) nezávisle na tom, zda je člověk vystaven stresu či nikoli. V této souvislosti poukazuje Křivohlavý (2003) na to, že právě protektivní neboli pozitivní účinek SO patří v psychologii zdraví k pilířům ve výzkumu stresu.

Avšak, jak upozorňují Šolcová a Kebza (1999), novější výsledky studií, jež se tento kladný vliv pokoušely potvrdit, nejsou zdaleka tak jednoznačné. Řada výzkumů pozitivní vliv SO nejenže nepotvrdila, ale některé jejich výsledky ukazují dokonce na skutečnost, že SO může mít i negativní účinek. Právě proto si řada novějších prací z této oblasti všímá i **odvrácené stránky tohoto jevu**.

### 3.2 Klasifikace sociální opory

Dělení SO není v odborné literatuře ucelené ani jednotné. Z tohoto důvodu se Gabrhelíková (2008) pokusila o vlastní klasifikaci SO, kterou považuji za velmi zdařilou. Při její tvorbě využila podněty jiných autorů (House, 1981; Tardy, 1985; Křivohlavý, 1999; Šolcová a Kebza, 1999; Baštecká a kol. 2003). Ve své práci z této klasifikace čerpám, avšak některé kategorie jsem poupravila, neboť jsem jejich obsah považovala za neúplný či nepřesný. Svou klasifikaci SO jsem komplexně graficky znázornila na následující straně.

Obrázek č. 1: Komplexní klasifikace sociální opory:



### 3.2.1 Uchopitelnost sociální opory

Uchopitelnost SO je nová kategorie, kterou jsem vytvořila spojením dvou původní kategorií, přístupnost SO a efekt SO, které uvádí Gabrhelíková (2008). Tuto nově vzniklou kategorii jsem podrobněji rozdělila podle hledisek přístupnost a čas.

V zátěžové situaci hraje bezpochyby významnou roli **přístupnost SO**. Sociální opora může být pro jedince v zátěžové situaci, kdy potřebuje pomoc, *nedosažitelná*. To se děje v případě absence zdrojů či poskytovatelů SO nebo jejich nemožnosti či neochoty tomuto jedinci pomoci. Lépe je na tom člověk, který disponuje SO, jež je *dosažitelná*. Zdroje této SO jsou mu k dispozici a tak může jedinec v případě potřeby tuto oporu využít. Jistý zdroj SO představuje zákonem stanovená SO. Na ni má člověk právní nárok a tak by mu zpravidla měla být přístupná vždy, když se dostane do nepříznivé situace.

Uchopitelností SO z **hlediska času** mám na mysli to, zda jedinec SO již obdržel nebo s ní do budoucna počítá. Podle toho se dělí SO v odborné literatuře na *anticipovanou* (předjímaná, očekávaná) a *získanou*. Anticipovaná a přijatá SO spolu nekorelují a mohou se u každého vyskytovat samostatně, resp. pouze jedna, nebo druhá. Nejsou na sobě závislé (Lašek, 2007). V odborné literatuře je anticipovaná SO spojována s pozitivním efektem. Důvodem je skutečnost, že je tato SO vnímána jako dosažitelná a u ohroženého jedince tak vyvolává příjemný pocit jistoty. Ten vychází z přesvědčení, že zúčastněné osoby, resp. ty, které pro něj představují zdroj anticipované SO, jsou připraveny pomoci, pokud bude potřeba. Toto pozitivně ovlivňuje sebepojetí ohroženého jedince i jeho psychickou pohodu. Cítí se lidmi ve svém okolí, kteří představují potenciální zdroje SO, akceptován a přijímán. Oproti tomu získaná SO představuje retrospektivní konstrukt, který je založen na konkrétní zkušenosti s pomocí, kterou se postiženému dostalo (Šolcová a Kebza, 1999). Tato zkušenost nemusí být vždy příjemná a pozitivní a záleží na subjektivním hodnocení recipienta, zda byla dobrá, kvalitní, nebo naopak nežádoucí - nadměrná či nedostatečná, ba dokonce riziková.

### 3.2.2 Zdroje sociální opory

Zdroje SO jsou různého rozpětí. Ve své klasifikaci jsem se pokusila, oproti Gabrhelíkové (2008), o jejich detailnější přehled. Vzhledem k tomu, že sociální oporou může být osobě ve složité životní situaci nejen jedinec či sociální skupina, ale i stát či instituce a organizace na celospolečenské úrovni, lze i zdroje SO rozdělit podle obsahu a podle osob.

#### a) Zdroje SO dle rozsahu:

Z hlediska rozsahu lze zdroje sociální opory rozdělit do tří kategorií (Křivohlavý, 2003):

1. **makroúroveň** – na této úrovni představují zdroj SO stát (např. existence sociální podpory potřebným), nadstátní konstrukty (např. sociální fondy EU) a nadnárodní organizace globálního charakteru, které působí v celosvětovém měřítku (např. pomoc lidem zasaženými přírodními katastrofami organizací ADRA);
2. **mezoúroveň** – pomoc od sociální skupiny (spolupracovníci, hudební soubor, sportovní klub, diecéze apod.), do které ohrožená osoba patří;
3. **mikroúroveň** – na této úrovni představují SO nejbližší osoby v rámci dyadických vztahů (manžel, matka, nejbližší přítel).

#### b) Zdroje SO podle osob:

Na osoby, jako zdroj SO lze nahlížet jako na zdroje v rámci mikroúrovně. Podle mne ale představují zvláštní kategorii. O rozdělení zdrojů SO podle osob se zasloužil Ch. Tardy (1985 cit. podle Šolcová a Kebza, 1999, s. 24), který je dělí do šesti skupin:

- rodina;
- blízcí přátelé;
- sousedé;
- spolupracovníci;
- komunita;
- profesionálové.

V souvislosti se zdroji SO považuji za vhodné zmínit se o **sociální opoře jako opěrné sociální síti**. Již jsem ve své práci poukazovala na fakt, že člověk je tvor společenský, neboť jednou z jeho základních sociálních potřeb je potřeba sociálního styku, kontaktu s jinými lidmi. Lidstvo však jako celek obsahuje několik miliard jedinců, kteří dohromady utváří tuto lidskou společnost. Logicky existují tedy osoby, se kterými se nikdy neseťkáme, ale jsou zde i lidé, se kterými se stýkáme denně, jsou nám bližší než ostatní. Právě s těmito blízkými osobami utváří každý z nás vztahy, které představují základ sociálních sítí.

Podle Křivohlavého (2003) termín sociální síť (angl. *supportive network*) vyjadřuje soubor lidí kolem určitého člověka. Každý jedinec je tak za svůj život přirozeně součástí řady různých sociálních sítí. Zrovna tak ale on sám má kolem sebe svou **vlastní sociální síť**. Tato síť se skládá z lidí okolo něj a vztahů, které s nimi utváří. Těmito osobami jsou tak členové jeho užší i širší rodiny, přátelé, spolužáci, kolegové v práci, sousedé, členové stejného klubu

apod. Abychom na sociální síť mohli pohlížet jako na opěrnou, musí ji tvořit osoby, u kterých můžeme předpokládat pomoc v případě, že bychom ji potřebovali. Tyto **osoby tvořící sociální síť představují hlavní zdroje SO**.

Pojetí SO jako opěrné sociální sítě, která je postavena zejména na existenci dobrých sociálních vztahů, se zabývá významem širšího sociálního zakotvení jedince. Zaměřuje se na jevy jako je sociální izolace, sociální osamělost a sociální integrace (Křivohlavý, 2003; Hartl a Hartlová – Císařová, 2009). První dva jmenované jevy představují podle Jandourka (2001) **stav sociální nepřítzňe**, který představuje opak SO. Lze o ní mluvit v případě lidí, kterým se dostává méně, nebo žádné sociální i emoční podpory od ostatních. Tyto osoby se dostávají do situace sociálního vyloučení až izolace. Tato absence opěrné sociální sítě má negativní dopad na jejich tělesné i duševní zdraví. Křivohlavý (2003) upozorňuje na výsledky výzkumů těchto jevů, které poukazují na skutečnost, že u lidí, kteří žili v sociální izolaci je míra nemocnosti vyšší, než u osob s dobrou opěrnou sociální sítí.

Naopak o **sociální integraci** se hovoří jako o kladném jevu ve smyslu začlenění jedince do společnosti. Představuje fungující pevnou síť sociální opory, jejímž základem jsou dobré sociální vztahy mající kladný vliv na sebepojetí člověka. Pocit sounáležitosti se sociální sítí způsobuje, že člověk cítí, že o něj má někdo zájem a váží si jej, uznává jeho hodnotu. Toto má mimořádně protektivní vliv na jeho celkové zdraví. Zároveň tyto podpůrné vztahy mohou podněcovat zdravější způsoby chování. (Wilkinson a Marmot, 2005)

### 3.2.3 Obsah sociální opory

Podle Jandourka (2001) může nabývat SO tří forem pomoci, může se jednat o pomoc emocionální, pomoc materiální a pomoc informační. J. House (1981 cit. podle Šolcová a Kebza, 1999) však rozdělil složky obsahu SO, tedy druhu pomoci, kterou poskytuje, do čtyř skupin. Jednotlivé složky obsahu SO současně představují **funkce SO**:

1. **Emocionální opora** – je založena na poskytování důležitých emocí, jako je láska, soucítění, náklonnost, empatie či víra.
2. **Hodnotící opora** – je sdělována postiženému (osobě v zátěžové situaci) vyjádřením úcty k němu, což posiluje jeho kladné sebehodnocení.
3. **Informační (kognitivní) opora** – představuje poskytnutí rad, postupů apod., které vedou k efektivnímu řešení. Tyto informace postiženému usnadňují orientaci ve složité situaci a tak mu pomáhají.

- 4. Instrumentální opora** – představuje konkrétní formu pomoci osobě v zátěžové situaci. Zahrnuje pomoc praktickou a materiální (finanční a věcná).

### 3.2.4 Směr sociální opory

Směrem SO se vyjadřuje to, zda se jedná o SO *poskytovanou, přijímanou* případně *odmítnutou*. Příjemce neboli osoba, které pomoc dostává, se nazývá recipient. Ten, který ji poskytuje, je zdroj, pomáhající. SO může být poskytnuta z vlastní vůle pomáhajícího nebo je odpovědí na „volání o pomoc“ recipienta. Celý proces poskytování SO začíná vysláním signálu recipientem, že potřebuje pomoc. Křivohlavý (2003) označuje toto vyslání informace s žádostí o pomoc aktivizací a považuje ji za vyčkávací taktiku. Jako mobilizaci označuje vyslání žádosti o pomoc všem dostupným zdrojům SO. Vyslání signálu s žádostí o konkrétní pomoc konkrétnímu zdroji označuje uvedený autor jako iniciaci.

Úspěch celého procesu, v němž je pomoc poskytována, závisí nejen na dostupnosti SO, ale i na ochotě pomáhajícího pomoc poskytnout a ochotě recipienta pomoc přijmout. V případě, že je pomoc od osoby poskytující SO nevyžádaná, je možné, že ji recipient ocení, ale může se stát, že ji odmítne. Stejně tak se může stát, že recipient bude vysílat svému okolí žádosti o pomoc, ale této žádané pomoci se mu nedostane.

## 3.3 Význam sociální opory v době truchlení

Jak jsem popsala výše, je sociální opora považována řadou psychologů za relativně účinný faktor omezující pocit nadměrné zátěže, kterou úmrtí partnera a následující proces truchlení bezpochyby je. Vdova se dostává do složité životní etapy, která spočívá v budování nového života bez partnera a obnovení psychické rovnováhy. Jde o náročné, zatěžující období, během kterého může vdova potřebovat kdykoli pomoc a podporu. Reálná existence sociální opory, pomoc, porozumění a uznání od lidí v okolí a přesvědčení o blízkosti pomoci a její dostupnosti, je podstatou **pozitivního působení sociální opory** (Paulík a kol., 2009). Této skutečnosti si byli lidé vědomi odjakživa. Naši předkové kladli velký význam i rituálům, které období smutku a proces truchlení usnadňovaly. Pozůstalé osoby byly navíc společností po určitou dobu chráněny. Sociální opory se jim dostávalo zejména v rodině, od přátel, v komunitě či od církevního společenství. Špatenková (2008) si všímá toho, že dnes tyto **tradiční zdroje sociální opory selhávají**, čímž se proces truchlení stává pro dnešní vdovy náročnější než pro jejich předchůdkyně.

Pozůstali však i v dnešní uspěchané době očekávají pomoc a podporu od svých příbuzných a známých, ale tato opora nemusí být z různých důvodů dostatečná, přiměřeně dlouhá nebo může zcela chybět. Příčinou její absence může být to, že mnoho příbuzných a známých ovdovělé osoby již zemřelo a involuční procesy stáří jí brání v navázání nových sociálních kontaktů. Někdy může SO chybět lidem kvůli jejich osobnostním problémům nebo lidem, kteří až doposud odmítali pomoc, neboť žili nezávislý samostatný život. Tyto důvody selhávání přirozených zdrojů sociální opory nejsou typické až pro dnešní společnost, ale vyskytovaly se již v minulosti. Smrt však dnešního člověka děsí víc než naše předky. Má z ní strach a bojí se jí stejně jako kontaktu s pozůstalými. V souvislosti s tabuizací tématu smrti a umírání se stalo i truchlení něčím, co dnešní společnost označila za něco, co **do běžného života nepatří**. V současném dynamickém světě preferujícím aktivní životní styl a hon za ziskem chybí prostor a čas na truchlení. Truchlící nemá možnost dát najevo své pocity smutku a bolesti. Tyto projevy jsou dnes chápány jako projevy slabosti, které v životě moderního člověka ženoucího se za úspěchem nemají co dělat. Ani truchlící tak nemají v této společnosti místo a své emoce často dusí v sobě. Smutek se dnes nenosí a na ulici se tak truchlící těžko rozezná od osoby, které nikdo nezemřel. Jak poznamenává Soukupová (2006), pozůstali dnes mnohem více než dříve vyhledávají pomoc lékařů, aby jim předepsali zklidňující léky. Zármutek se tak z přirozené reakce na ztrátu blízké osoby stal nemocí, která se léčí nejčastěji antidepresivy. Příčinou této situace je zejména celkový postoj společnosti ke smrti a truchlení a z toho vyplývající selhávání přirozené sociální opory. Truchlící člověk bývá nakonec ve svém trápení sám, bez lidské blízkosti a podpory, **dostává se do vnitřní izolace**, jeho pocity osamocení se ještě prohlubují.

### 3.3.1 „Odvracená tvář“ sociální opory u seniorů

Odvracené strany SO si všimají až novější studie z devadesátých let 20. století. Odvolávají se při tom na výsledky výzkumů zaměřených na seniory. Výsledky těchto šetření přichází se zjištěním, že v praxi má často SO **negativní dopad na sebepojetí** starého člověka. Ne zřídka se totiž stává, že osoba pečující o starou osobu za něj dělá i to, co by on sám běžně zvládl. Neúmyslně tak u tohoto seniora navozuje **pocit bezmoci** a snižuje jeho sebehodnocení. Tento negativní dopad získané SO **ohrožuje jeho sebeúctu** i sebedůvěru (Šolcová a Kebza, 1999).

Výsledky dalších studií rovněž poukazují na fakt, že je třeba se dívat na SO jako na jev, který má i stinné stránky. Upozorňují na skutečnost, že její přítomnost může u některých jedin-

ců **vytvářet závislost** a navíc může vést k **oddalování řešení problémů** (vědomí, že to vyřeší někdo za mě) a jejich hromadění. V důsledku vše vede ke vzniku stresových situací (Jandourek, 2001).

### 3.3.2 Zdroje sociální opory truchlících senierek

Jedním z typických jevů doprovázejícím stáří, je **zužující se okruh blízkých osob**, které by mohly představovat zdroj sociální opory. Nejen že odchodem do důchodu často odpadají jako zdroj sociální opory spolupracovníci, ale starému člověku postupně umírají i stejně staří přátelé a životní partner. Ovšem Haškovcová (2004) upozorňuje, že přirozeným zdrojem SO pro seniory i nadále zůstává především rodina, která je úmrtím životního partnera redukována na děti a vnoučata, případně sourozence a staré rodiče.

Další zdroje SO představují pro staré lidi víc než dříve služby v rámci zdravotnictví a v neposlední řadě služby sociální. Nelze zapomenout na existenci občanských sdružení, dobrovolnictví a církevních iniciativ, jejichž význam se v poslední době zvyšuje. Je zřejmé, že roli a funkci přirozených zdrojů SO proto ve vyšším věku stále častěji **přebírají různé instituce**. Při určení zdrojů sociální opory truchlících vdov starších šedesáti let jsem vycházela z klasifikace Ch. Tardyho (1985 cit. podle Šolcová a Kebza, 1999, s. 24), který dělí zdroje SO do šesti kategorií na rodinu, blízké přátele, sousedy, komunitu, spolupracovníky a profesionály.

#### 3.3.2.1 Rodina

Zdrojem SO starých žen, kterým zemřel manžel, zůstávají stále ostatní členové rodiny. Představují pro ovdovělou seniorku SO na „mikroúrovni“. Jednotnou definici rodiny nenajdeme, avšak jejich autoři se shodují v tom, že se jedná o společenství osob, které je spojeno manželstvím, pokrevním příbuzenstvím nebo adoptí. Rodinu tak drží pohromadě vztahy, sociální vazby mezi jejími členy. V případě rodičů a dětí vznikají tyto vztahy už na počátku života potomků a v různých formách jsou udržovány po celý život (Parkers, Relfová a Couldricková, 2007). Shoda mezi autory definic o rodině panuje také ve složení rodiny. Podle nich ji tvoří hlavně právě **rodiče a jejich děti**. Jandourek (2001) chápe rodinu jako formu dlouhodobého solidárního soužití osob, které zahrnuje minimálně rodiče a děti. Tyto osoby jsou spojeny nejen příbuzenstvím, ale sdílí i společné bydlení. Za **hlavní funkce** rodiny považuje autor této definice reprodukci lidského rodu a výchovu potomstva. Funkcí rodiny je však celá řada. Výše uvedenou funkci reprodukční lze dle Haškovcové (2010) považovat za tradiční, neboť tuto funkci rodina plnila vždy. Stejně tak jako funkci socializační. Naopak na



ekonomickou, emocionální a výchovnou funkci byl v průběhu dějin kladen různě velký důraz. Tyto funkce se podle výše zmíněné autorky vyvíjely v souvislosti se společenskými změnami, které ovlivňovaly nejen postavení rodiny ve společnosti, ale i vztahy v rámci rodiny. Některé funkce tak rodina ztratila, jiné nabyly na důležitosti.

Někteří autoři zdůrazňují **biologickou funkci** rodiny (Parkers, Relfová a Couldrícková, 2007). Úkolem této funkce je působit jako podpůrný systém a bezpečná sociální jednotka pro své členy. Rodina a domov, který utváří, tak pro ně představuje **hlavní zdroj bezpečí**.

Jak uvádí Haškovcová (2004), v minulosti zastávala rodina výhradní postavení v péči o staré občany, ovšem dnes se mluví o tom, že řadu jejích tradičních funkcí přebírají instituce. Za historickou záležitost lze dnes podle výše zmíněné autorky považovat výměnkářský systém. Ten představoval formu **vícegeneračního soužití**, kde vedle sebe žili mladí rodiče jak se svými dětmi, tak se svými starými rodiči. Mezi touto střední, produktivní generací a starými členy rodiny byly uzavírány výměnkářské smlouvy, které seniorům zaručovaly základní živobytí a pomoc v nemoci a ve stáří. I dnes, i když stále vzácněji, existují rodiny, ve kterých žijí společně vedle rodičů nejen děti, ale i jejich prarodiče. Klevetová a Dlabalová (2008) upozorňují, že správně fungující rodina poskytuje svým členům sociální oporu, tedy pocit bezpečí, pochopení a vzájemnou pomoc v případě potřeby. **Generační soužití** tak může řešit problém opuštěnosti starých vdov. Rodina **ji chrání před samotou** a zejména dobré vztahy s vlastními dětmi a vnuky jsou velmi důležité, aby u ní nevznikl dlouhodobý pocit, že je osamělá. Navíc transgenerační citové vztahy jsou obohacením jak života dětí, tak pro prarodiče.

Pro dnešní společnost je však podle Pacovského (1990) charakteristické spíše zmenšování rodiny. Autor poukazuje na fakt, že vícegenerační soužití je dnes více raritou než realitou a v tomto ohledu je zmenšování rodiny klíčový problém spokojeného života starého člověka. Generace prarodičů žije tak stále častěji nejen samostatně, ale i **osaměle** a počet takto žijících osob s přibývajícím věkem stoupá. Tento problém se týká z převážné většiny žen, které mají „privilegium“ žít déle než muži. Absence každodenního kontaktu s rodinou a v jeho důsledku ztráta významné sociální opory i citového zázemí se projeví v době životních krizí (Klevetová a Dlabalová, 2008). Dessaintová (1999) poukazuje na výsledky studií, které ukazují, že osamělí lidé jsou náchylnější k nemocem, pomaleji se uzdravují a žijí kratší dobu než lidé, kteří jsou obklopeni blízkými nebo mají partnera.

Avšak i přes tyto uvedené skutečnosti je třeba poznamenat, že výzkumy preference rodinných vztahů upozorňují na fakt, že **staří lidé touží setrvat v samostatném způsobu života**, ale zároveň vítají, nežijí - li jejich blízcí příbuzní daleko (Stuart – Hamilton, 1999). Dnes bydlí podle Haškovcové (2010) raději každý ve svém, a proto se mluví o **atomizaci rodiny**. Vztahy mezi generacemi jsou sice stále pěkné, ale jsou udržovány spíše na dálku, chybí každodenní bezprostřední kontakt. To vede k dalšímu jevu, který odborníci nazývají **intimita na dálku**. Co se ovšem stane se seniorem, který onemocní a pomoc okolí potřebuje denně? Zůstat doma a starat se o starého nemocného rodiče je dnes pro mnoho lidí spíše přáním, než realitou. Překážkou jsou často nejen nevyhovující podmínky bydlení, ale také důvody ekonomické. Mnoho lidí si nemůže dovolit opustit zaměstnání a zůstat doma pečovat o stárnoucího rodiče. Jisté řešení a pomoc rodině, která se chce a může starat o stárnoucího rodiče, by dle Haškovcové (2004) nabízelo zavedení „**seniorské dovolené**“, která by měla analogický status jako mateřská dovolená. Cílovou skupinou by v jejím případě nebyly děti, ale nesoběstační senioři. Existence seniorské dovolené je však zatím jen přáním a proto se rodina musí spolehnout na pomoc zdravotnictví a sociálních služeb.

### 3.3.2.2 *Přátelé a nová partnerství*

Blízcí přátelé patří mezi zdroj SO starých vdov, který funguje stejně jako rodina v rámci mikroúrovně. Blízký vztah dvou lidí, který je základem přátelství, patří k jádru sociální existence (Křivohlavý, 2004). Přátelství je chápáno jako vztah, který se vymezuje vysokou vzájemnou osobní přitažlivostí, vysokou mírou sdílení osobních záležitostí a emoční **blízkostí**. Přátelé si uvědomují jedinečné rysy osobnosti druhého, jež jsou podstatné pro osobní uspokojení, které vztah přináší. Přátelství **je zdrojem** jak výrazné **emoční podpory** a stimulace, tak **praktické pomoci** v případě potřeby (Jandourek, 2001).

Tvorba **izosexuálních společenství** je jedním ze způsobů, jakým ovdovělé ženy bojují s nepříjemnými pocity opuštěnosti, osamělosti či osobní bezvýznamnosti, které úmrtí manžela vyvolává. Říčan (2004) tvrdí, že dnes, když mnoho starých vdov nemůže žít se svými rodinami, význam těchto přátelských skupin žen stoupá. Vágnerová (2007) dodává, že v rámci těchto společenství se ovdovělé seniorky pravidelně setkávají nejen za účelem sdílení různých aktivit, prožitků či zkušeností, ale jejich význam a přínos pro staré ženy lze spatřovat zejména v tom, že si v rámci těchto společenství poskytují vzájemnou pomoc, porozumění a důležitou psychickou podporu.

Mezi blízké přátele ovdovělých žen však nemusí patřit jen ženy, jak upozorňuje Vágnerová (2007). Navázání nového **partnerského vztahu** je další možností, jak se vyrovnat se smrtí partnera. Existence tohoto vztahu rovněž zbavuje vdovy úzkosti a nepříjemných pocitů osamělosti. Motivací pro hledání nového partnera je **potřeba opory** i potřeba **intimního vztahu**, neboť, jak doplňuje Říčan (2004), sexualita je stále součástí života většiny seniorů. Podle Vágnerové (2007) je však uzavírání nových sňatků u starších osob spíše výjimečné a navíc se s ním lze setkat spíše u starších vdovců. Staré vdovy, pokud už si najdou nového partnera, volí spíše než manželství družský svazek.

### 3.3.2.3 *Sousedé*

Mezi zdroje SO starých vdov patří bezpochyby i sousedé, což jsou z pohledu sociologie osoby žijící blízko sebe a předpokládá se, že se osobně znají. Prostorová blízkost jim dává možnost vzájemně se denně potkávat a být v kontaktu, komunikovat spolu, pomáhat si či spolupracovat (Jandourek, 2001). Díky tomu mohou mezi nimi vznikat a existovat dlouhodobé přátelské vztahy. Sousedy lze tedy považovat rovněž za významný zdroj sociální opory pro vdovu zejména v případě, že žije osaměle.

### 3.3.2.4 *Komunita*

Dalším významným zdrojem sociální opory je komunita. Tento výraz znamená společenství a podle Hartla a Hartlové – Císařové (2009) představuje skupinu lidí, kteří sdílí společné zájmy. V rámci zdrojů SO představují tyto sociální skupiny zdroj SO na mezoúrovni. S jejich členy se ovdovělé seniorky stýkají, neboť do těchto skupin rovněž patří. Tato uskupení osob znamenají pro staré vdovy rovněž důležitý zdroj sociálních kontaktů a poskytují jí zároveň pocit sounáležitosti. Za komunity významné pro staré vdovy považují např. duchovní společenství, kluby seniorů či univerzity třetího věku.

### 3.3.2.5 *Spolupracovníci*

Významnou část v životě dospělého člověka představuje zaměstnání, které je nejen zdrojem finančního příjmu, ale i zdrojem sociálních kontaktů. Se stářím je však spojeno ukončení pracovního poměru a odchod do důchodu. S bývalými spolupracovníky nicméně i přesto může být důchodce nadále v kontaktu a tyto osoby pro něj mohou představovat zdroj SO. Avšak ani po dosažení důchodového věku není v naší zemi vyloučeno být ekonomicky aktivní. Přesto, že této možnosti využívá málo osob, je třeba počítat s tím, že ji některé vdovy

seniorů využijí. V těchto případech pak lze spolupracovníky pokládat za zdroj sociální opory.

### 3.3.2.6 *Profesionálové*

Poslední skupinu osob, která představuje podle klasifikace Ch. Tardyho (1985 cit. podle Šolcová a Kebza, 1999), zdroj SO, představují profesionálové. Jejich význam truchlící seniorů pocítí zejména v situaci, kdy výše uvedené zdroje SO selhávají. Ve chvíli, kdy tato žena zjistí, že se jí očekávaná sociální opora od blízkých osob nedostává, může vyhledat **pomoc u pracovníků pomáhajících profesí**. Obrátit se podle Špatenkové (2008) může na některou z institucí psychosociální sítě, např. na linku důvěry, krizové centrum, hospic nebo hospicovou poradnu, ordinaci psychologa, poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy či na psychologické pracoviště. Pokud tak vdova učiní a pomoc některé z těchto institucí vyhledá, stanou se jí zdrojem SO **lékaři, duchovní, sociální pracovníci, poradci či terapeuti**.

V souvislosti s profesionály, jako zdroji sociální opory, považují za nezbytné zmínit se v krátkosti o **sociálních službách**. Jedná se o důležitý zdroj SO pro všechny osoby v nepříznivé situaci v rámci státu, tzn., působí na *makroúrovni*. Pozornost je jim věnována v zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Asi nejznámější sociální službou určenou starým lidem jsou **domovy pro seniory**, které představují dlouhodobou pobytovou sociální službu. Klientelu domovů pro seniory představují staré osoby, jež kvůli změnám zdravotního stavu potřebují komplexní péči a pomoc jiné osoby. Tuto péči přitom nedovede nebo nemůže zajistit rodina, pečovatelská služba ani jiný typ služby určený starým lidem (Česko, 2006). Z pohledu problematiky seniorů a pobytových sociálních služeb je nezbytný proces **deinstitucionalizace** sociálních služeb, tzn. přechod k poskytování sociálních služeb zaměřených na individuální podporu života člověka v jeho přirozeném prostředí, na což upozorňuje Malíková (2011). Jak naznačují demografické trendy, počet seniorů stoupá, ovšem kapacity pobytových sociálních služeb jsou nedostatečné už nyní a nedá se předpokládat, že by se tato situace v budoucnu změnila. Je proto potřeba klást větší důraz na využívání ambulantních a terénních sociálních služeb, jejichž význam se bude zvyšovat. Jednou z těchto služeb je **pečovatelská služba**, která je určena nejen seniorům, ale všem osobám, které mají sníženou soběstačnost a vyžadují pomoc jiné fyzické osoby např. při zajištění základní hygienické péče či podávání stravy. Vzhledem k tomu, že je poskytována v domácnosti klienta, popř. v zařízeních pečovatelské služby (prádelny, střediska

osobní hygieny, zařízení pro denní pobyt) umožňuje mu udržet si alespoň částečně svou autonomii a žít navyklym způsobem života v soukromí vlastního bytu (Hauke, 2011). Vágnerová (2007) uvádí, že pečovatelky představují pro osamělé staré vdovy významný zdroj SO, neboť jsou pro ně zdrojem sociálních kontaktů a tím, že přicházejí většinou pravidelně ve stejnou hodinu, přispívají navíc k vytvoření jejich denního režimu. V přirozeném sociálním prostředí je poskytována rovněž služba **osobní asistence**. Jde o vysoce individualizovanou službu, která je určena osobám závislým na péči a pomoci lidí z okolí. Další sociální službou, kterou mohou senioři využívat, jsou **denní stacionáře**, která kromě pomoci v osobní hygieně či zajištění stravy nabízí i výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, sociálně terapeutické činnosti, kontakt se společenským prostředím a pomoc při uplatňování osobních práv a zájmů. Centra denních služeb usilují o zvýšení soběstačnosti a samostatnosti svých uživatelů (Česko, 2006). O seniora se zde sociální pracovníci starají celý den. Zajistí mu stravu, rehabilitační a zájmovou činnost. Jde o respitní sociální službu, protože umožňuje rodině starého člověka věnovat se vlastní práci. Senior naopak ví, že se každý den vrátí domů, ke svým blízkým. Existují i **stacionáře týdenní**, které však patří mezi **sociální služby pobytové** a od stacionářů denních se liší zejména v tom, že senior zde má zajištěno také ubytování.

V souvislosti se změnami, které s sebou přinesla existence nového zákona o sociálních službách, jež nabyl účinnosti 1. ledna 2007, hodnotím jako velmi pozitivní zavedení a rozvoj nových sociálních služeb, které mohou senioři využívat. Jedná se o **průvodcovské, předčítatelské a tlumočnické služby**, jež jsou určeny starým osobám se sníženou schopností v oblasti orientace a komunikace (Česko, 2006). Dalším z přínosů je i zavedení **bezplatného základního sociálního poradenství**, který mohou využívat všechny osoby bez ohledu na to, do jaké nepříznivé sociální situace se dostaly. Jeho kladnou stránkou je pak nejen to, že je zdarma, ale i skutečnost, že se díky němu klienti, mezi které patří pochopitelně i senioři a jejich rodiny, dovedou lépe orientovat v nové realitě sociálních služeb. Pro tyto jedince představují tak sociální poradci významný zdroj SO. Poskytují důležité informace o možnostech, jaké sociální systém v rámci sociálních služeb nabízí. Toto je důležité i z hlediska deinstitucionalizace (Haškovcová, 2010). Kromě tohoto obecně orientovaného poradenství existuje celá řada **poradenství specializovaných**, odborně zaměřených, jejichž rady vyhledávají klienti ve specifických nepříznivých sociálních situacích.

Jednu z forem odborného poradenství představují **poradenské služby pro pozůstalé**. Ještě donedávna v naší zemi neexistoval institut poradce v poradenství pro pozůstalé a toto pora-

denství bylo poskytováno zejména v rámci paliativní péče. To se ale od jara 2010 změnilo. Ministerstvo pro místní rozvoj ČR totiž zavedlo novou kvalifikaci „poradce v poradenství pro pozůstalé“, čímž učinilo významný krok ke zvýšení a prohloubení kvality péče o pozůstalé osoby (MMR ČR, 2010). Tento typ poradenství je pokládán za vhodnou formu pomoci hlavně pro truchlící, jež ztrátu blízkého člověka prožili nedávno a potřebují pomoc při adaptaci na tuto skutečnost. Poradenství pro pozůstalé se považuje za vhodný přístup v případě nekomplikovaného, „normálního“ truchlení (Špatenková, 2008).

V situacích, kdy pozůstalou osobu tíží pocity viny, výčitky svědomí, vztek či hněv, nebo naopak žádné emoce neprožívá, mluví psychologové o *komplikované formě zármutku*. K těmto osobám je pak směřována pomoc terapeutů v rámci terapie zármutku (též terapie pozůstalých) (Špatenková, 2008). Pomoc terapeutů vyhledávají i lidé, kteří se kvůli úmrtí blízké osoby dostali do krize, čili do situace, kdy jejich způsoby jednání, které doposud fungovaly, selhávají a nelze je k řešení krize použít. To je situace, ve kterých se uplatňuje **krizová intervence**. Ta se stává podle Kastové (2010) důležitým zdrojem SO pro všechny jedince ocitající se v jakékoli krizi a kteří vyhledávají terapeutickou pomoc krizových interventů z důvodů tělesných potíží, které se u nich dostavují v určitém časovém odstupu po smrti blízké osoby. Psychicky se tento člověk může cítit vyrovnaně, avšak ve skutečnosti se jeho duševní prožitky (zármutek, nové starosti) somatizovaly. Krize se zmocnila celé osobnosti pozůstalého a to je situace, kdy se provádí krizová intervence. Úkolem terapeuta je odhalit skutečnou příčinu bolesti a pokusit se pomoci.

Pro úplnost považuji zmínit se i o **finančních zdrojích SO** truchlících seniorek. Jako nejvýznamnější z tohoto hlediska hodnotím důchod a pohřebné. Výše **důchodu** se řídí systémem důchodového pojištění, který je v ČR ošetřen zejména v **zákoně č. 155/1995 Sb.**, o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů. Podle tohoto zákona jsou v našem státě vypláceny celkem čtyři druhy důchodů: starobní, invalidní, vdovský a vdovecký, sirotčí (Česko, 1995). Pro naprostou většinu občanů ČR je **starobní důchod** jediným, nebo aspoň hlavním **zdrojem finančního zajištění** po ukončení pracovního poměru v důsledku dovršení důchodového věku. V ČR tvoří starobní důchody tři pětiny ze všech vyplácených důchodů u nás, kterých je přes tři miliony (Příb, 2011). Pro pozůstalé manželské partnery jsou určeny vdovské a vdovecké důchody, které tak spolu s důchody starobními představují významný a často jediný zdroj finanční SO seniorů.

**Pohřebné** je na rozdíl od důchodu, který je vyplácen měsíčně, jednorázovou záležitostí. Podle zákona č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře je vyplácen osobě, která zařídila pohřeb zesnulého a jeho výše je stanovena na 5000 Kč. Tato částka by měla přispět ke snížení nákladů spojených s vybavením pohřbu (Česko, 1995).

### 3.3.3 Obec Domanín a zdroje sociální opory

Domanín je poměrně malá obec, ve které však působí řada společenských organizací, které mohou představovat potenciální zdroj SO ovdovělých žen. V případě, že vdova nežije s vlastními dětmi nebo nenavázala nový partnerský vztah, nastává situace, že zůstane po smrti manžela bydlet sama. Sociální izolaci těchto žen může zabránit zapojení se do činností různých občanských sdružení působících v Domaníně. Jedná se zejména o Český zahrádkářský svaz, sdružení Domanínské ženy, Orel jednota Domanín a Sokol Domanín. Další možností je návštěva místní knihovny nebo aktivní zapojení do činnosti místního ochotnického divadla. Za do jisté míry specifický zdroj sociální opory považují služby typu kosmetika či kadeřnictví, jejichž počet u nás v obci určitě není malý. Výčet zdrojů sociální opory v Domaníně by nebyl úplný, kdybych nezmínila otce Petra, kněze, který v naší obci působí již několik let a je správcem farnosti.

Co se týče otázky profesionálních zdrojů SO, tak zde na první místo řadím Charitu Veselí nad Moravou, která poskytuje komplex sociálních služeb, jež mohou ovdovělé seniorky z Domanína využívat. Za zmínku jistě stojí i Domácí péče Zdislava, která rovněž sídlí ve Veselí nad Moravou, což je nejbližší město, kde sídlí organizace poskytující tyto služby. Zdislava je v jistém ohledu konkurentem Charity ve Veselí nad Moravou. Ovšem vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o neziskové organizace, nabízí se otázka, zda lze vůbec o konkurenci mluvit. Každopádně chci poznamenat, že Zdislava provozuje denní stacionář pro seniory, jakožto službu, kterou Charita neposkytuje. Nejbližší hospicovou péči nabízí Charita Kyjov. Pomoc starým a osamělým lidem, kteří si nemají s kým popovídat, poskytuje Centrum pro rodinu ve Veselí nad Moravou. Možnou alternativou jsou v tomto směru linky pomoci, např. Zlatá linka seniorů nebo Linka důvěry Hodonín.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Výzkumný problém jsem definovala otázkou: Jak se vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín vyrovnávaly s úmrtím manžela a jakou roli v tomto období hrála jejich sociální opora?

### 4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

**Cílem výzkumu je:**

- Zjistit, jakým způsobem se vdovy starší 60 let v Domaníně vyrovnávaly s úmrtím manžela.
- Zjistit, jakou roli sehrála sociální opora v době truchlení vdov starších 60 let v Domaníně.

**Hlavní a dílčí výzkumné otázky**

1. Jak probíhal proces truchlení (*tj., období prvního roku po smrti manžela*) u ovdovělých seniorek žijících v Domaníně?
  - 1.1. Co pomáhalo vdovám starším 60 let žijících v obci Domanín vyrovnat se s úmrtím manžela?
  - 1.2. Co vdovám starším 60 let žijících v obci Domanín proces truchlení činilo obtížnějším?
2. Jak se změnila sociální síť těchto žen během prvního roku po smrti manžela?
3. Jaké zdroje sociální opory truchlící vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín využívaly?
4. Jaké formy (funkce) sociální opory truchlící vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín využívaly?
5. Co nebo kdo byl zdrojem těchto forem sociální opory, resp. co nebo kdo plnil tyto funkce sociální opory truchlících vdov starších 60 let žijící v obci Domanín?
6. Jak si představují vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín kvalitní sociální oporu v době truchlení?
7. V čem spatřují vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín nedostatky sociální opory v době svého truchlení?

### 4.2 Pojetí výzkumu

S ohledem na podstatu zkoumané problematiky jsem zvolila **kvalitativní výzkum**, jehož úkolem je poznávat pohled respondentů na danou problematiku v jejich přirozeném prostře-

dí. Zaměřuji se na zjištění subjektivních zkušeností, postojů a názorů respondentek, což lze především prostřednictvím osobního kontaktu s dotazovanými. Velkým kladem kvalitativního výzkumu je orientace na člověka a možnost získat o jevu detailnější informace, které se kvantitativními metodami obtížně podchycují (Strauss a Corbinová, 1999). Kvalitativně pojatý výzkum má však řadu dalších předností. Tím, že umožňuje získat podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupin, událostí či fenoménů dává výzkumníkovi prostor navrhovat teorie. Nevýhodou však představuje skutečnost, že výsledky jsou snáze ovlivnitelné výzkumníkem a jeho preferencemi a získaná znalost také nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí (Hendl, 2005).

### 4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor představuje šest **vdov starších 60 let** žijící v obci Domanín. Jedná se o seniorky, kterým **minimálně před rokem** zemřel manžel, a zároveň od okamžiku jeho úmrtí uplynulo **maximálně pět let**. Žen splňujících tyto charakteristiky žilo v Domaníně na konci roku 2011 celkem devět, souhlas s účastí ve výzkumu vyslovilo pouze šest z nich. Uvedené časové rozpětí jsem zvolila proto, že z pohledu psychologů představuje jeden rok dobu nejintenzivnějšího truchlení a já jsem vdovám nechtěla do této složité životní situace vstupovat. Uplynutí jednoho roku od úmrtí manžela znamená mezník v životě vdovy. Ve svém výzkumu jsem se soustředila primárně na toto období. Vrchní ohraničení jsem stanovila na pět let z důvodu zajištění jisté homogenity výzkumného vzorku. Zároveň se domnívám, že pět let je také doba, kdy si respondentky dokážou docela dobře vzpomenout na dotazované události a získané informace tak lze považovat za pravdivé.

Všechny respondentky žijí v obci Domanín, kde žiji i já. Jedná se sice o **anonymní výzkum**, avšak po dohodě s respondentkami, zde uvádím i jejich bližší charakteristiky. Pozměnila jsem pouze jejich jména a proto je i další osoby uvádím v celé práci pod „pseudonymy“.

Tabulka č. 4: Charakteristika výzkumného souboru

| Jméno: | Věk:   | Délka vdovství: | Současný způsob bydlení: | Počet dětí: |
|--------|--------|-----------------|--------------------------|-------------|
| Jana   | 70 let | 2,5 roku        | S dcerou a její rodinou  | 2 dcery     |
| Zita   | 75 let | 5 let           | Sama                     | 1 dcera     |
| Anna   | 80 let | 5 let           | S dcerou a její rodinou  | 1 dcera     |
| Hana   | 66 let | 4 roky          | Se synem a jeho rodinou  | 2 synové    |
| Dana   | 70 let | 5 let           | Sama                     | 2 dcery     |
| Marie  | 69 let | 4 roky          | Sama                     | 3 dcery     |

#### 4.4 Metoda zajištění výzkumného souboru

Jedním z předpokladů úspěšného výzkumu je zajištění probandů, kteří představují výzkumný soubor osob. Tyto osoby jsem pro svůj výzkum získala **záměrným výběrem**. Původní plán, získat kontakty na respondentky prostřednictvím údajů na matrice Obecního úřadu v Domaníně, nešel uskutečnit vzhledem k ochraně osobních údajů občanů. Zvolila jsem tedy metodu, která se v odborné literatuře nazývá **nabalování** (tzv. *snowball*, sněhová koule). Podle Miovského (2006) patří v oblasti kvalitativních metod k jedné z nejčastěji používaných. Reichel (2009) dodává, že je vhodná zejména k **výběru specifických souborů**, které jsou výzkumníkům neznámé. Spočívá v oslovení jednoho respondenta, který odkáže výzkumníka na další respondenty splňující charakteristiky potenciálních respondentů. Tyto osoby výzkumník osloví, zda souhlasí se zařazením do výzkumu a požádá je o kontakty na další potenciální respondenty.

#### 4.5 Triangulace

Pro zajištění správnosti získaných dat jsem použila techniku **triangulace metod a zdrojů dat**. Použiji jednak kombinaci dvou kvalitativních metod a jednak si výpovědi respondentek ověřím díky následujícím krátkým rozhovorům s dalším členem jejich rodiny. Nejčastěji se jednalo o potomky (dcera, syn, vnoučata). Tyto rozhovory jsem zaznamenala na papír v podobě poznámek. Za triangulaci zdrojů dat považuji i skutečnost, že během rozhovoru

respondentky nezávisle na sobě hovořily o jiných probandkách, přičemž informace od nich se shodovaly.

Kontrolu **správnosti interpretace dat**, čili výsledků výzkumu, jsem provedla tak, že jsem respondentky obeznámila s tím, jak jsem informace od nich interpretovala a ony záhy posoudily správnost výsledků.

## 4.6 Metody získávání dat

Před samotným výzkumným šetřením, které spočívalo v realizaci polostrukturovaných interview a znázorňování sociálních sítí, jsem uskutečnila **předvýzkum**. Předvýzkum zahrnoval zjišťování, kolik ovdovělých senierek v obci Domanín žije a jak se jejich počet v posledních letech měnil. Dále jsem zkoumala, jaké potenciální zdroje sociální opory mají ovdovělé seniorky k dispozici. Údaje, které se mi podařilo zjistit, jsem zahrнула do teoretické části práce. V rámci praktické části jsem se snažila nalézt odpovědi ke stanoveným výzkumným cílům.

### 4.6.1 Polostrukturovaný rozhovor

Hlavní metodou, kterou jsem ve výzkumu použila, byla metoda ústního dotazování neboli rozhovoru. Konkrétně jsem přistoupila k jeho polo-strukturované verzi, jež je v literatuře charakterizován jako *částečně řízený* rozhovor. Tento typ interview řeší mnoho nevýhod jak strukturovaného, tak nestrukturovaného rozhovoru. Jsou pro něj typické dopředu připravené soubory témat, resp. otázek, jejichž pořadí nemusí tazatel přesně dodržovat (Reichel, 2009). Nicméně tato témata či otázky představují jádro interview, které musí probrat. Obvykle se liší jejich pořadí a drobné rozdíly jsou i v jejich znění. Na toto jádro pak navazují různá doplňující témata a otázky, které výzkumník považuje za smysluplné a vhodně rozšiřující původní zadání (Miovský, 2006).

Skutečnost, že připravené otázky může výzkumník během rozhovoru částečně modifikovat, přispívá podle Reichela (2009) k vytvoření přirozenějšího kontaktu tazatele s respondentem a komunikace tak probíhá snáze. Toto byl i jeden z důvodů proč jsem k této metodě přistoupila. Každopádně polo-strukturované interview považuji za velmi vhodný nástroj získávání dat i vzhledem k charakteristice výzkumného souboru. U starších osob lze totiž předpokládat zhoršení zraku a tím pádem jsem raději upustila od písemné dotazníkové metody, kde by respondentky zaznamenávaly své odpovědi ručně, resp. písemně.

Rozhovor jsem strukturovala na 10 hlavních okruhů, ke kterým jsem si určila oblasti a nastínila otázky, které jsem považovala za významné. Při sestavování otázek jsem vycházela jednak z těch, které navrhla Charmazová (2001) pro zkoumání životních krizí, jak je uvádí ve své publikaci Hendl (2005), jednak z otázek v dotaznících zaměřených na problematiku sociální opory (Mareš a kol., 2001). Tyto otázky jsem upravila a přizpůsobila potřebám mého výzkumu. Zanesla jsem je do záznamového archu, jež jsem si vytvořila pro vlastní potřeby výzkumu. Prázdný vzor jsem vložila do přílohy P II. Záznamový arch pro mě představoval návod k vedení rozhovoru, a proto lze označit tuto metodu rovněž za **rozhovor pomocí návodu**, jak to uvádí Hendl (2005). Přestože tento autor označuje demografické a identifikační otázky za ty, kterými není vhodné zahajovat rozhovor, já jsem je naopak zařadila hned na úvod. Tyto otázky na rozdíl od Hendla (2005) nepovažuji za nudné, ale naopak za zajímavé a významné pro získání počáteční důvěry a prolomení psychických bariér.

#### **Polostrukturovaný rozhovor – struktura a nástin otázek:**

1. Úvodní **představení** a **úvodní iniciační otázky** pro navození důvěry a získání základních údajů o respondentech

- představení, iniciační otázky:

*„Řekněte mi nejdříve něco o sobě – kolik je Vám let – vyznání / o svém manželovi – v kolika letech zemřel / Vašem manželství? – děti – délka manželství - spokojenost ve vztahu / Řekněte mi, jak manžel zemřel? - Kdy se to stalo? - Jak jste se dozvěděla o jeho smrti? – Co se dělo pak?“*

Smyslem dalších otázek bylo nalézt odpovědi na cíle výzkumu:

- cíl č. 1: **Zjistit, jakým způsobem se vdovy starší 60 let v Domaníně vyrovnávají s úmrtím manžela** - při sestavování otázek do interview jsem vycházela z hlavní a z dílčích výzkumných otázek: Jak probíhal proces truchlení (*tj., období prvního roku po smrti manžela*) u ovdovělých senierek žijících v Domaníně? - Jak se projevovalo truchlení u ovdovělých senierek žijících v Domaníně, resp. jaké reakce jej doprovázely? - Co pomáhalo vdovám starším 60 let žijících v obci Domanín vyrovnat se s úmrtím manžela? - Co vdovám starším 60 let žijících v obci Domanín proces truchlení činilo obtížnějším? - Jak se změnila sociální síť těchto žen během prvního roku po smrti manžela?

Otázky jsem členila podle oblastí, resp. složek osobnosti pozůstalé, na kterých se truchlení projevuje (vycházela jsem z členění, které uvádím v teoretické části v kapitole č. 2.4 zaměřené na reakce doprovázející období smutku)

2. Truchlení a emoční stránka:

- *oblasti*: vnitřní dimenze, pocity a zvláštní pocity, emoce, reakce, hodnocení
  - příklady otázek: „*Jaká byla Vaše první reakce na zprávu o manželově smrti? / Popište, jak jste se cítila? - Co jste prožívala? / Jaké to pro Vás bylo? - Popište, jak jste se cítila v prvním roce po smrti manžela. Prožívala jste i příjemné pocity? Které převažovaly? / Jak jste projevovala své emoce navenek? – Co Vám nejvíc ulevilo? / Cítila jste něco zvláštního?*“
3. Truchlení a kognitivní stránka:
- *oblasti*: vzpomínky, myšlenky, zvláštní pocity
  - příklady otázek: „*Vzpomenete si, co Vás napadlo v okamžik, kdy jste se dozvěděla o jeho smrti? / Myslela jste na manžela během prvního roku často? - Jak se projevovaly Vaše myšlenky na manžela?* /
4. Truchlení a tělesná stránka:
- *oblasti*: zdraví, kondice
  - příklady otázek: „*Jak jste se cítila po fyzické stránce? / Podepsala se smrt Vašeho manžela na Vašem zdraví?*“
5. Truchlení a chování:
- *oblasti*: projevené emoce, reakce okolí, hodnocení, změny v životě a v denním režimu, zdroje pomoci, nové vztahy, společenský život
  - příklady otázek: „*Jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela? - Změnil se Váš způsob bydlení? - Změnil se Váš vztah s rodinou? - Jaké pozitivní/ negativní změny ve Vašem životě nastaly během 1. roku po manželově smrti? / V čem jste cítila nepřítomnost manžela nejvíce? - V čem Vám manžel nejvíce chyběl? / Co jste tedy všechno v době truchlení, tedy v tom prvním roce, dělala? Vyprávějte mi o tom...- Jak se změnil Váš režim dne? Popište mi Váš typický den. - Jak jste zaháněla nudu? - Co Vám pomáhalo vyrovnat se smrtí manžela? / Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila / Našla jste si nové přátele? / Snažila jste se najít nového partnera? / Jak dlouho jste držela smutek? / Jak jste „oslavila“ 1. výročí? – Jiné svátky v roce? / Co vy a Váš společenský život? – změnil se? - Vyhledávala jste jej? – zapojovala jste se nějak? / Snažilo se Vás zapojit Vaše okolí? – Jak jste to vnímala? – Jaké to pro Vás bylo?*
- **cíl č. 2: Zjistit, jakou roli sehrála sociální opora v době truchlení vdov starších 60 let v Domaníně.** Otázky v rozhovoru jsem směřovala k zodpovězení těchto hlavních a dílčích výzkumných otázek: Jaké zdroje sociální opory truchlící vdovy starší 60 let žijí-

cí v obci Domanín využívaly? Jaké formy (funkce) sociální opory truchlící vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín využívaly? Co nebo kdo byl zdrojem těchto forem sociální opory, resp. co nebo kdo plnil tyto funkce sociální opory truchlících vdov starších 60 let žijící v obci Domanín? V čem vidí vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín silné stránky sociální opory v době truchlení? V čem spatřují vdovy starší 60 let žijící v obci Domanín nedostatky sociální opory v době svého truchlení?

Otázky jsem koncipovala podle forem sociální opory:

#### 6. Emocionální sociální opora

- *oblasti*: zdroje emocionální SO, obdržená a očekávaná emocionální SO, hodnocení, vnímání
- příklady otázek: „*Měla jste možnost sdílet své pocity s jinou osobou? / Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že s Vámi soucítí / Kdo Vám nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno? - Kdo Vám byl ochotný naslouchat, když jste to potřebovala? - Kdo Vás povzbuzoval? – Kdo Vám víc pomohl - přátelé, rodina...? / Jak se k Vám lidé ve vašem okolí chovali? - Setkala jste se s negativním přístupem? - Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali? - Jaké chování Vám na Vašem okolí nejvíce vadilo? - Můžete popsat co Vám nejvíce / nejméně pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela? Jaké chování? “*

#### 7. Hodnotící sociální opora

- *oblasti*: zdroje hodnotící SO, projevená a očekávaná úcta, hodnocení, vnímání a dopad projevené uznání
- příklady otázek: „*Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že uznávají Vaši složitou situaci? / Jak jste vnímala toto chování? - Potřebovala jste její? - Pomohlo Vám? – V čem? / Jak byste si přála, aby Vám lidé těsně po smrti manžela projevovali úctu? - Jaké chování od lidí ve Vašem okolí by Vám ještě pomohlo? / Jaké chování Vám naopak nepomáhalo? / Dávali Vám lidé najevo, že si Vás váží? - Tolerovali lidé okolo Vás Vaši situaci? “*

#### 8. Informační (kognitivní) sociální opora

- *oblasti*: identifikace potřebných informací, zdroje informační SO, očekávaná a obdržená informační SO, vnímání, hodnocení
- příklady otázek: „*S čím jste potřebovala po smrti manžela poradit? - Věděla jste, jak zorganizovat pohřeb? - Koho jste žádala o pomoc? - Kdo Vám poradil? - Kdo Vám poradil, jak se vyrovnat se smrtí manžela? - Snažila jste se někoho takového vyhle-*

*dat? / Jaké konkrétní rady jste získala? - Pomohly Vám? / Vyhledala jste pomoc odborníka? – Věděla byste, kdo Vám může pomoci?“*

#### 9. Instrumentální (praktická, materiální) sociální opora:

- *oblasti: identifikace potřeb, zdroje praktické SO, očekávaná a obdržená SO, vnímání a hodnocení, reakce okolí*
- *příklady otázek: „S čím jste potřebovala po smrti manžela pomoci? – Co jste sama nezvládala, např. ze zdravotních důvodů? - S jakými problémy jste se setkávala? / Koho jste žádala o pomoc s tím, co jste sama nezvládala? / Kdo Vám nejvíce pomáhal s praktickými věcmi/záležitostmi? / Jak lidé ve Vašem okolí reagovali na projevovou žádost? - Odmítl Vám někdo pomoci? / Jakou konkrétní pomoc Vám lidé ve Vašem okolí nabídli? - Ocenila jste to? – Pomohlo Vám to? - Jaké pomoci jste si v té době cenila nejvíce? - Jakou pomoc byste v té době uvítala? / Vystačila jste si s financemi?“*

#### 10. Závěr rozhovoru

- *prostor pro vyjádření se respondentek, rozloučení a poděkování*
- *otázka: „Uvědomila jste si něco během rozhovoru? - Je něco, co byste mi chtěla ještě říct?“*

Během všech interview jsem prováděla **zúčastněné pozorování**. Přičemž jsem si všímala nejen emocí respondentek (vyrovnanost, nervozita apod.) ale i toho, zda se v místnosti, kde se rozhovor uskutečňoval, vyskytují nějaké předměty „zpřítomňující“ zesnulého manžela (fotografie).

Jednotlivé rozhovory jsem nahrávala na mobilní telefon vybavený hlasovým záznamníkem (diktafonem) a průběžné poznámky jsem zaznamenávala do záznamového archu.

#### 4.6.2 Osobní sociální síť truchlících vdov starších 60 let

Tato metoda, kterou lze v mé práci považovat spíše za doplňkovou, zachycuje data v grafické podobě, na rozdíl od výše uvedených polo-strukturovaných rozhovorů, jejichž výstupem je záznam zvukový a ve své práci ji uvádí Gabrhelíková (2008), od níž jsem se inspirovala.

Grafické znázornění sociálních sítí spočívá v nakreslení **sociální sítě respondentek** do podoby tzv. „sluníčka“. Touto metodou zjišťuji, jaké zdroje sociální opory využívaly vdovy starší 60 let v době truchlení a zároveň, jak se změnily zdroje sociální opory těchto žen po



úmrtí manžela. Grafickým znázorněním sociálních sítí respondentek se snažím zjistit kvalitativní i kvantitativní změny v kontaktech truchlících vdov starších 60 let žijících v obci Domanín. Instrukce ke ztvárnění osobní sociální sítě zní:

Nakreslete, prosím, svou sociální síť, kde zaznačíte osoby, se kterými jste byla v kontaktu během prvního roku po smrti manžela:

1. osoby, se kterými jste navázala vztah až po smrti manžela (během 1 roku po jeho úmrtí) zakreslete modře,
2. přerušovanou čarou zaznamenejte ty, s kterými jste naopak po smrti manžela kontakt ztratila, nebo se frekvence Vašich vzájemných setkání snížila,
3. osoby, od kterých se Vám z Vašeho pohledu dostalo během truchlení nejvýznamnější pomoci, a podpory vyznačte žlutou barvou,
4. ty osoby, které Vám z Vašeho pohledu během truchlení nebyly dostatečnou sociální oporou, zaznamenejte zeleně.

Tento nákres prováděly dvě respondentky dle předem daných instrukcí samy a ve čtyřech případech s mou pomocí. V případě, že jsem sociální síť respondentek kreslila já, zaznamenávala jsem pouze ty osoby, které mi respondentky sdělily, a současně jsem se snažila dodržet všechny jejich instrukce. Jednotlivé nákresy sociálních sítí zkoumaných osob jsou náplní přílohy P III.

## 5 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU

### 5.1 Organizační zajištění

Organizační zajištění výzkumu spočívalo v zejména v **zajištění výzkumného souboru**. Respondentky vhodné do mého výzkumu jsem získala výše popsanou metodou sněhové koule. První ženy jsem kontaktovala díky své babičce. Od ní jsem dostala doporučení na čtyři vdovy, jež svými charakteristikami splňují podmínky pro zařazení do výzkumného souboru. Tyto vdovy jsem obeznámila s mým výzkumem a tři z nich souhlasily s tím, že se na něm budou podílet. Poté, co jsem od nich získala první podepsané informované souhlasy, mohla jsem je zařadit do výzkumu. Tyto respondentky mě pak odkázaly na ostatní vdovy v Domašíně, jež svými charakteristikami spadají do výzkumného souboru. Jednalo se celkem o pět vdov, které jsem postupně kontaktovala. Tyto potenciální respondentky jsem obeznámila s výzkumem, avšak pouze tři z těchto oslovených vdov kývly na spolupráci a podepsaly informovaný souhlas. Na základě získání informovaných souhlasů jsem tedy ženy zařadila do výzkumu. Touto cestou jsem získala šestičlenný výzkumný soubor. Původní záměr, který byl získat pro výzkum všechny vdovy splňující charakteristiky výzkumného souboru, se mi bohužel nepodařilo splnit.

Před zahájením výzkumu jsem respondentky podrobně informovala o přesném účelu výzkumu a upozornila je na to, že účast na výzkumu je dobrovolná a že informace, které mi poskytnou, nezneužiji a že budu respektovat diskrétnost při manipulaci se získanými údaji. S ohledem na skutečnost, že většina respondentek vyslovila přání, abych nikde neuváděla jejich jména a zároveň, abych nikomu nahrávky rozhovorů nepouštěla, respektovala jsem toto jejich přání a zahrнула je do informovaného souhlasu. Dokument, kde ženy vyjádřily informovaný souhlas, jsem sestavila do podoby formuláře (příloha P I). Tento formulář jsem pro každou respondentku vytiskla 2x, přičemž jeden podepsaný formulář si každá z probandek ponechala a druhý poskytla mně.

### 5.2 Realizace

Realizace výzkumu byla umožněna získáním informovaných souhlasů od všech šesti respondentek. Výzkum probíhal od listopadu 2011 do března roku 2012. V těchto měsících jsem uskutečnila všechny předestřené metody k získání potřebných informací.

Výzkumné šetření proběhlo **formou osobních setkání** s jednotlivými respondentkami, na která jsme se předem osobně domluvily. **Termín a čas** jsem nechala na volbě respondentek. Já jsem se přizpůsobila. Bylo zajímavé, že některé ženy datum schůzky několikrát měnily. V těchto případech jsem našla ve schránce lístek s náhradním termínem. Dle mého názoru to vypovídá o tom, že se tyto ženy skutečně nenudí anebo naopak měly obavy z našeho setkání. To jsem z nich ale na schůzce nepoznala. Zároveň jsem respektovala přání respondentek co do volby **prostředí** na setkání. Na všech schůzkách jsem byla s respondentkami sama a nikým jsme nebyly rušeny.

**Průběh setkání** byl se všemi probandkami podobný. Jen v případě paní Zity se částečně zkomplikoval a vymykal. Na tomto setkání jsem i přes podepsaný informovaný souhlas nepožadovala záznam zvukový, ale pouze písemný. Důvodem bylo přání paní Zity rozhovor nenatáčet. To jsem se však dozvěděla až v okamžiku, kdy jsem přišla na sjednanou schůzku s diktafonem. Paní Zita mě požádala, zda by mi odpovědi mohla sepsat raději na papír a zda by u toho mohla být sama. Prý není zvyklá svěřovat se cizím lidem. To jsem musela respektovat ovšem pod podmínkou, že mi své odpovědi předá a na dalším setkání je společně probereme. S tím paní Zita souhlasila. Na další společné schůzce jsem tedy uskutečnila polostrukturovaný rozhovor jako u ostatních respondentek, ovšem, v tomto případě jsem jej nenahrávala na diktafon, resp. mobilní telefon vybavený zvukovým záznamníkem. Využila jsem metodu „tužka – papír“ a držela jsem se přitom své osnovy v záznamovém archu. Společně jsme s paní Zitou prošly všechny otázky i přesto, že mi odpovědi na ně předala dopředu. Trvala jsem ale na tom, abychom je znovu prošly společně. Po paní Zitě jsem požadovala, aby mi své odpovědi převyprávěla nahlas. Toto jí naštěstí nevadilo, takže náš rozhovor byl nakonec úspěšný.

Ostatní setkání se neshledala s žádnými komplikacemi a probíhala téměř standardně. Všechny ženy jsem se ptala na předem nachystané otázky, které jsem měla před sebou v „záznamovém archu“. Jejich pořadí jsem přizpůsobovala dané situaci. Stejně tak jsem jednotlivé otázky podle potřeby rozvíjela a po ženách vyžadovala objasnění odpovědí, které mi nebyly příliš jasné. Všechna interview, kromě toho s paní Zitou, jsem zaznamenávala na diktafon. Během rozhovorů jsem respondentkám poskytla vždy dost času pro vyjádření se. Do záznamového (pozorovacího) archu jsem si v průběhu setkání dělala u jednotlivých otázek poznámky. Ty vycházely z pozorování, jež jsem prováděla současně s vedením rozhovorů. Všimla jsem si zde hlavně projevů v chování žen a jejich reakcí. Tedy toho, co zvukový záznamník nedokázal zachytit.

Po ukončení rozhovoru přišla na řadu **kresba sociálních sítí** respondentek. Všem ženám jsem jednotlivě vysvětlila, co se pojmem osobní sociální síť rozumí a požádala jsem je, aby na list papíru svou osobní sociální síť graficky zaznamenaly. Zadání všechny pochopily, avšak respondentky, které měly potíže se zrakem, mě požádaly, abych ji nakreslila za ně. Tyto žádosti jsem neodmítla a ženám vyhověla. Ony mi pak říkaly, koho a jakou barvou mám do jejich sociální sítě zaznačit. Psací potřeby jsem zajistila.

Délka jednotlivých setkání byla různá. V průměru trvala asi hodinu. Schůzky jsem ukončovala poděkováním za spolupráci a podáním ruky.

Z důvodu zajištění triangulace výpovědí respondentek jsem se s nimi domluvila, kdy bych mohla přijít a „prohodit“ pár slov s jejich příbuznými. Ve třech případech (paní Dana, Marie, Zita) se jednalo o následující víkend, v případě paní Hany, Anny a Jany jsem se mohla zastavit následující den odpoledne. Příbuzní probandek byli ochotní a sdílní, v ani jednom případě jsem se nesečkala s odmítnutím či negativním přístupem. Tyto osoby byly totiž již od respondentek obeznámeny, že jejich matka či babička je účastníkem výzkumu a tak se mnou ochotně spolupracovali. Měla jsem předem připraveno několik otázek, na které jsem se chtěla zeptat, odpovědi jsem si značila na papír. Tato setkání nebyla delší než půl hodiny.

## 6 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT

Data z rozhovorů byla **fixována** na papír nebo na diktafon. Abych mohla vyhodnotit tyto získané informace, provedla jsem **transkripci**, která spočívala v přepisu zvukových záznamů rozhovorů do písemné podoby. Tyto přepisy jsou součástí přílohy PIV.

Při přepisování jsem usilovala o přehlednost, proto jsem se při transkripci držela jistých pravidel. Využila jsem při tom různé zkratky a symboly. Písmeno T značí tazatele, odpovědi respondentek uvozuje písmeno R1- R6. Pro lepší orientaci v přeepsaném textu jsou otázky a poznámky tazatele zaznamenány kurzívou. Původně jsem otázky číslovala, avšak to se ukázalo jako nevhodné vzhledem k tomu, že jsem se při realizaci rozhovorů držela především témat, resp. oblastí, které jsem si předem stanovila, a otázky, jež jsem měla nastíněné v záznamovém archu přede mnou, mi byly spíše návodem a inspirací. Proto docházelo k tomu, že jsem během rozhovorů otázky různě obměňovala, přehazovala a doplňovala. V důsledku toho byl i počet skutečně položených otázek zpravidla vyšší než těch, které jsem měla před sebou. Pro dobrou orientaci v přepisech jsem se proto držela takového pravidla, že jsem každou otázku, která se vztahovala k jiné, další oblasti, resp. tématu psala na nový řádek. Často se stávalo, že respondentky mluvily tak, že někoho citovaly, v tom případě jsem uvedla její přímou citaci mezi šipky » «. Při přepisu jsem zachovávala změněná jména a proto i v případě, že nějaká respondentka mluvila o jiné respondentce, uvedla jsem ji pod odpovídajícím pseudojménem. Jak upozorňuje Miovský (2006), při přepisování nelze zaznamenat všechna data, ale mou snahou bylo naopak zaznamenat pokud možno všechny informace z rozhovorů, jelikož si respondentky přály, abych nikomu zvukový záznam nepouštěla. Proto jsem texty doplnila o znaky zdůrazňující nápadné úseky v promluvách. Inspirovala jsem se těmi, které zpracovali W. Kallmeyer a F. Schütz (1976 cit. podle Hendl, 2005):

|         |  |
|---------|--|
| (,)     | krátká přestávka v projevu             |
| (...)   | delší přestávka v projevu              |
| (pauza) | dlouhá pauza                           |
| (hmm)   | vyplnění pauzy, signál čekání odpovědi |
| (↓)     | poklesnutí hlasu                       |
| (k)     | zdůraznění konečné verze               |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>důraz</b>       | nápadné zdůraznění   |
| <b>protahovaně</b> | protahovaně  |
| <b>(smích)</b>     | projevy v chování, dále i (krčení rameny), (kroucení hlavou) |

## 6.1 Případové studie

Získaná data jsem převedla do podoby kazuistik, **jednopřípadových studií**. Podle Hendla (2005) spočívá tato studie v detailním zkoumání případu jedné osoby. Výzkumník se zaměřuje na různé oblasti jejího života a snaží se o sestavení celkového obrazu daného případu, který je však strukturován výzkumným cílem a otázkami.

Při strukturování kazuistik jsem se inspirovala doporučenými kategorií, které uvádí Kutnohorská (2009), nicméně přizpůsobila jsem je potřebám a charakteristice mého výzkumu:

1. **Základní údaje** - obsahuje základní údaje o respondentech.
2. **Anamnéza** – zahrnuje základní údaje o manželovi a o společném manželství, vztah respondentky k němu, okolnosti úmrtí manžela, reakce rodiny na jeho úmrtí.
3. **Katamnéza** – zahrnuje:
  - **projevy truchlení období smutku** – obsahuje projevy truchlení v emocionální rovině, v kognitivní rovině, v tělesné stránce odraz truchlení v chování.
  - **sociální síť respondentky** – zahrnuje kvalitativní a kvantitativní změny.
4. **Diskuze** – zasazení kazuistiky do širšího kontextu, porovnání s existujícími výsledky
5. **Závěr** – zhodnocení a shrnutí, aktuální stav a vyvození důsledků

## 7 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT

### 7.1 Kazuistika – paní Jana

#### I. Základní údaje

Paní Jana má 70 let, je vdova třetím rokem. Pochází z Domanína, má dva mladší bratry. Celý život pracovala v UP, nyní je v důchodu. V současnosti žije v rodinném domě se svou mladší dcerou, jejím manželem a jejich třemi dcerami. Paní Jana má dvě dospělé dcery a pět vnoučat.

#### II. Anamnéza

##### **Manželství**

Respondentka se se svým manželem poznala v roce 1963, v témže roce se brali a manželé byli 46 let. Po svatbě se přestěhovali z Domanína do Veselí nad Moravou, kde se jim narodily obě dcery. V roce 1964 první a v roce 1965 druhá. V panelovém domě zde žili téměř 25 let, pak se kvůli nemocné matce paní Jany vrátili zpět do Domanína, kde strávili zbytek manželství. Byt ve Veselí nad Moravou přenechali mladší dceři. Respondentka hodnotí své manželství pozitivně: „...*vycházeli sme si vstříc, jeden druhému. Opravdu sme měli pěkné manželství. Bylo spokojené, nadmíru.*“ Na svém muži byla hodně závislá. Měl řidičský průkaz a tak spolu často jezdili do společnosti, chodili spolu na procházky, výborně si rozuměli a den organizovali společně: „...*do obchodu sem chodila každý den, než sem došla z obchodu, manžel zatím nachystal snídani, navařili sme, odpoledne sme sa dívali na televizi, šli sme spolem na vycházku. Pak byla večere, televize. V pohodě...*“ Během manželství spolu měli dvě dcery, čtyři vnučky a jednoho vnuka.

##### **Manžel a okolnosti jeho úmrtí**

Manžel paní Jany byl o rok starší jako ona, narodil se v roce 1940. Pocházel z Domanína a měl tři sourozence. V současnosti žije z jeho rodiny pouze jeho mladší bratr, se kterým je respondentka stále v kontaktu. Za svého života pracoval manžel paní Jany v Letu v Kunovicích. Jeho povahu popisuje respondentka kladně: „...*on byl velice dobrý člověk.*“ Zdravotní stav manžela paní Jany nebyl dobrý. Od 45 let trpěl infarkty, avšak díky voperovanému bypassu a doplňující medikamentózní léčbě mohl žít normálním životem. To trvalo až do jara 2009, kdy po týdenním pobytu v nemocnici, kam ho odvezla sanitka s krvácením z nosu, umírá na infarkt. O smrti svého manžela se dozvěděla zprostředkovaně od svých potomků.

### **Reakce rodiny na jeho úmrtí**

Potomci paní Janě aktivně pomáhali s následující realizací pohřbu a s vyřizováním manželovi pozůstalosti. Toto bylo pro ni velice důležité: „...oni vytiskli parte, dcery to porozvážely po známých. Já bych to sama nezvládla.“ I v následujícím období se jí rodina snažila pomoci. Hned po manželově smrti proto bydlela nějaký čas u prvorozené dcery. To však paní Jana nepřijala: „...oni nechtěli, abych byla sama, ale já sem je nechtěla obtěžovat...zůstala sem bývat sama.“

### **III. Katamnéza**

#### **a) Projevy truchlení v období smutku**

##### **Projevy truchlení v emocionální rovině**

Prvotním pocitem, který u respondentky sdělení o manželově smrti vyvolalo, bylo překvapení, „... manžel zemřel v nemocnici na srdíčko. S tím sem počítala, to sem věděla, ale že tak náhle zemře, s tím sem nepočítala, bylo to náhlé ..., byl vážně nemocný, ale opravdu sa z toho dostal.“ V prvních okamžicích se však necítila nijak: „... to byl takový šok, že sem opravdu nevěděla, nevěděla sem nic.“ V následujícím roce zažívala často neurčité a smíšené pocity. Dominujícími pocity u ní však byly bolest, samota, smutek a úzkost: „...cítíš uvnitř takové prázdno a nevíš co to je. Radost sem měla akorát z toho, že vnučky udělaly promoce, ale bolelo mě, že sa toho děda nedožil.“ Nepříjemné pocity vyvolané ztrátou jejího manžela u ní přetrvávají dodnes a spíše jí vadí: „...byla bych ráda, kdyby ta bolest už skončila.“

##### **Projevy truchlení v kognitivní rovině**

V kognitivní rovině se u paní Jany projevila skutečnost, že manžel zemřel, nejdříve řadou otázek do budoucna: „...napadlo mě, co budu sama dělat, ... co bude dál, jak to bude, až nebudu moct?“ V následujícím období byla typická přítomnost vzpomínek na zesnulého manžela. Toto vzpomínání trvá do současnosti: „... na to vzpomínání nikdy nezapomeneš až do nejdelší smrti.“ U paní Jany je také stále přítomen silný pocit přítomnosti manžela, který u ní však vzbuzuje příjemné pocity: „...třeba sa v noci obudím a mám pocit, že ležel vedle mě nebo že ho slyším..., sem ráda, že je se mnou.“ V rovině kognitivní se pro ni stalo důležité modlení a víra celkově: „...měla sem aj víc času sa pomodlit, enom si tak sednout a prostě sa modlit, to mně je pak dobře, to sem normálně nedělávala, až jak umřel.“

##### **Projevy truchlení v tělesné stránce**

Smrt manžela se u paní Jany odrazila i na tělesné složce její osobnosti a podle jejích slov i zhubla. Kromě únavy zapříčžené poruchami spánku u ní došlo ke zhoršení zdravotního stavu:



*„...v tom roce nervového původu sem byla na operaci se žlučníkem, byla sem na operaci s očima se šedým zákalem.“* Stále cítí i svírající bolest na prsou, která je jí nepříjemná: *„... ta bolest ..., to tak svírá, to je hrozné.“*

### **Projevy truchlení v chování**

V rovině chování se u ní truchlení projevovalo pláčem. Avšak ten nebyl prvotní reakcí na sdělení o manželově smrti: *„... to byl takový šok, že sem ani neplakala, až se mně to rozleželo v hlavě.“* Nicméně během prvního roku se pro ni stal pláč o samotě lékem na bolest: *„...tož to sem se vyplakala, to bylo nejlepší..., ono když mě nevidí, je to lepší, ... oni by to stejně nepochopili, nerozumí tomu a mají svoje starosti.“*

Úmrtí manžela na ni kladlo i nároky na změnu režimu dne. Nejen že se odrazilo ve změně jejích stravovacích návyků, ale také získáním nových povinností, které zastával manžel. Nutnost starat se o domácí zvířata a zahrádku však považuje za protektivní faktor, díky kterému se odreagovala: *„...hlavně práce, ať nemusíš myslet na to, že si sama.“* Skutečnost, že se s nově nabytou samotou, jako důsledkem jeho smrti, odmítala smířit a snažila se s ní aktivně bojovat, dokládá i fakt, že se začala více setkávat se ženami, se kterými se znala již z doby, kdy manžel žil, nicméně v té době nepocítovala potřebu se s nimi stýkat: *„...já sem nemusela chodit za kamarádkami, no ale, když umřel, ta samota, to bylo hrozné, to člověk nevydrží, to musíš za někým zajít, nemůžeš být sama..., snažila sem sa co nejvíc byt z domu, abych byla co nejvíc s někým, abych prostě s někým byla, abych nebyla v baráku sama.“*

Se samotou se vyrovnávala také návštěvou hřbitova a symbolickým projevem setkání se s ním bylo i to, že první Štědrý den po smrti svého chotě strávila raději sama bez rodiny: *„...chtěla sem s ním být sama..., já sem hrozně plakala, ale bylo mně hrozně dobře.“* Chování, které této ženě proces truchlení rovněž usnadňovalo, bylo i povídání si s manželem, návštěvy kostela, procházky o samotě i s kamarádkami, návštěvy jejích potomků, práce na zahradě, péče o králíky či jízda na kole. Za protektivní faktor lze považovat i zpřítomňování jejího manžela v podobě fotografií. Roční nošení smutku považují za další projev chování paní Jany.

### **b) Sociální síť respondentky**

#### **Kvantitativní stránka sociální sítě**

Sociální síť paní Jany se během prvního roku po smrti manžela výrazně nezměnila. K redukci sociálních kontaktů nedošlo, s osobami, se kterými se setkávala za života manžela, se setkávala i během období smutku. O nového partnera či o rady odborníků neměla zá-

jem. Z konkrétních osob respondentka uvádí své dvě dcery, pět vnoučat, kamarádky, kněze, lékařku a své dva mladší bratry, se kterými se navštěvuje. Počet osob, které tvořily její sociální síť, byl stále nadále poměrně bohatý, spíše se zvýšil. Paní Jana i po ovdovění zůstala členkou klubu Zahradkářů, místní knihovny, stále chodí ke stejné holičce, jen nově začala chodit na masáže. Přesto uvádí, že jí manžel chybí nejvíce ve společenském životě: „...*kde kam sme si zajeli, prostě sme žili společensky, ale tak, když člověk zůstane sám, tak už to nejde.*“

### **Kvalitativní stránka sociální sítě**

Rodinu, kamarádky a kněze považuje paní Jana za osoby, od kterých se jí během truchlení dostalo nejvýznamnější pomoci. S osobami, které by jí nebyly dostatečnou SO se nesešla.

Zdroj **praktické sociální opory** v období jejího smutku představovala především rodina. Kromě zařizování pohřbu potřebovala pomoci s těmi věcmi, které běžně dělal manžel: „...*to vyřizování na úřadě, to sem v životě sama nedělala, já sem nevěděla, jak to chodí na úřadě, my sme měli účet v bance a o to sa staral děda. On zařizoval všechno takové papírování...tak s tím mně pak pomohla dcera.*“ Přítomnost rodiny paní Jany pro ni byla nepostradatelná nejen během prvního roku, kdy za ní často její děti jezdily, aby nebyla sama, ale zejména v den prvního výročí jeho smrti, které pro ni znamenalo zatěžující událost. Společnost svých dětí ocenila i v době dalších svátků a výročí v roce. Po finanční stránce nestrádala, a proto nepotřebovala ani tuto formu pomoci. Dalším významným zdrojem **emocionální SO** se jí během truchlení staly jiné vdovy, se kterými se sice znala, ale nikdy se tak často nenavštěvovaly: „...*sou to taky vdovy všechno, tak si rozumíme, jedna s druhou si povykládáme, jaké máme která trápení, tím sa trochu odreagujeme, povzbuzujeme jedna druhou.*“ Domnívám se, že její kamarádky pro ni představovaly v jistém slova smyslu rovnocenný zdroj emocionální SO, jako byl její manžel. S ním si také dokázala promluvit o čemkoli: „...*já sem se s ním mohla bavit o všeckém, on mně rozuměl.*“ Pomoc duchovního, jako osoby, která pro ni představovala další zdroj emocionální SO hodnotí jako krátkodobou: „...*on Ti dá takovou radu, útěchu, ale pomůže jen na krátko...tož ale pak jdu zase a zase mně to pomůže.*“ Každopádně role kamarádek a rodiny jako zdrojů emocionální SO paní Jany byla odlišná, nicméně v obou případech cenná. Role její rodiny byla v tomto případě založena spíše na její fyzické přítomnosti, která se projevovala v praktické pomoci a v eliminaci vdoviny samoty, kdežto v případě kamarádek šlo spíše o sdílení a soucítění. Rodina často zlehčovala význam kamarádek, které jsou pro ni důležité, protože se s nimi může bavit o tom, čemu její rodina nerozumí a jež pro ni znamenaly i významný zdroj **informační**

SO. Konkrétní radu, jak se vyrovnat se smrtí manžela, dostala od jedné z nich: „...*musíš se s tím vyrovnat sama. Musíš chodit za lidmi. Za Tebou nikdo nepřijde. Nemůžeš zůstat sama.*“ Oproti tomu rady kněze a rodiny jsou vzhledem k absenci vlastní zkušenosti s ovdověním spíše obecné: „...*mamko, nedá se nic dělat, musí to tak být...*, duchovní řekne: »*Všechno přebolí*«.“ Zdroj **hodnotící SO** pro ni byli lidé v okolí. Jejich vyjádření soustrasti na pohřbu, to, že její dcery chodily půl roku v černém i to, že se lidé chovali stejně jako předtím, považuje jako něco, co jí pomohlo vyrovnat se se smrtí manžela. Oproti tomu lítost ostatních považuje za něco, co jí proces vyrovnávání se se smrtí manžela komplikovalo: „...*na Tvém okolí Ti velice vadí, když Tě velice lituje. Sebelítost je hrozná, ale když Tě litují druzí, je to horší.*“

#### IV. Diskuze

Po rozhovoru s vnučkou paní Jany se mi potvrdily informace, které mi sama vdova sdělila. Vnučka, která nyní s respondentkou bydlí, si nepamatuje, že by viděla svou babičku kromě pohřbu někdy brečet, ale v zápětí dodává, že ji po jeho smrti nikdy neviděla bez kapesníku: „...*ona má pořád v kapsách ty svoje kapesníky.*“ Také ji slyší, jak si s dědou povídá, resp. jak si mu stěžuje, když si myslí, že ji nikdo neslyší. Na dědu má vnučka paní Jany pěkné vzpomínky a dosvědčuje i pěkné vztahy mezi manžely, stejně tak jako okolnosti jeho úmrtí.

Proces truchlení paní Jany probíhal v prvním roce po smrti manžela bez komplikací a běžným způsobem. Reakce, které jej doprovázely, nebyly v žádném případě patologické. Převažují negativních emocí spojených s pláčem a pocity prázdnoty jsou naprosto přirozenými reakcemi na ztrátu milované osoby, stejně tak jako poruchy spánku a pocity přítomnosti zesnulého. Svírající bolest, kterou popisuje, je rovněž normální a lze ji vysvětlit díky Parkerově teorii pojednávající o vztazích (viz kapitola 2.3). Právě silná vazba na manžela u ní vyvolává tyto nepříjemné pocity, které jsou o to intenzivnější, o co byla síla jejich vztahu vyšší. Časté návštěvy hřbitova, roční nošení smutku a komunikace s manželem patří také k běžným projevům truchlení a zrovna tak je v pořádku i neustálé vzpomínání na manžela. Role blízkých osob spočívající v jejich přítomnosti emocionální i fyzické v době smutku se v případě paní Jany potvrdila jako protektivní faktor. Nicméně skutečnost, že se o smrti jejího manžela hovořilo, jí byla nepříjemná a spíše ji obtěžovala. Vzpomínání na manžela se naopak nebránila, měla potřebu o zesnulém manželovi mluvit a stýkat se s ním na symbolické úrovni.

Myslím si, že ze čtyř úkolů smutku, které jako první přednesl Worden (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005), splnila paní Jana již dva. Je ve fázi, kdy zažívá bolest zármutku: „...stejně to bolí pořád..., smutná jsi pořád, ... pořád vzpomínáš a pořád tu máš prázdno.“ Vzpomínky na manžela u ní stále vyvolávají bolest na hrudi a navíc se svým mužem stále komunikuje na úrovni přítomnosti, a proto se domnívám, že jeho ztrátu stále ještě nepřijala jako skutečnost a s jeho smrtí se tak stále vyrovnává.

## V. Závěr

Během rozhovoru na mne působila paní Jana zvláštním dojmem. Ten se totiž během setkání rychle měnil. Byl ovlivněn jejími reakcemi, jež byly determinovány otázkami. Vzpomínky na manžela jí často vehnaly slzy do očí, zejména otázky vztahující se k jejím pocitům a myšlenkám související s jeho smrtí jí nebyly příjemné. Naopak když mluvila o jejich společném životě, byla jako vyměněná a plná energie. Tehdy působila vyrovnaným dojmem. Nicméně s odvoláním na Wordenovy úkoly smutku si myslím, že se se svou ztrátou stále učí žít. Každopádně tři roky jsou skutečně krátká doba na to, aby se žena dokázala se ztrátou celoživotního partnera, kterého milovala, smířit: „...když máš to manželství pěkné, tak vzpomínáš pořád, když je horší, tak třeba lepší zapomeneš.“ Avšak cílem truchlení není na manžela zapomenout, ale naučit se žít vztah k němu v jiné podobě. To se paní Janě daří tím, že se ke svému smutku postavila aktivně. Kontaktům s lidmi se nevyhýbala a přesto, že se cítila uvnitř prázdna, byla otevřená mluvit o svém trápení s jinými osobami.

V současnosti bydlí paní Jana se svou mladší dcerou a její rodinou. Tuto skutečnost považuje za pozitivní: „...sem tady teď s nima, aby mně nebylo smutno a aby se o všechno postarali...víc sme k sobě přimkli..., je to dobré, že tu nejsu sama, že mně se vším pomůžou.“ Domnívám se, že tato přítomnost její rodiny spolu s existencí kamarádek vdov jsou pro ni v současnosti nejdůležitějšími faktory, které jí pomáhají vyrovnat se se ztrátou manžela.

## 7.2 Kazuistika - paní Zita

### I. Základní údaje

Paní Zita se narodila v roce 1936, ovdověla před pěti lety. Měla jednoho bratra. Pracovala v konzervárně jako technicko- hospodářská pracovnice. Dnes je v důchodu a přivydělává si jako knihovnice. Bydlí sama v rodinném domě. Má jednu dceru, dva vnuky a čtyři pravnučky.

### II. Anamnéza

### **Manželství**

Manželství paní Zity trvalo téměř padesát let, se svým mužem se brali v roce 1958. Po svatbě se nastěhovali k rodičům paní Zity. Zde se jim narodila jediná dcera, která s nimi zůstala bydlet se svou rodinou i po své svatbě. Podle respondentky to byla doba plná kompromisů a ústupků, protože nikdo z osmičlenné domácnosti neměl své soukromí. Největší oporu pro ni představovala její matka. Konec manželství však strávila v domku s manželem sama, neboť jí rodiče zemřeli a dcera se osamostatnila. S manželem prý vycházeli velmi dobře a respondentka proto hodnotí jejich manželství jako spokojené, avšak připouští, že mělo své chyby. S manželem se znali dlouho, byli spolužáci a měli i společné povolání. Přesto však měli i spoustu odlišného. Paní Zita je zvyklá řešit věci rychle až unáhleně a je zapřisáhlý abstinents, ale její manžel byl puntičkář, velmi důsledný člověk, který se naopak alkoholu nebránil. Ona mu to celý život tolerovala. Jejich povahová rozdílnost je možným důvodem, proč si uvědomila užitečnost svého manžela až po jeho smrti: „...*najednou jsem otevřela oči a viděla, co všechno manžel v domácnosti zastal.*“ Během manželství se jim narodila jedna dcera a dva vnuci.

### **Manžel a okolnosti jeho úmrtí**

Manžel paní Zity se narodil v roce 1936, s jeho rodinou se respondentka nestýká. Za svého života pracoval manžel paní Zity jako technicko- hospodářský pracovník u spojů. Trpěl srdeční arytmií, nicméně zemřel náhle při ranní toaletě v roce 2007 v den narozenin paní Zity. Paní Zita byla u toho, když zemřel.

### **Reakce rodiny na jeho úmrtí**

Přesto, že byla svědkem úmrtí svého manžela respondentka sama, dcera s rodinou byla v ten den s ní. Bylo pro ni důležité, že si organizaci pohřbu vzala na starost dcera: „...*zařizovala ho celý dcera, já jsem nebyla schopná..., já jsem byla ráda, že to udělala.*“ V následujícím období zůstala bydlet sama, nicméně její vnuci ji během období smutku denně navštěvovali.

## **III. Katamnéza**

### **a) Projevy truchlení v období smutku**

#### **Projevy truchlení v emocionální rovině**

První pocity, které se u paní Zity dostavily, popisuje jako neuvěřitelné. Dostavil se šok, který byl umocněn skutečností, že manžel skonal v den jejích narozenin. Těžké chvíle se dostavovaly později. Manžel pro ni představoval jistotu a samota způsobená jeho absencí u ní vyvolávala obavy: „...*měla jsem větší strach, kdyby se něco stalo, třeba se mi udělá blbě a*

*spadnu, ale teď jsem tu sama, předtím tu byl manžel, který by zavolal sanitku.*“ Celkově zažívala spíše smíšené pocity. Dostavoval se smutek i radost, avšak nikoli zlost nebo pocity opuštěnosti. Spokojená byla, když se jí něco povedlo a zároveň tím udělala radost ostatním: *„... třeba dobrý oběd pro sousedy nebo text ochotníkům, který měl úspěch.“*

### **Projevy truchlení v kognitivní rovině**

První myšlenka, která ji napadla, když se jí její manžel vyvrátil před očima, byla pomoci mu a zavolat lékaře. Nicméně výčitky, že mu nedokázala pomoci, se u ní nedostavovaly. Během prvního roku zažívala pocity přítomnosti manžela, které u ní přetrvávají díky víře v posmrtný život a absentujícímu strachu ze smrti i nyní. Tyto skutečnosti jí pomáhaly vyrovnat se s jeho ztrátou: *„...hodně mi po smrti manžela pomohla víra...věřím, že jsou i dnes všichni zemřelí stále se mnou. Však i já za nimi přijdu, proto se na smrt docela těším.“* Paní Zita na svého manžela myslí a vzpomíná stále, ale nemá potřebu s ním komunikovat, jako tomu bylo v prvním roce jejího ovdovění. Myšlenky ani vzpomínky na manžela u ní nevyvolávaly žádné nepříjemné pocity.

### **Projevy truchlení v tělesné stránce**

Na tělesné stránce její osobnosti se smrt manžela podepsala zhoršením cukrovky.

### **Projevy truchlení v chování**

Prvním projevem chování, který se u ní dostavil, když manžel zemřel, nebyly slzy, ale snaha manželovi pomoci a oživit jej: *„...cloumala jsem s ním, aby se probral, ale pomoci se mu nedalo.“* Pláčem si neulevovala ani v následujícím období, protože by to podle ní její okolí nepochopilo: *„...truchlit na obdiv veřejnosti se dle mne shledá spíše s arogancí okolí, ...myslím si, že není dobré obtěžovat okolí neustálými stezky....“*

Ovdovění pro ni znamenalo nejen změněný denní režim, ale zejména změnu způsobu bydlení, protože zůstala bydlet sama. Tato situace na ni kladla jisté nároky, zejména se musela naučit být více samostatná, což sama považuje za pozitivní změnu. Práce na zahrádce, péče o domácí zvířata i snaha být užitečná pro ostatní projevující se tím, že stále pracuje v knihovně, píše kroniku obce a hry ochotníkům nebo tím, že vnoučatům plete a háčkuje různé doplňky, je to, co jí v době smutku pomáhalo vyrovnat se se smrtí manžela. Se svou samotou se snažila aktivně bojovat prací, a proto smutek příliš nevnímala: *„...neustále jsem měla co dělat a to mě naplňovalo ..., neznala jsem nudu a to mi nedovolovalo tak moc se utápět ve smutku.“*

Významným projevem truchlení v rovině chování u ní bylo i zpřítomňování manžela tím, že se jeho šatů a předmětů nezbavila ihned: „...*jeho staré šaty jsem spálila až vloni a z jeho hrnku piji stále.*“ Doba nošení smutku paní Zity byla půl roku.

## b) Sociální síť respondentky

### **Kvantitativní stránka sociální sítě**

Sociální síť paní Zity byla za manželova života i po jeho smrti hodně bohatá. K úbytku sociálních vztahů nedošlo, spíše naopak. Během období smutku se aktivně snažila vyhledávat bývalé kamarády a obnovila řadu vztahů z minula. Navazovala vztahy i se slavnými osobnostmi tím, že jim psala dopisy: „...*psala jsem našim představitelům a žádala je o podpis a skoro všichni vyhověli a já jsem měla radost z jejich odpovědí.*“ Každopádně i proto, že se aktivně zapojovala do dění v obci, představovaly její sociální síť i osoby, jako jsou ochotníci, čtenáři, vedení obce a sousedé. Její sociální síť dále tvořila v době smutku rodina, kamarádka a domácí mazlíčci.

### **Kvalitativní stránka sociální sítě**

Dceru, vnuky, kamarádky a misionáře Čížkovského označila paní Zita za osoby, které pro ni představovaly během truchlení významný zdroj pomoci a podpory. Nicméně nejvýznamnější oporou jí byli v době smutku nikoli lidé, ale domácí mazlíčci: „...*děti mě sice utěšily, ale odešly do svých domovů. Mou největší oporou byl pes Ferda...a spolu s ptáčkem Andulkou se mnou strávili dlouhé zimní večery.*“ Během období smutku se nesetkala s nikým, kdo by jí nebyl dostatečnou sociální oporou. Stále se snaží se udržovat pěkné vztahy s lidmi: „...*mám ráda lidi a myslím si, že nemám mnoho nepřátel.*“

Ze smrti svého manžela se nehroutila, naopak se s ní aktivně učila žít. Proto nepociťovala ani potřebu **emocionální sociální opory**: „...*nějaké povzbuzování nebylo potřeba, já jsem se z jeho smrti nehroutila, vyrovnala bych se s tím docela jistě sama.*“ Z tohoto důvodu nevyhledávala ani odbornou pomoc. Na druhou stranu oceňovala každodenní přítomnost vnoučat, která si s ní jezdila povykládat, aby jí nebylo smutno. Rovněž otec Čížkovský a kamarádka, se kterou se navštěvovala, pro ni byly osobami, se kterými mohla sdílet v období smutku své pocity. Naopak potřeba vyhledat lidi, kteří by pro ni byli **zdrojem praktické SO**, se pro ni stala po smrti manžela nutností. Během prvního roku svého vdovství totiž zjistila, že spoustu věcí nejen že sama nezvládne, ale ani neumí. Aktivně se obklopila lidmi, kteří jí ochotně pomáhali se vším, co nezvládala. Jejich pomoc trvá doposud. Údržbu zahrady si vzal na starost její zeť a opravu rozvodu vody její soused. Drobné opravy začal zařizo-

vat její vnuk. Nejvíce si v době truchlení cenila toho, když ji manželka jejího vnuka zavezla k doktorovi. Paní Zita je spořivý člověk, a tak se po smrti manžela nepotýkala s finančními problémy a tudíž po této stránce pomoc nepotřebovala. Ostatní pomoci se jí dostalo vždy, když si o ni zažádala: „...byli ochotni pomoci, když jsem to potřebovala.“ **Informační SO** nevyhledávala: „...každá žena je jiná, proto jsem ani rady od jiných vdov nevyhledávala.“ **Hodnotící SO** se jí dostalo od spoluobčanů: „...po manželově smrti jsem se aktivně zapojovala do společenského života a toho si podle mne lidé v obci na mně cení.“ Nicméně nepotřebovala, aby jí lidé vyjadřovali soustrast: „...byla jsem ráda, že mě nelitovali, ... žádné ohledy, však to není nemoc, když někdo umře.“ Přetvářka, pomlouvání a připomínání toho, že její muž zemřel, jsou skutečnosti, které jí od jejího okolí vadily, a proces truchlení komplikovaly: „...pomlouvání od sousedů a litování. Když jsem někam došla a začali to řešit.“

#### **IV. Diskuze**

Podle toho, co mi řekla dcera paní Zity, tato vdova se ze smrti svého muže skutečně nehroutila a snažila se dělat stejné činnosti, jako v době, když její manžel žil. Nikdy neviděla svou matku ani brečet a neví o tom, by si na něco stěžovala. Podle ní nesla tuto událost statečně. Dosvědčila i časté návštěvy svých synů u své matky po smrti otce i to, že jí její snacha pomáhá s dopravou k lékaři. Na otázku, jaké má na otce vzpomínky, nebyla ochotná se vyjádřit.

Proces truchlení paní Zity probíhal jinak, než v případě paní Jany, avšak nikoli atypicky. Časté návštěvy hřbitova, přítomnost vzpomínek na manžela i jeho fotografií a předmětů, které mu patřily, stejně tak jako pocity smutku patří k projevům normálního truchlení. Jelikož se u této respondentky nedostavovaly žádné intenzivní pocity viny, sebeobviňování, záchvaty paniky či suicidální pokusy, domnívám se, že se u ní jednalo o nekomplikované truchlení. Menší intenzitu pocitu smutku u této respondentky vysvětlují díky teorii Parkerse (viz kapitola 2.3) hovořící o intenzitě lásky, jistotě vazby, míře závislosti a zaangażovanosti. V případě této vdovy nebyly tyto komponenty pravděpodobně příliš silné, proto pro ni nebyla smrt manžela tak bolestná, jako např. u paní Jany, která byla na svém manželovi hodně závislá a která popisuje manželství jako velmi šťastné. Dosvědčuje to i kratší doba nošení smutku v případě paní Zity. Tyto ženy měly rovněž odlišnou potřebu emocionální SO. Zatímco paní Janou byla vyhledávána, v případě paní Zity tomu bylo naopak. Jako možné odůvodnění vidím odlišná manželství těchto žen, která byla ovlivněna jejich charakteristikami. Paní Jana byla zvyklá sdílet se svým manželem své myšlenky, pocity apod., ale paní Zita pravděpodobně nikoli. To se projevilo i v době jejich smutku. Zatímco paní Jana byla



ochotná o svém smutku s jinými osobami hovořit, paní Zita tuto potřebu nepocítovala. Hlavní zdroj emocionální SO paní Zity představoval její pes a Andulka. Troufám si tvrdit, že menší spokojenost v manželství determinovala její nižší potřebu emocionální SO jiných osob v době smutku. Nicméně psychická i fyzická přítomnost rodiny v době krátce po manželově smrti se potvrdila jako významný protektivní faktor truchlení paní Zity. Její rodina v tomto případě plnila důležitou roli emocionální SO. Zajímavé je, že paní Zita by na jednu stranu ocenila, kdyby měla od lidí v jejím okolí v době smutku klid, ale na druhou stranu tyto osoby potřebovala. Lidé v jejím okolí pro ni představovali zejména zdroj praktické SO, která se pro ni stala po smrti manžela nezbytností. Toto je přirozené, neboť zůstala bydlet sama a mnoho věcí, které zastával manžel, neuměla. Na jejím okolí jí ale vadilo připomínání skutečnosti, že je její manžel mrtvý, stejně tak jako lítost jiných osob.

Domnívám se, že ze čtyř úkolů smutku od Wordena (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005) splnila všechny. Smířila se s tím, že se její manžel již nevrátí, a proto se zbavila i jeho starých šatů. Svou energii ze vztahu k němu vložila do jiných činností. Svůj život přizpůsobila plně této nové životní situaci. Jistě zažila i bolest zármutu, která však, vzhledem k výše popsaným skutečnostem, nebyla příliš silná, nicméně pocity smutku připouští. S odvoláním na Wordenovy úkoly smutku si troufám tedy tvrdit, že se se smrtí svého muže již vyrovnala a její proces truchlení je ukončen.

## V. Závěr

Během našeho setkání na mne působila paní Zita dojem klidné až uzavřené a hlavně vyrovnané ženy. Při rozhovoru byla pozitivně naladěna a její výpovědi často doprovázel úsměv. Přiznala ale, že jí bylo nepříjemné bavit se se mnou, o této intimní věci. Skutečnost, že se o tom nakonec bavit dokázala, jen dokládá fakt, že se se smrtí svého muže již vyrovnala. Osobně se totiž domnívám, že kdyby nebyla se svou ztrátou smířená, nebyla by ochotna bavit se se mnou o svém smutku.

Paní Zita žije i nadále sama v rodinném domě. Kromě dcery a dvou vnuků má ještě čtyři pravnučky, které se narodily až po smrti jejího manžela. Stále se aktivně zapojuje do dění v obci, což pozitivně ovlivnilo i v minulosti průběh jejího truchlení.

## 7.3 Kazuistika – paní Anna

### I. Základní údaje

Paní Anna má 80 let, ovdověla před pěti lety, celý život bydlí v Domaníně. Je prostřední ze tří sester, nicméně obě její sestry již zemřely. Paní Anna pracovala v JZD v kanceláři, dnes je v důchodu. Bydlí se svou jedinou dcerou, zetěm a jejich dcerou v rodinném domě. Paní Anna má jednu dceru, tři vnučky a jednoho pravnuka.

## II. Anamnéza

### Manželství

Paní Anna se se svým manželem brala v roce 1955. Oba pracovali v zemědělství. I přes občasný výskyt hádek hodnotí žena tento svazek jako dobrý. Byli na sebe hodně zvyklí a nebáli se spolu mluvit o čemkoli. Organizace jejich společného dne byla posledních pět let jejich manželství determinována manželovým zdravotním stavem: „...byla sem na *mojého* hodně zvyklá, byl nemocný a všechno sa točilo kolem něho.“ Během manželství se jim narodila jedna dcera a tři vnučky.

### Manžel a okolnosti jeho úmrtí

Manžel paní Anny se narodil v roce 1930. Pocházel z Moravského Písku a měl jednu sestru. Pracoval v JZD s mašinami. Podle ní to byl hodný chlap, který měl nicméně kladný vztah k alkoholu. Posledních pět let svého života byl však těžce nemocný a ona se o něj musela starat. Nicméně toto brala jako svou povinnost: „...já sem byla před 20 rokama na operaci s očima a od té doby su skoro slepá, můj sa o mně celé ty roky staral, tož sem mu měla co oplacat.“ Zemřel v 76 letech na rakovinu, paní Anna se tuto zprávu dozvěděla telefonicky z nemocnice.

### Reakce rodiny na jeho úmrtí

S přípravou pohřbu, rozesláním smutečních oznámení i zařízením smuteční hostiny paní Anně pomohli její blízcí. Její rodina se také aktivně snažila řešit nově nastalou situaci tím, že čerstvě ovdovělou ženu nenechávala samotnou: „...v noci tu se mnou spávala vnučka, ...po třech měsících se dcera se zetěm nastěhovali ke mně.“ Dcera se začala starat o domácnost paní Anny, tuto skutečnost však respondentka nevnímala pozitivně: „...kdybych bývala sama, tož by to bylo aj lepší.“

## III. Katamnéza

### a) Projevy truchlení v období smutku

#### Projevy truchlení v emocionální rovině

Přesto, že byl její manžel dlouhodobě nemocný a ona se o něj musela starat, nebyla pro ni jeho smrt úlevou, nýbrž překvapením a první pocity, které zažívala, byly neurčitě: „...*necítla jsem se nijak, byla jsem v šoku.*“ Převažující pocity v době smutku pak byly spíše negativní. Pociťovala strach a obavy vyvolané samotou, zažívala úzkost, smutek i stesk. Během prvního roku ovdovění se dostavil i pocit prázdnoty a hněv na dceru: „...*měla sem strach, byla sem ze začátku na baráku sama a co kdyby sem někdo vlézt?*“ Avšak dokázala se i radovat z každodenních úspěchů: „...*třeba když se mi povedlo vyluštit křížovku.*“

### **Projevy truchlení v kognitivní rovině**

Paní Anna nejdříve odmítala přijmout skutečnost, že je manžel mrtvý: „...*to nemože byt pravda, ... sa moseli splést.*“ V následujícím období pak zažívala pocity jeho přítomnosti, které byly doplňovány přítomností vzpomínek na něj. Zatímco pocit jeho přítomnosti odezněl, vzpomínání na něj u ní přetrvává stále: „...*ten první rok to bylo horší, aj ten druhý to bylo takové, no ale už je to pátý rok a pořád na něho myslím.*“ V rovině kognitivní jí pomáhala víra v Boha.

### **Projevy truchlení v tělesné stránce**

Smrt manžela se u paní Anny v tělesné rovině její osobnosti nijak výrazně neprojevil. Nevzpomíná si, že by byla během období smutku nemocná. Byla jen více unavená, protože nemohla spávat.

### **Projevy truchlení v chování**

Ovdovění pro paní Annu znamenalo nejen změnu režimu dne spojeného se změnou stravovacích návyků, ale zároveň změnu způsobu bydlení. Nově nabytá samota jí byla nepříjemná a řešila ji návštěvami kamarádky a jediné dcery. Ta se k ní se svou rodinou později nastěhovala, což paní Anně naopak vadilo. V rovině chování se se smrtí svého manžela vyrovnávala tak, že pracovala na zahrádce, modlila se, chodila do kostela, za kamarádkou nebo sama na procházku do humen. Truchlení se u ní projevilo i přirozenou potřebou návštěv hřbitova, avšak za předpokladu, že o tom její dcera nevěděla: „...*bylo mně řečeno, že tam chodím enom kvůli lid'om, aby si neřekli.*“ Pomáhala jí také manželova fotka a to, když si mohla poplakat nebo si s ním „povykládat“ o samotě: „...*pak sem došla dom, byla tu fotka. Tož sem si s ním chvílu povykládala. Já sem si aj poplakala.*“ Smutek nosila půl roku.

## **b) Sociální síť respondentky**

### **Kvantitativní stránka sociální sítě**

Sociální síť paní Anny není příliš členitá, nicméně k poklesu počtu ani k nižší frekvenci sociálních vztahů po smrti manžela nedošlo. Nové vztahy rovněž nenavázala, o nového partnera neměla zájem a pomoc odborníka nevyhledávala: „...*ani prášky sem nebrala, ...nedělala sem vylomeniny, neskákala sem do hrobu.*“

Jako konkrétní osoby, které tvořily její sociální síť během období smutku, označila dceru, zetě, vnučky, sousedy, pošťačku, doktorku a kněze.

#### **Kvalitativní stránka sociální sítě**

Z pohledu kvality sociálních vztahů představovaly pro paní Annu nejvýznamnější pomoc v době smutku její vnučky, kamarádka (paní Dana) a kněz. Naopak dceru označila jako osobu, která jí během truchlení nebyla dostatečnou sociální oporou.

**Zdrojem emocionální SO** jí byl kněz a její dlouholetá kamarádka paní Dana, což dcera paní Anny nerespektovala: „...*už když sme byly malé, tož sme sa scházely, aj když byl můj na živu, aj pak, ale neříkej to mojí dceři...ona by mně nadala, že chodím po klebetách...to my sme jedna druhú podporovaly, že víš, že nejsi sama.*“ Přestože byla zvyklá dělat všechnu práci a nepotřebovala podle vlastních slov po smrti manžela s ničím pomoc, představovala pro ni její dcera významný zdroj pomoci ve formě **praktické SO** nejen těsně po smrti manžela, když vyřizovala pohřeb, ale i v následujícím období. Její dcera jí vaří, uklízí a dopravuje ji, kam potřebuje: „...*můj měl řidičák, ...tož to mě pak vozila dcera.*“ Jiné osoby jako zdroj praktické SO nezmiňuje. Co se týče její finanční situace po ovdovění, nepředstavovala pro ni problém a tudíž od svého okolí ani tento zdroj pomoci nepotřebovala. Zdroje **informační SO** v době smutku nevyhledávala. S organizací pohřbu si věděla rady a informace, jak se vyrovnat se smrtí manžela nepotřebovala: „...*z toho sa musíš dostat sama.*“ Výraznou změnu v chování lidí ve svém okolí neregistrovala, proto ani nevnímala přítomnost **hodnotící SO**. Slušnost lidí ve svém okolí pokládá za samozřejmost a svou situaci si spojuje s věkem: „...*jakože mě normálně pozdraví, pustí mě sednout, ...jako úcta ke starší osobě...*“ Potěšila ji ale účast lidí na pohřbu: „...*byla sem ráda, že si na něho tolik lidí vzpomenu a přišli sa s ním rozloučit.*“ Nicméně jako další protektivní faktor považuje skutečnost, že ji lidé nelitovali a oceňují, pokud zůstali stejní. To vysvětluje to, proč dceru označila jako osobu, která jí nebyla po smrti manžela dostatečnou oporou: „...*když tu nebyvala, tož se mně zdá, že snad nikdy taková ani nebyla...*“

#### **IV. Diskuze**

Podle slov vnučky paní Anny řídí jejich domácnost její matka a její babička je doma spíš zavřená. Připouští, že u ní první rok po dědově smrti spávala a také to, že ji nikdy neviděla brečet. Fotku jejího dědy, kterou mají stále na stejném místě jako před pěti lety, mi osobně ukázala. Podle ní nemá její babička moc kamarádek: „...ona nikam nechodí, je doma zalezená, maximálně jezdí jednou do měsíce do Bzence.“

Truchlení paní Anny hodnotím jako normální, přesto že bylo komplikováno složitým vztahem k její dceři. Nicméně projevy, které jej doprovázely, jsou běžné a nikoli patologické. Převaha negativních emocí spojených s poruchami spánku a s tím související únavou, jsou normální. Výjimečné nejsou ani pocity přítomnosti manžela a komunikace s ním. Nicméně roli rodiny jako SO paní Anny vidím jako problematickou, zejména osobnost její dcery pokládám za něco, co mohlo truchlení této vdovy komplikovat. Na jednu stranu byla její přítomnost pro ni v době smutku nezbytná, na druhou stranu ji odsuzuje. Jelikož byla ale zvyklá sdílet se svým manželem své pocity a myšlenky, měla tuto potřebu i po jeho smrti. Avšak rodina reprezentovaná její dcerou se v tomto ukázala jako nevhodná. Na významu proto nabylo dřívější přátelství s jinou vdovou, se kterou si rozuměla.

Během setkání s paní Annou jsem si uvědomila, že tato žena na mne působila stejně uzavřeným dojmem jako paní Zita, která je vdovou rovněž pátým rokem, a jejíž manželství mělo podobný charakter. Obě ženy pracovaly ve stejné oblasti jako jejich manželé, kteří, v obou případech, měli pozitivní vztah k alkoholu. Obě mají jednu dceru. Zatímco paní Zita se svému manželovi příliš nesvěřovala, paní Anna naopak. Potřeba emocionální SO v době truchlení těchto vdov byla také odlišná. Toto jen dokládá mou výše vyslovenou domněnku, a sice že potřeba emocionální SO v době manželství je shodná s potřebou této formy SO po ovdovění. Rovněž se ukázalo, že na významu nabývají dřívější pozitivní vztahy s jinými lidmi, především přátelství jiných vdov, a to zejména v případě, že rodina jako zdroj této SO selhává.

Truchlení paní Anny ale je podle mne u konce stejně jako truchlení paní Zity. S odvoláním na Wordena (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005) se domnívám, že také úspěšně splnila všechny čtyři úkoly pro zvládnutí smutku, které tento autor přednesl. K manželově osobě si vytvořila nový vztah. Již s ním nemluví, jako by tu byl a zrovna tak nečeká, že se vrátí. Pocit jeho přítomnosti odezněl a jeho ztrátu akceptuje. energii, kterou vynakládala do vztahu k němu, investovala do práce na zahradě. Práci se smutkem v rovině emocionální již také zvládla. Prožila si řadu nepříjemných pocitů, cítila stesk, úzkost i obavy, zůstaly jí pouze

vzpomínky. Změna denního režimu vypovídá o tom, že se přizpůsobila své nové životní situaci.

## V. Závěr

Paní Anna na mne během rozhovoru působila klidným a uzavřeným dojmem, mluvila tiše, ale často se i zasmála. Neměla jsem pocit, že by jí bylo nepříjemné se se mnou o této věci bavit, spíš u mě vzbuzovala úplně opačný dojem. Paní Anna je pro mne statečná žena, která se svému smutku postavila aktivně, přestože byla omezována. I přes dceřiny připomínky se kontaktům s lidmi se nevyhýbala a zrovna tak navštěvovala svého zesnulého manžela na hřbitově. Chování dcery toleruje, protože spolu stále bydlí. Nicméně jejich vzájemné vztahy jsou pravděpodobně nadále problematické, což dokládají její neustálé připomínky během rozhovoru, ať jí „to“ neříkám. Má z ní strach a ten jí činil její proces vyrovnávání se náročnější.

## 7.4 Kazuistika – paní Hana

### I. Základní údaje

Paní Haně je 66 let a ovdověla před čtyřmi lety. Má jednoho bratra, se kterým má výborný vztah. Celý život pracovala v zahradnictví, nyní je v důchodu. V současnosti žije v rodinném domě s mladším synem a jeho rodinou. Má dva dospělé syny a osm vnoučat.

### II. Anamnéza

#### Manželství

Manželství paní Hany trvalo 38 let, se svým mužem se brali se v roce 1970. Oba pocházeli s Domanína, kde si i po svatbě postavili dům. Během manželství se jim narodili dva synové, první se narodil rok po svatbě a druhý o dva roky později. Respondentka hodnotí manželství jako veselé a spokojené. Měli s manželem společnou zálibu ve vinohradnictví a také spoustu přátel, se kterými se stýkali: „...každý rok, celé léto jsme jezdili na Šumavu, tam měl kamarády...“ Závěr manželství byl ovlivněn manželovou nemocí. Během společného života se jim narodilo kromě dvou synů i osm vnoučat.

#### Manžel a okolnosti jeho úmrtí

Manžel paní Hany se narodil v roce 1942. Pracoval ve vinařských závodech a jeho velkou zálibou byla myslivost a lesnictví, odkud měl mnoho přátel. Skutečnost, že ho lidé měli rádi, paní Hana vysvětluje jeho veselou povahou a optimismem. Avšak posledních deset měsíců

jeho života se o něj paní Hana musela intenzivně starat. Trpěl rakovinou střeva a zemřel v roce 2008 v nemocnici v pokročilém stádiu této nemoci. Paní Hana se to dozvěděla telefonicky, zprávu obdržela z nemocnice.

### **Reakce rodiny na jeho úmrtí**

Smrt manžela paní Hany nebyla pro ni ani pro její rodinu překvapením: „...*my jsme to čekali, každou chvíli. Oni nám řekli, že je to jen otázka hodin...*“ Přestože měla bohaté zkušenosti se zařizováním pohřbů a věděla, jak jej zorganizovat, byla pro ni pomoc její rodiny s následným zařizováním pohřbu jejího manžela i s nezbytnými záležitostmi, které s tím souvisely, velmi důležitá: „...*Věděla jsem jak, protože jsem celý život dělala v květinovce a já jsem vlastně zařizovala pohřby..., hodně mi pomohla rodina. Oni se postarali o tu hostinu a o to všechno ...pak se vyřizovalo dědictví, ale to si všechno zařídil syn...*“

## **III. Katamnéza**

### **a) Projevy truchlení v období smutku**

#### **Projevy truchlení v emocionální rovině**

Skutečnost, že má manžel rakovinu, paní Hanu velice tížila, dělalo jí starosti, že se trápí. Proto i první pocity, které se u ní dostavily, když se dozvěděla o manželově smrti, byly příjemné: „...*abych řekla pravdu, i se mi snad ulevilo, protože já už jsem mu to přála, aby měl klid, nebo on měl hrozná bolesti...my už jsme tady z toho celá rodina byli úplně špatní...já už jsem si nevěděla rady, jak mu pomoci...*“ Pocity, které zažívala během prvního roku po jeho smrti, popisuje jako normální. Díky práci a neustálé společnosti lidí v květinářství nepocítovala ani trápení. Zvláštní pocity nezaznamenala. Zažívala běžné pocity, jako předtím, radost, smutek i smích.

#### **Projevy truchlení v kognitivní rovině**

První myšlenka, která paní Hanu napadla po smrti manžela, se týkala organizace pohřbu. V následujícím roce se u ní myšlenky na manžela nijak zvlášť neobjevovaly: „...*mně se o něm ani nezdávalo.*“ V rovině kognitivní pro ni plnila důležitou roli víra v Boha.

#### **Projevy truchlení v tělesné stránce**

Po fyzické stránce se na paní Haně smrt manžela nijak výrazně nepodepsala. Zdravotní problémy nepocítovala.

#### **Projevy truchlení v chování**

Po smrti manžela se její denní režim výrazně nezměnil. Tím, že stále pracovala, byla organizace jejího dne závislá na práci. Činnosti ve vinohradě a práce v květinářství jí však pomáhaly vyrovnat se se smrtí partnera: „...*práce mi pomohla, protože i v té květinovce jsem měla pořád zákazníky, měla jsem tam přátele, ... spoustu práce, já jsem ani neměla čas se trápit.*“ Naproti tomu ve vinohradě bývala sama, což jí také hodně pomáhalo, zde nejraději svému smutku ulevila: „...*to jsem si radši pobřečela ve vinohradě ..., když jsem byla sama, ale tak před lidmi, abych nějak, to ne.*“ Ve vztahu k jiným lidem jí pomáhalo, když si mohla o svém smutku s někým promluvit a společně tak na manžela zavzpomínat. Povídání o manželovi spolu s jinými osobami mělo na její truchlení pozitivní vliv. Příjemná jí byla i společnost vnoučat a denní vodění vnučky do školky. Často také chodila na hřbitov a pomodlit se do kostela, což dělá stále. „*Víra mně pomáhala pořád,*“ tvrdí. Doba nošení smutku paní Hany byla jeden rok.

#### **b) Sociální síť respondentky**

##### **Kvantitativní stránka sociální sítě**

Sociální síť paní Hany se po smrti manžela do jisté míry zmenšila o manželovy kolegy. Přesto, že jsou stále v kontaktu, intenzita jejich vzájemných setkání je nižší. Nicméně pro paní Hanu představují osoby, které jí pomohly se se ztrátou manžela vyrovnat: „...*že ti lesníci a myslivci často došli a poseděli jsme ve sklepě a povzpomínalo se a ulevili jsme si...a bylo nám dobře...*“ Nové kontakty nenavázala, pomoc odborníků nevyhledávala a o nového partnera neměla zájem.

Jako konkrétní osoby, které představovaly její sociální síť, označila kolegyně z práce, kamarádky, rodinu (synové, vnoučata, bratr), duchovního, sousedy, paní Tomanovou a již zmíněné myslivce a lesníky.

##### **Kvalitativní stránka sociální sítě**

Z pohledu kvalitativního představovaly pro paní Hanu v době smutku nejvýznamnější zdroj pomoci synové, vnoučata, bratr, duchovní, kamarádky a kolegyně z práce. S negativním přístupem z okolí se nesečkala.

Zdroj **praktické SO** pro ni představoval zejména syn a to nejen tím, že vyřídil dědictví, ale i tím že jí byl ochoten vždy pomoci: „...*když jsem mu řekla, to on poznal, to on šel.*“ Finanční situace paní Hany se po smrti manžela sice změnila, nicméně respondentka se do finančních potíží nedostala. Praktickou pomoc jí v době smutku poskytovaly i kolegyně v práci: „...*když jsem potřebovala, ...tak hned jedna došla do květinovky a obsluhovala lidi ona.*“



Tyto ženy pro ni byly i **emocionální SO**: „...i když jsem nechtěla s ničím pomoci, alespoň jsme si povykládaly, ponadávaly a ulevily jedna druhé.“ Kněze, který ji povzbuzoval a manželovy bývalé kolegy, se kterým na jeho život vzpomínala, je nutno také zahrnout mezi osoby poskytující jí emocionální SO. Tyto osoby pro ni plnily roli emocionální SO v tom smyslu, že s nimi měla možnost sdílet vzpomínky na manžela, čímž si ventilovala zároveň své pocity. Jejich fyzická přítomnost a společné naladění jí pomáhaly. Naproti tomu neměla zájem o to, aby ji někdo litoval: „...já jsem za nikým nechodila se vyplakat. Nemám to ráda, to litování.“ Co se týče **informační SO**, paní Hana nepotřebovala s ničím poradit: „...já jsem všechno věděla, co a jak a na rady jsem nechodila k nikomu.“ **Hodnotící SO** pro ni představovalo širší okolí, tedy nejen rodina a kamarádky, ale i sousedé. Nicméně úctu jí tito lidé projevovali stejně jako v době, když manžel žil. Toto však považuje za pozitivní. Vztahy se sousedy udržuje pěkné a podle vlastních slov nemá nepřátele: „...každý věděl, že je nemocný,...byla jsem ráda, že mě nelitovali, ... oni se ke mně chovali pěkně.“

#### **IV. Diskuze**

Informace, jež mi paní Hana sdělila, mi potvrdil i její syn. Rovněž se mu ulevilo, když jeho otec zemřel a dosvědčuje i to, že první rok po jeho smrti bylo květinářství a vinohrad pro jeho matku významným zdrojem činností. I podle něj jí tato práce pomohla, aby se netrápila. Manželství svých rodičů hodnotí jako pohodové, bez problémů a na své dětství rád vzpomíná: „...doma to bylo v klidu, naši se nikdy nehádali, spíš se spolu zasmáli....., nejlepší to bývalo v létě na Šumavě.“

Z výpovědí paní Hany i jejího syna je zřejmé, že mezi manželky byla silná vazba orientovaná pozitivním směrem. Podle Parkersově teorie (viz kapitola 2.3) by proto během doby truchlení měla paní Hana zažívat intenzivní bolest ze ztráty. Nicméně tomu tak nebylo. Podle toho, co popsala, se u ní výraznější pocity smutku nedostavily a mohlo by se tedy zdát, že u ní došlo ke komplikovanému truchlení, kdy se zármutek vůbec nedostavil. Osobně se ale domnívám, že tomu bylo naopak a že její truchlení nebylo nijak patologické. Významnější roli v tomto případě pravděpodobně sehrála skutečnost, že smrt svého muže čekala. Značnou část práce se smutkem vykonala tedy již v době, kdy byl těžce nemocný a ona o něj denně pečovala. Toto pozitivně ovlivnilo její truchlení (srov. Kubíčková, 2001, s. 44).

Důkazem, že se se smrtí svého muže vyrovnala, je i to, že splnila všechny úkoly smutku podle Wordena (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005). Za nejnáročnější úkol považují práci na emocionální rovině, čili to, když žena bojuje s bolestí zármutku. Tento úkol paní Hana

úspěšně splnila v době, když se o svého těžce nemocného manžela starala. Jeho špatný zdravotní stav ji velmi trápil a v okamžiku, kdy zemřel, pocítila úlevu. Splnění tohoto úkolu determinovalo splnění všech ostatních úkolů. Pocity jeho přítomnosti se u ní nedostavily vůbec, a proto neměla ani potřebu s ním mluvit. Svůj život nově nastalé situaci přizpůsobila tím, že se vrátila zpět do zaměstnání, zatímco v době manželovy nemoci s ním byla doma. Energii ze vztahu k němu tedy investovala do práce.

## V. Závěr

Při našem setkání na mne paní Hana působila jako velmi příjemná paní. Nedělalo jí problém hovořit o smrti manžela, přesto že je vdovou teprve čtvrtým rokem. Otázky týkající se jejich společného života u ní vyvolávaly příjemné emoce. Jinak působila „neutrálním“ dojmem. Dotazy na osobu manžela či dobu po jeho smrti u ní nevyvolávaly žádné výrazné emoce. To podle mne dokládá to, že je její proces truchlení ukončen.

Paní Hana bydlí stále v rodinném domě se svým synem a jeho rodinou. Jejich domácnosti jsou však oddělené. Zatímco syn s rodinou obývá 1. patro, ona žije sama v přízemí. Dnes si uvědomuje více svou samotu. Zatímco první rok po manželově smrti byla neustále zapřažená do práce a byla v kontaktu s lidmi, dnes je v důchodu a i děti jsou větší, nepotřebují, aby se o ně starala, proto na ni i samota víc doléhá: „...*já se cítím spíš hůř ted'...ted' už je tady člověk sám.*“ Obávala jsem se, že by se u ní mohly rozvinout nějaké patologické reakce související s její samotou. Považovala jsem proto za dobré, aby s ní její rodina trávila víc času, popř. aby se jejich domácnosti spojily. Toto jsem navrhla i synovi paní Hany, jehož reakce pro mne byla vážně překvapující: „...*my už to předěláváme. Andulce předělávám pokoj tady vedle. Ona má s Tondou společný, ale už jsou velcí a tak chtějí každý svůj ..., barák se už předělává, ale postupně, nejde to hned.*“ Jeho sdělení mne potěšilo, a proto se domnívám, že mé obavy z rozvoje nějakých problémů spojených se samotou této vdovy byly liché. Její rodina pro ni představuje významnou SO.

## 7.5 Kazuistika – paní Dana

### I. Základní údaje

Paní Daně je 70 let, ovdověla před pěti lety. Pochází z Domanína, je jedináček. Dříve pracovala jako učitelka v mateřské škole, nyní je v důchodu. V současné době žije sama v rodinném domě, má dvě dcery a pět vnoučat.

### II. Anamnéza

### **Manželství**

Paní Dana se se svým manželem poznala, když jí bylo 17 let, vzali se v roce 1959, byli spolu 48 let. Krátce po svatbě se jim narodil syn, který ale ve dvou letech zemřel. V roce 1961 se jim však narodila dcera a o tři roky později druhá. Přestože spolu manželé netrávili mnoho času, má na manželství respondentka pěkné vzpomínky a hodnotí jej kladně: „...*my jsme se na sebe těšili, protože on jezdil jednou za týden, on jezdil na montáže...*“ V důchodu spolu strávili více společného času, který naplňovali prací. Ta jim přinášela potěšení: „...*nadřeli jsme se, ale nás to bavilo...*“ Během manželství spolu měli tři děti a pět vnoučat.

### **Manžel a okolnosti jeho úmrtí**

Manžel paní Dany byl o šest let starší jako ona, narodil se v roce 1935. Pocházel z Újezdce a do Domanína se přizemil. Měl čtyři sourozence, z nichž žije dnes jen jeho bratr, se kterým je respondentka v kontaktu. Manžel paní Dany pracoval do svého důchodu na montážích a kvůli svému zaměstnání nebyval přes týden doma. Podle slov probandky byl pracovitý, veselý, společenský a lidé ho měli rádi. Jeho zdravotní stav ale nebyl nejlepší, neboť trpěl na vysoký kolísavý tlak a bronchitidu plic. V dubnu 2007 dostal infarkt. Paní Dana se ho snažila oživit, ale marně. Po dvoutýdenním pobytu na nemocničním oddělení JIP zemřel na poranění mozku. O jeho smrti se paní Dana dozvěděla od svých dcer, které se to dozvěděly od lékařů. Přišly jí to sdělit osobně.

### **Reakce rodiny na jeho úmrtí**

Rodina paní Dany začala nastalou situaci aktivně řešit. Její dcery se svými partnery vyřídily všechny potřebné záležitosti související s pohřbem, což bylo pro paní Danu významné: „...*oni vyřídili všechno. Dcery mi velice pomohly.*“ Přesto, že zůstala bydlet sama, její dcery se jí v následujícím roce snažily pomoci: „...*sem každý den dcery jezdily, střídaly se, jeden den ta, pak ta.*“

## **III. Katamnéza**

### **a) Období smutku**

#### **Projev truchlení v emocionální rovině**

Šok byl první reakce, která se u paní Dany dostavila na zprávu o manželově smrti. V nastalém období pro ni byla nejhorší samota: „...*já můžu říct, že jsem to ten rok a půl velice těžce nesla, protože ta samota...*“ Nicméně vyloženě nepříjemné pocity v emocionální rovině se u ní nedostavily. Prožívala pouze smutek ze samoty. Příjemné pocity u ní vyvolávala přítomnost jiných osob.

### Projevy truchlení v kognitivní rovině

V rovině kognitivní paní Danu občas trápí výčitky, že svému manželovi nepodala nitroglycerin a že se s ním nerozloučila: „...*to mě mrzelo, že jsem si k němu nesesdla, že jsem mu nedala nitroglycerin od srdíčka, to mě mrzelo a do teďka, když si na to vzpomenu.*“ Myšlenky a vzpomínky na jeho osobu jsou u ní přítomny i dnes. Na úrovni kognitivní jí pomáhá vyrovnat se s jeho ztrátou víra v Boha a modlitby: „...*i ta víra mě vždycky povzbudí, i když mám nějakou bolest.*“ Pocit přítomnosti zesnulého nezažívala.

### Projevy truchlení v tělesné stránce

Výrazněji než v rovině emocionální se truchlení paní Dany projevilo v rovině tělesné. Ovdovění velice těžce nesla, což se podstatně podepsalo na jejím zdraví. V prvním roce po smrti manžela trpěla poruchami spánku a hodně zhubla. Trpěla záněty močových cest a zánětem žil, měla dvakrát zlomeninou ruku, bulky pod kůží a bradavici na chodidle, do které dostala zánět. Dostavily se i intenzivní nepříjemné pocity na hrudi: „...*to bolí tady na hrudi, to tak svírá, to musí každý prožít, to se žádnému nezdá, jak je to hrozné.*“

### Projevy truchlení v chování

Pláč pro paní Danu představoval prostředek ke zmírnění nepříjemných pocitů: „...*to právě tím pláčem si tak člověk uleví, protože to bolí tady na hrudi...*“ Jeho náhlá smrt jí přinesla i mnoho nových povinností. Musela spoustu práce dělat za manžela a i přesto, že trpěla během prvního roku ovdovění řadou zdravotních problémů, snažila se ji zvládnout: „...*no tak já jsem měla práci, že já jsem z té práce ani nevyšla a já jsem tu samotou prožívala v té práci.*“ Samota pro ni znamenala změnu bydlení i režimu dne odrážející se ve změně stravovacích návyků. Vzpomínkám na manžela se nevyhýbala a byly jí příjemné a proto i první Štědrý den strávila o samotě: „...*no tak jsem byla sama..., naplakala jsem se velice moc, ale byla jsem šťastná.*“

Vzhledem k tomu, že nepociťovala přítomnost manžela, neměla ani potřebu s ním komunikovat. Nicméně v době smutku jí pomáhalo setkávání se s manželem na symbolické úrovni: „...*rok a půl jsem jezdila denně na hřbitov.*“ Pomáhala jí i přítomnost jeho fotografií, roční nošení černých šatů, návštěva kostela či modlení. Přestože strávila první Štědrý večer sama, přítomnost jiných osob jí nevadila, spíš naopak: „...*mně bylo dobře s děckama, když došla Anička nebo ta sousedka. To člověk přišel na jiné myšlenky.*“

### b) Sociální síť respondentky

#### Kvantitativní stránka sociální sítě

Sociální síť paní Dany není příliš rozsáhlá. Osoby, které ji tvoří, ji tvořily i za života jejího muže. Přesto zde v prvním roce vdovství došlo k určitým změnám zejména co do frekvence vzájemných setkání. Více se začala setkávat se sousedkou, se kterou se znala z minula. Žádné nové kontakty po ovdovění nenavázala a ani se o to aktivně nesnažila: „...*když už se nepřáteli člověk hned, tak to nejde.*“ Pravděpodobně došlo k redukci kontaktů s osobami, které považovala za své přátele, což ji bolelo: „...*nejvíce mě bolelo, že Ti, kteří za mnou mohli přijít a dát mi pár slov, takových povzbuzujících a utěšujících, i na jiné myšlenky bychom přišli, kdybychom si tak popovídali, tak ti za mnou nepřišli.*“

Její sociální síť tvořily tyto osoby: dcery, zeťové, vnoučata, sousedka, kamarádka (paní Anna), soused, lékařka, sousedé. O nového partnera neměla zájem a nevyhledávala ani pomoc odborníka.

### **Kvalitativní stránka sociální sítě**

Z osob, které představovaly její sociální síť, jí nejvíce během truchlení pomohly dcery, sousedka a kamarádka paní Anna. Osoby, které by jí nebyly dostatečnou SO ve svém okolí nezaznamenala.

Nejvýznamnějším zdrojem **emocionální SO** paní Daně nebyly děti, ale sousedka: „...*mně pomohla sousedka. My jsme se do té doby nijak nescházely, ona měla práci, já jsem měla práci. A tak jsme se nescházely, ale ona za mnou pak jeden den po pohřbu přišla, byla tu se mnou a s mojí bolestí a jak jsem tu byla a plakala, to snášela všechno..., mně to moc pomohlo, protože já nemám sourozence, ale ty děti za mnou došly a odešly, protože oni mají taky svou práci...*“ Možnost sdílet své pocity měla i s paní Annou: „...*to došla a poplakaly jsme spolu, to jsme si povzpomínaly, to ona se mnou tak soucítila.*“ Chování svých dcer nevnímala jako povzbuzující: „...*řekly: »Musí to tak být«,...to Tě tak zabolí.*“ Děti pro ni ale představovaly významný zdroj **instrumentální**, zejm. **praktické SO**. Pomáhaly jí nejen s organizací pohřbu, ale i v době potom, zejména s dopravou. Avšak instrumentální SO jí byla i sousedka a to tím, že jí chodila nakupovat a ošetřovala ji. Smrt manžela pro ni představovala jistou finanční zátěž, avšak ne do té míry, že by si musela finančně pomoci od jiných osob. Po této stránce nestrádala, s manželem měli naspořené. Po ovdovění nepotřebovala poradit s ničím, proto u ní **informační zdroj SO** absentuje. Stejně tak **hodnotící SO** nevyžadovala, spíše jí bylo nepříjemné, když jí lidé připomínali skutečnost, že je její manžel mrtvý: „...*se se mnou zastavili a řekli, že ví, co se mi stalo a jak je to strašné, ale to já jsem přece věděla, nemuseli mi to připomínat.*“ Nicméně přítomnost lidí na pohřbu jí potěšila a

také jí pomáhalo, když si na něj mohla s někým zavzpomínat. V době smutku oceňovala rovněž to, když se lidé chovali stejně jako za života jejího muže.

#### IV. Diskuze

Mladší dcera paní Dany mi dosvědčila světáckou povahu jejího otce i jeho náhlou smrt. Potvrdila i následné matčiny zdravotní problémy a to, že byla na první vánoční svátky raději sama. Na dotaz, zda má její maminka nějaké kamarádky, zmínila sousedku a paní Annu. Podle ní se ale její matka nijak do společenského života nezapojuje: „...*když může, tak je radši venku a něco dělá na zahradě.*“

Své truchlení prožívala paní Dana spíš fyzicky než psychicky. Zatímco nepříjemné pocity, kromě samoty, téměř nezažívala, trápilo ji špatné zdraví. Domnívám se, že u ní došlo k psychosomatizaci. Truchlení pro ni znamenalo velmi bolestivou etapu života, která byla determinována šťastným manželstvím a silnou vazbou mezi ní a zesnulým manželem. Tento fakt Parkersovu teorii (viz kapitola 2.3) nevyvrací, ale potvrzuje ji. Také všechny projevy, které truchlení paní Dany doprovázely, lze považovat za normální. Častá návštěva hřbitova i roční nošení smutku patří k těm běžným. Výčitky svědomí ji sice trápí, avšak nejsou nijak intenzivní a nebrání jí v tom, aby normálně fungovala. Nemyslím si, že by se u ní dalo hovořit o patologickém nezvládnutelném zármutku, jenž je doprovázen atypickými a přehnanými projevy smutku, a který s sebou přináší intenzivní pocity viny, sebeobviňování či suicidální pokusy. Domnívám se, že v případě této vdovy se jedná spíše o běžné truchlení, které už má tato respondentka navíc úspěšně za sebou. Soudím tak nejen podle toho, že u ní vymizel pocit bolesti na hrudi při vzpomínce na manžela, ale zejména podle úkolů smutku, které poprvé definoval Worden (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005) a které paní Dana úspěšně zdolala. Úkolem, spočívajícím v emoční práci, si tato respondentka prošla v prvním roce a půl svého truchlení: „...*já můžu říct, že ten rok a půl jsem to velice těžce nesla, protože ta samota...*“ I ona, přesto, že se trápila spíš po stránce somatické, zažila bolest zármutku, což uvádí Worden jako jeden z předpokladů úspěšného truchlení. Ztrátu manžela přijala jako realitu a tuto skutečnost začlenila i do svého života. Přizpůsobila se jí tak, že řadu prací, které běžně dělal její manžel, začala dělat sama. energii, kterou vynakládala do jejich vzájemného vztahu tak přeorientovala do činností, které manžel dělal. Kromě toho se ale začala více navštěvovat se sousedkou, se kterou se během manželova života spíše mýjela.

#### V. Závěr

Paní Dana na mne působila během setkání pozitivně. Vyzařovala z ní dobrá nálada a byla otevřena mluvit o svém životě. Potěšilo ji, že si o svém problému může s někým pohovořit, čemuž nasvědčovaly i rodinné fotografie, které měla připravené. Osobně se domnívám, že se paní Dana již naučila se svou samotou žít.

Tato žena žije nadále sama v rodinném domě. Po smrti manžela zvládla zrealizovat všechno, co si společně naplánovali, což dosvědčují nová plastová okna i natřené rýny. Myslím si, že právě práce pro ni představovala hlavní protektivní faktor v době smutku a pomáhá jí i nyní.

## 7.6 Kazuistika – paní Marie

### I. Základní údaje

Paní Marie má 69 let a čtvrtým rokem je vdovou. Pochází z Domanína, má staršího bratra, se kterým je v kontaktu. Dříve pracovala ve Bzenci v konzervárně, nyní je v důchodu. V současnosti žije sama v rodinném domě, má tři dcery a dva vnuky.

### II. Anamnéza

#### Manželství

Manželství paní Marie trvalo 47 let, brali se se svým manželem v roce 1961. Po svatbě se nastěhovali do domu jejího manžela a nedlouho poté se jim narodila první dcera. V roce 1965 se jim narodila druhá dcera a o tři roky později třetí. Paní Marie hodnotí tento svazek jako velice pěkný a považuje jej za harmonický: „...*my jsme si ve všem pomáhali a tak každý dělal něco.*“ Během manželství se jim narodily tři dcery a dva vnuci.

#### Manžel a okolnosti jeho úmrtí

Manžel paní Marie se narodil v roce 1939. Pocházel z Domanína, byl jedináček. Živil se jako tesař, nicméně byl i výborný kuchař. Po zdravotní stránce na tom manžel paní Marie nebyl nejlépe. Trpěl na vysoký krevní tlak a užíval léky na cholesterol. Rady lékařů, aby zhubl, však nebral vážně: „...*on vždycky mávl rukou, že co by z toho života měl.*“ V létě 2008 dostal infarkt a při následném pádu ze střechy si zlomil nohu a dvě žebra a proto ho sanitka odvezla do nemocnice. Zde na následky zranění, po dvoudenním pobytu, umírá. Paní Marie se to dozvěděla zprostředkovaně od svých dcer.

#### Reakce rodiny na jeho úmrtí

Dcery paní Marie zařídily pohřeb a všechny potřebné náležitosti, které s tím souvisely. Pro jejich matku byla jejich pomoc velice významná: „...*tyto věci vždycky dělal taťka, já jsem*

*nikdy nic nevyřizovala, já nemám ani mobil. Tak to jako udělaly všechno moje holky, já bych to bez nich nezvládla.*“ Paní Marie zůstala bydlet sama, ale její dcery u ní během prvního roku byly často.

### **III. Katamnéza**

#### **a) Projevy truchlení v období smutku**

##### **Projevy truchlení v emoční rovině**

Pocity, které paní Marie během období smutku zažívala, byly smíšené. První pocity, které se u ní dostavily, když se dozvěděla o smrti svého muže, byly nepříjemné, nicméně si na ně moc nevzpomíná: *„...já si ani nepamatuju, jak mně vlastně bylo, prostě asi nijak, opravdu, to Tě tak polije horko, tak se Ti sevře srdce, nedokážu to popsat, nepamatuju si to, tak já jsem byla překvapená.“* V následujícím období se však dostavil pocit opuštěnosti, smutek a stesk plný vzpomínek. Příjemné pocity zažívala ve společnosti svých dětí: *„...to jsem byla jako ráda, to bývalo i veselo.“*

##### **Projevy truchlení v kognitivní rovině**

Paní Marii trápily výčitky, že se s manželem nerozloučila. V kognitivní rovině její osobnosti se odrazilo úmrtí manžela neustálým myšlenkami a vzpomínáním na něj, které jí nevadily: *„...ty myšlenky, to prostě nezaženeš, ale já ani nechci, on je tu se mnou.“* O manželovi se jí i zdálo. Významnou roli pro ni hrála na rovině kognitivní nově víra v Boha: *„...já jsem se začala víc modlit.“*

##### **Projevy truchlení v tělesné stránce**

Smrt manžela se na její fyzické stránce nijak výrazně nepodepsala. Zaznamenala jen malý úbytek váhy. Na tělesné rovině ale stále pociťuje nepříjemný pocit v podobě bolesti na hrudi, která se dostavuje při vzpomínce na manžela.

##### **Projevy truchlení v chování**

Paní Marie držela smutek za svého manžela jeden rok. V rovině chování si od smutku ulevovala pláčem: *„...slzy, pláč. To mně od bolesti nejvíc uleví. Vždycky.“* Nově nabytá samota a pocit opuštěnosti ji obtěžovaly, proto se snažila aktivně vyhledávat společnost lidí, mezi kterými se cítila dobře: *„...mezi lidmi mi bylo dobře, nechtěla jsem být sama.“* Pozitivně na ni působila i práce na zahradě a návštěvy kostela: *„...v tom kostele, tam je vždycky lidí, oni tam jsou, oni se mě neptali na manžela, nelitovali mě.“* Nicméně samota u ní vyvolala potřebu změnit svůj režim dne: *„...já už si ani tak nevařím. Nemá to cenu, sama jsem, jedno*



*jídlo mám i na tři dny. “ Potřeba kontaktu s manželem na symbolické úrovni byla u této vdovy silná. Projevila se častou návštěvou hřbitova, přítomností jeho fotografií i komunikací s ním: „...já vím, že tady není, ale on je se mnou na těch fotkách, já ho mám aj v hlavě, pořád, nebo za ním chodím na hřbitov, ... mám pořád tady u sebe jeho fotku, vykládám mu, jako by tu byl.“*

#### **b) Sociální síť respondentky**

##### **Kvantitativní stránka sociální sítě**

Sociální síť paní Marie se po smrti jejího muže výrazně nezměnila. Co do počtu osob nedošlo ke změnám, nicméně došlo ke zvýšení frekvence vzájemných setkávání s jinými vdovami: „...začala jsem se bavit víc tady se ženskýma, my jsme tady na tom všechny jednako.“ O novém partnerovi neuvažovala, odbornou pomoc nevyhledávala.

Jako konkrétní osoby, které tvořily její sociální síť, uvedla dcery, zetě, vnuky, kamarádky, sousedy a kněze.

##### **Kvalitativní stránka sociální sítě**

Nejvýznamnější pomoci se jí dostalo během smutku od rodiny, kněze a kamarádek. Ve svém okolí se nesečkala s nikým, kdo by jí nebyl dostatečnou SO.

Zdrojem **emocionální SO** pro ni byly jiné vdovy a kněz, který ji povzbuzoval. Přítomnost rodiny ocenila v době svátků a výročí, kdy společně zašli na hřbitov a zavzpomínali. Její dcery se jí ale snažily pomáhat i tak, že ji zapojovaly do společenského života, např. návštěvou divadla, aby se rozptýlila. Paní Marii toto jejich chování těšilo, nicméně myšlenek na manžela nezbavilo: „...já jsem si spíš říkala: »Dědo, kdybys tu byl tak s náma«. **Instrumentální SO** jí poskytla její rodina a to nejen tím, že zařídili pohřeb, ale i formou pomoci s fyzickými činnostmi, s dopravováním a s činnostmi, které zastával její zesnulý manžel: „...on vyřizoval takové ty věci na poště, obecním výboru, v bance, on jezdil autem, řídil...jsem bez něho jak bez ruky, ...ty věci, musela jsem prosit dcery.“ Paní Marie si i po smrti manžela finančně vystačila a tak tuto formu pomoci nepotřebovala. **Informační SO** jí byly dcery, když jí poradily s „papírováním“, které běžně dělával její manžel. Rady, jak se vyrovnat s jeho smrtí, nevyhledávala. **Hodnotící SO** pro ni představovali lidé v jejím okolí tím, že ji pozdravili a chovali stejně, aniž by ji litovali nebo připomínali smrt manžela. Obtěžovalo ji přetvařování: „... každý věděl, že je obézni, a lidi se určitě i bavili o tom, že to měl z toho přežírání, ale nikdo to přede mnou neřekl nahlas, ale to se donese.“

#### IV. Diskuze

Po rozhovoru s dcerou paní Marie se mi potvrdily informace, které mi vdova sdělila. Na svého otce vzpomíná s humorem: „...*taťka byl veselý kardiak, on byl něco jak Švejk, taky takový kulatý, já jsem po něm.*“ Potvrdila i kulturní vyžití, které se snažily své matce zajistit a také to, že se její maminka aktivně snažila navazovat vztahy se svým okolím: „...*oni nikdy s tatškou nikam nechodili, ale jak umřel, to ona doma nevydrží, ona pořád u někoho je nebo je někdo u ní.*“

Truchlení paní Marie bylo provázeno řadou běžných projevů. Pláč, návštěvy hřbitova, roční nošení smutku, komunikace s ním i změny na váze jsou běžné. Emoce, které se u ní dostavovaly, také nejsou patologické. Pocity opuštěnosti, stesk i smutek, stejně tak jako přítomnost vzpomínek na zesnulého a pocit svírání na hrudi patří k projevům truchlení, které jsou v literatuře řazeny mezi časté. Avšak potřeba vyhýbání se kontaktu s jinými lidmi i vzpomínkám na zesnulého manžela, které uvádějí Kubičková (2001) i Špatenková (2005) u této vdovy nabyla spíše opačné podoby. Paní Marie aktivně kontakt s lidmi vyhledávala a stejně tak se nesnažila zahánět vzpomínky na manžela.

Proces truchlení této respondentky podle mne ještě není dokončen. S ohledem na Wordenovy úkoly smutku (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005) se domnívám, že má splněny teprve dva. Se svou samotou bojuje a přizpůsobila jí i svůj život změnou denního režimu. Energii ze vztahu k němu investovala do vztahu do kamarádek. Jeho ztrátu však ještě neakceptuje jako realitu: „...*já si myslím totiž, že mně slyší, i když tu už není.*“ Bolest zármutku si stále prožívá: „...*taková bolest, stesk plný vzpomínek, to jsem měla pořád. I teď a to už je čtvrtý rok, pořád mně chybí.*“

#### V. Závěr

Paní Marie je veselá žena, která brala celý rozhovor jako velice důležitý. Snažila se mi ochotně odpovědět na všechny mé dotazy a otevřeně hovořila i o svém manželovi. Přestože s odvoláním na Wordenovy úkoly zvládnutí smutku tvrdím, že se se smrtí manžela nevyrovнала, během našeho setkání na mne působila opačným dojmem. Nicméně z její výpovědi je zřejmé, že proces truchlení ještě nemá za sebou.

V současnosti bydlí sama v rodinném domě, avšak své samotě nepodlehla. Našla si přátele a se svým smutkem také aktivně bojuje tak, že se nebrání projevit své emoce navenek. Myslim si, že své truchlení brzy překoná.

## 8 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V předkládaných kazuistikách jsem se pokusila nastínit, jak se vdovy v seniorském věku vyrovnávaly s úmrtím manžela a jakou roli pro ně plnila v tomto období jejich sociální opora. Získané údaje jsou však zcela subjektivními výpověďmi respondentek a proto je nemohu nijak zobecnit na širší populaci. Mohu však ze získaných poznatků odvodit určité závěry.

Výzkum dokládá, že je **proces truchlení vysoce individuální záležitostí**, při kterém hraje sociální opora nezanedbatelnou roli. Zároveň ale ukázal, že se tento proces **projevuje v určitém směru stejně u všech žen** a tak i způsoby, jakým se vdovy seniorky žijící v Domaníně se svým vdovstvím vyrovnávaly, jsou v mnoha ohledech velmi podobné. S odvoláním na poznatky uvedené v odborné literatuře se domnívám, že u všech respondentek probíhalo truchlení běžným způsobem bez patologických příznaků, čili jako **normální truchlení**. Pomoc odborníka ženy nevyhledávaly, protože vyrovnávání se se smrtí manžela je podle nich osobní záležitostí každé vdovy, se kterou se musí smířit každá sama.

Nicméně s odvoláním na Wordena (1983 cit. podle Baštecká a kol., 2005) a jeho úkoly, jejichž splnění představuje předpoklad úspěšného truchlení, si myslím, že **ne všechny respondentky se se smrtí svého manžela již vyrovnaly**. Pocity přítomnosti zesnulého spojené s komunikací s ním považují za projev skutečnosti, že vdova ještě neakceptuje realitu ztráty. Rovněž, pokud respondentka ještě prožívá nepříjemné pocity spojené s úmrtím manžela, nedošlo k vyrovnání se a proces truchlení tak není ještě zvládnutý. Právě tyto dva úkoly jsou zpravidla poslední, které chybí probandkám splnit, aby se u nich dalo hovořit o ukončeném smutku. Ostatní dva úkoly uváděné Wordenem, a sice nutnost přizpůsobení se nové životní situaci a přeorientování energie ze vztahu k manželovi do vztahu jiného, resp. jiných činností, všechny respondentky zvládly tak, že svůj denní režim po ovdovění změnily a adaptovaly se tak na svou novou roli. Změnil se jejich způsob bydlení v tom směru, že zůstaly bydlet samy, tedy bez partnera, nebo se k nim opět nastěhovaly děti. Žádná z respondentek neměla zájem ani snahu navázat nový partnerský vztah. Proto u nich došlo pravděpodobně i ke změně v sexuálním životě, a jelikož se změnil jejich denní režim, došlo i ke změně stravovacích návyků. Toto jsou projevy truchlení, které se běžně uvádí i v odborných publikacích. Avšak vdovy se zpravidla **nevyhýbaly kontaktu s jinými lidmi** ani vzpomínkám na zemřelého, jak to uvádí např. Kubičková (2001). Přítomnost lidí, se kterými mohly aktivně na manžela zavzpomínat, jim pomáhala. Pokud se ale hovořilo přímo o manželově smrti a okolnostech jeho úmrtí, cítily se nepříjemně. Samotu preferovaly přede-

vším v situacích, kdy se chtěly vyplakat. **Přítomnost osob na pohřbu** vnímají vdovy jako něco, co mělo na jejich vyrovnávání kladný vliv.

**Pláč** je uváděn v literatuře jako nejčastější emoční reakce na zármutek a ani domanínské vdovy nejsou v tomto směru výjimkou. Mnohým pomáhal vyplavit nepříjemné pocity úzkosti a zbavoval je smutku. Nicméně ne všechny respondentky pláč potřebovaly, a pokud ano, tak vyhledávaly spíše samotou, aby se mohly vyplakat. Pláči před lidmi se bránily, jelikož se bály nepochopení. Respondentky také připustily, že jim během truchlení hodně pomáhala **víra** a každodenní modlení, na které během manželova života neměly až tak čas. Mezi další aktivity, které ženám pomáhaly, a podle mnohých stále pomáhají, vyrovnat se se smrtí manžela, je téměř každodenní **návštěva hřbitova** a jakákoli **práce**. Žádná z respondentek neměla během našeho setkání na sobě černý oděv, ženy tento smuteční šat odložily zpravidla po půl roce až roce od úmrtí manžela. Nicméně nejedna respondentka uvedla, že se s tím žena vyrovnává celý život.

V rovině emocionální se také kromě úzkosti a smutku dostavovaly často **nepříjemné pocity** spojené se samotou a obavou z budoucnosti. Tyto pocity byly o to intenzivnější, o co byla vazba respondentky na manžela silnější. Výzkum tedy potvrdil Parkersovu teorii (1996 cit. podle Kubíčková, 2001) pojednávající o vzájemném vztahu mezi pozůstalou osobou a jejím zesnulým partnerem. **Šťastné manželství** lze tedy zařadit mezi faktory, které do jisté míry činily proces vyrovnávání se se smrtí manžela náročnějším. Najít znovu rovnováhu po rozpadu harmonického manželství bylo pro tyto vdovy těžší, tyto ženy zpravidla zažívaly intenzivnější bolest ztráty ať už na stránce psychické či somatické. Nicméně výzkum rovněž poukázal na skutečnost, že **anticipovaná ztráta** plní v tomto smyslu silnější, významnější roli a ovlivňuje truchlení pozitivním směrem. Přestože hodnotila respondentka manželství jako šťastné, zažívala po smrti manžela méně nepříjemných pocitů v případě, že jeho smrt čekala.

**Zdravotní komplikace**, které období smutku provázely, jsou odrazem truchlení v tělesné složce vdoviny osobnosti. Poruchy spánku a změny na váze jsou problémy, se kterými se respondentky setkávaly. Výzkum ukázal, že menší bolest psychická byla kompenzována vyšší mírou zdravotních problémů. Domnívám se tedy, že u jedné respondentky došlo k **psychosomatizaci**.

**Sociální síť respondentek** se během prvního roku jejich ovdovění výrazně nezměnila. K výraznému úbytku ani nárůstu sociálních vztahů nešlo, pokud se o to vdova sama aktivně nesnažila. Nicméně docházelo ke kvantitativním změnám ve smyslu počtu setkávání

s osobami, se kterými se vdovy znaly z dob, kdy manžel žil. Tento posun byl buď směrem nahoru a to zejména pokud se o to vdova sama zasloužila. V těchto případech pro ně vzrostl význam dlouholetých kamarádek a bývalých přátelství. Na významu ale získaly i dobré vztahy s okolím a „povedené děti“. Posun byl ale i směrem dolů. Respondentky zpravidla samy aktivně nevyhledávaly a nenavštěvovaly přátele, které měly s manželem společně v době, kdy žil. Ocenily ale, pokud je tyto osoby samy navštívily a poskytly jim tak možnost společně na manžela zavzpomínat. Ke kvalitativním změnám v rovině sociální sítě v negativním směru v době truchlení respondentek nedošlo. Vztahy v rodinách těchto žen se většinou nezměnily. Ženy mají tendenci udržovat dobré vztahy s okolím, a proto pro ně bylo důležité, aby lidé v jejich okolí zůstali ve vztahu k nim i po smrti manžela stejní.

Mezi **zdroje sociální opory** respondentek patřila jejich rodina reprezentovaná zpravidla dětmi, vnoučaty a sourozenci. Kamarádky, kněze a sousedy rovněž uvedly všechny. Ovdovělé seniorky využívaly během prvního roku po smrti manžela všechny **formy sociální opory**, které jsou v odborné literatuře prezentovány jako emocionální, instrumentální (praktická a materiální), informační (kognitivní) i hodnotící. Přesto, že sociální síť těchto žen po smrti manžela nezaznamenala výraznější změny, změnil se význam jejich složek a tedy zdrojů sociální opory.

Po praktické stránce byly ženy většinou zvyklé vykonávat veškerou práci i za života manžela, v některých případech byly schopny dělat po ovdovění i práci, kterou zastával jejich manžel. Problémy ale nastaly většinou s dopravováním a s vyřizováním dědictví a jiného „papírování“, které měl na starosti jejich manžel. Tuto roli po něm převzali zpravidla potomci ovdovělé ženy. S fyzickou prací respondentkám mnohdy pomáhali i sousedé. Jejich pomoc byla významná zejména pro ženy, které po ovdovění zůstaly bydlet samy, tedy, aniž by se k nim přistěhovaly jejich děti. Co se týče materiální stránky **instrumentální** sociální opory, ovdovění respondentkám nepřineslo výrazné finanční problémy, jelikož měly našetřeno.

Zajímavá se ukázala otázka role **emocionální** sociální opory a jejích zdrojů v době truchlení. Zatímco v případě instrumentální sociální opory zastávali tuto roli téměř výhradně sousedé a rodina, jejíž pomoc byla pro vdovy nepostradatelná, u emocionální sociální opory není odpověď na tuto otázku tak jednoznačná. Potřeba této formy pomoci byla u respondentek různá. Emocionální sociální oporu těmto ženám poskytovali nejen rodinní příslušníci, ale z výzkumu lze vyčíst, že významným zdrojem emocionální SO respondentkám byly i jiné

vdovy, kněz a domácí mazlíčci. Výzkum také ukázal, že **potřeba emocionální sociální opory v době manželství se shodovala s potřebou této formy sociální opory po ovdovění**. Ženy, které byly zvyklé sdílet se svým manželem své myšlenky a pocity, neboť pro ně jejich choť představoval člověka, který jim rozuměl, cítily tuto potřebu, čili sdílet své myšlenky s jinou osobou, i po ovdovění. Za osoby, které pro ně tedy představovaly emocionální sociální oporu v době smutku, považovaly respondentky v tomto směru jiné vdovy, které mají stejnou zkušenost. Ochota naslouchat, sdílet společně myšlenky, pocit pochopení jejich situace a vzájemná podpora, to vše se jim dostávalo od kamarádek, jiných vdov, ale ne vždy od rodiny, kněze či domácích mazlíčků. Respondentky měly zpravidla pocit, že rodina nechápe jejich situaci, nicméně byla jim ochotna naslouchat a umožnila jim sdílet vzpomínky na zesnulého. Ve smyslu emocionální SO tedy vzrostl význam kamarádek na úkor rodiny, která podle probandek staré vdově nerozumí. Nicméně i rodina představovala a stále představuje pro vdovy důležitý zdroj emocionální SO a to zejména v době různých výročí a svátků. Samotná přítomnost rodiny byla v tyto dny pro ovdovělé seniorky významná. Kněz a domácí mazlíčci jim byli emocionální SO v tom smyslu, že jim byli ochotni naslouchat. Kněz navíc vdovy povzbuzoval.

Další forma sociální opory je **informační**, resp. kognitivní. Jejím zdrojem byl pro mnohé vdovy kněz, ovdovělé kamarádky i rodina. Tito lidé respondentkám poskytli rady a informace související s jejich novou životní situací. Nicméně charakter informací, resp. rad, které od nich obdržely, byl různý. Kněz a zpravidla ani žádný z příbuzných vdov neměl subjektivní zkušenost s ovdověním a tedy i rady, které od nich dostaly, byly obecné a respondentky je vnímaly spíše jako sociální oporu emocionální. Tato SO pro ně byla povzbuzením. Naproti tomu rady od jiných vdov, jak se vyrovnat se smrtí manžela, měly konkrétnější podobu. Tyto rady byly vnímány probandkami jako účinné. Co se týče informací ohledně pohřbu, nepotřebovala žádná z vdov s jeho organizací poradit, nicméně bez pomoci příbuzných by jej zařídit nezvládly.

Zdrojem **hodnotící** sociální opory těchto žen byli lidé v jejich okolí, tedy nejen rodina, kamarádky a kněz, ale i sousedé a ostatní spoluobčané. Tím, že se chovali slušně a že přišli na pohřeb vyjádřit soustrast, projevíli vdovám uznání jejich situace. Na lidech ve svém okolí a na jejich chování si respondentky cenily toho, když se nezměnili a byli stejní, jako v době, kdy byl manžel na živu.

Z definice sociální opory podle Krivohlavého (1999) vyplývá, že sociální opora představuje existenci dobrých vztahů mezi lidmi a pomoc jednoho člověka druhému. Šolcová s Kebzou (1999) doplňují, že SO je jakýsi sociální fond, ze kterého člověk čerpá, když potřebuje. Jedná se tak o systém sociálních vztahů, jehož součástí představují zdroje SO a pomáhají nám zvládat nároky života a dosahovat vytyčených cílů. Za **kvalitní sociální oporu** v době truchlení ovdovělých senierek lze označit tedy tu sociální oporu a její formy, které splňují výše uvedené charakteristiky SO a tím pádem seniorkám proces truchlení neztěžovaly, ba naopak. Ženám pomáhala smířit se se svou situací přítomnost jiných osob počínaje jejich účastí na pohřbu, přes různé svátky a výročí, až do současnosti. Naopak samota pro ně byla zatěžující. Avšak pokud se chtěly vyplakat a ulevit tím své bolesti, preferovaly, když je nikdo neviděl. To se odrazilo např. v tom, že některé respondentky ocenily, pokud mohly strávit první Štědrý večer po smrti manžela o samotě. Avšak při prvním výročí manželova úmrtí jim byla přítomnost rodiny příjemná. Na lidech ve svém okolí ocenily možnost sdílet s nimi společně vzpomínky na manžela. Z výzkumu lze vyčíst, že si respondentky cenily i toho, pokud se k nim jejich okolí chovalo a chová slušně a v podstatě stejně jako předtím a zejména, pokud je nelituje. Oceňovaly, pokud lidé nemluvili o okolnostech manželova úmrtí.

Pokud výše uvedenou definici sociální opory zneguji, čili podívám se na ni z opačného pohledu, lze pojmout SO jako nedostatečnou. Nedostatečná sociální opora je charakteristická svou nedostupností jak časovou, tak prostorovou, či dokonce svou absencí. Mezi **nedostatkami sociální opory** v době smutku ovdovělých senierek lze tedy zahrnout chování a jednání od jejich blízkých, které jim proces truchlení neusnadňovalo, ale komplikovalo. Respondentkám vadilo, pokud si na ně po manželově smrti mnoho starých přátel a známých v jejich okolí nevzpomnělo, vadily jim pomluvy od sousedů vztahující se k osobě jejich manžela, omezování jejich vlastní osobnosti a lítost od okolí.

## ZÁVĚR

Úmrtí celoživotního partnera představuje pro ženu ve stáří vysoce zatěžující událost, se kterou se musí nějakým způsobem vyrovnat. Tato práce pojednává o problematice truchlení ovdovělých seniorek v Domaníně a jejím cílem bylo zjistit, jak se tyto ženy vyrovnávaly se smrtí manžela v prvním roce svého vdovství a jakou roli v tomto období hrála jejich sociální opora.

Díky teoretickým východiskům zabývajícím se otázkami stárnutí a stáří a také truchlením a sociální oporou, jsem se mohla podrobně zaměřit na výzkum. Výzkumné šetření jsem uchoopila kvalitativně, neboť jsem chtěla hlouběji proniknout do předestřené problematiky a lépe jí porozumět. Na základě informací získaných z rozhovorů a kreseb sociálních sítí jsem vypracovala šest kazuistik truchlících seniorek. Tyto studie jsou ucelenými obrazy ze života ovdovělých žen a dokládají, že způsoby, jakým si respondentky svůj smutek odžívaly, a jak se snažily se se svou novou životní situací smířit, byly individuální. Nicméně u všech žen probíhalo truchlení podobně a vždy zasáhlo jejich osobnost komplexně. Význam blízkých osob, jako zdrojů sociální opory, byl pro všechny čerstvě ovdovělé seniorky nepostradatelný.

Přestože rozhovor v mé práci představoval prostředek k získání informací nezbytných pro zodpovězení výzkumných otázek, domnívám se, že pro mnohé ženy byl jeho význam hlubší a představoval pro ně v přeneseném smyslu psychoterapii. Pro některé respondentky jsem byla první osobou, se kterou se otevřeně bavily o svém manželovi, jeho životě i smrti, a také o nastalém období. Tímto u nich došlo k sebereflexi, uvědomění si vztahu k zesnulému a významu jeho i své vlastní osoby během společného soužití. Rozhovor proto představoval nástroj k ventilaci jejich myšlenek i pocitů a tím pádem i prostředek ke snížení vnitřního napětí.

Výzkum měl tedy význam nejen pro mne a mou diplomovou práci, ale i pro samotné respondentky. Nicméně osobně si troufám jít ještě dál. Díky výsledkům mé práce se chci pokusit přispět k vytvoření podmínek pro poskytování účinné sociální opory těmto ženám. Výstupem této diplomové práce je proto praktická brožura obsahující rady pozůstalým. Její první část je směřována přímo truchlícím vdovám a jejím obsahem jsou poznatky o truchlení a informace o tom, kde najdou pomoc v případě, že jejich sociální síť jako hlavní zdroj sociální opory selhává. Druhá část brožury je směřována k pozůstalým, kteří by měli být vdovám sociální oporou, tzn. jejich nejbližším. Zde najdou tyto lidé rady, jak k těmto ženám



v době jejich truchlení přistupovat, co truchlícím vdovám vadí, tzn. jaké chování a jednání, a naopak, čeho si cení a považují. To je vlastně smysl mé diplomové práce – přispět k lepší informovanosti lidí v obci o tom, jak k těmto ženám přistupovat a zároveň poskytnout truchlícím kvalitní informační sociální oporu.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A JINÝCH ZDROJŮ**

- [1] BARTÍKOVÁ, Heda, 2009. *Starořecké báje*. Třebíč: Akcent. ISBN 978 – 80 – 7268 – 586 – 8.
- [2] BAŠTECKÁ, Bohumila a kol., 2003. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál. ISBN 80 – 7178- 735 – 3.
- [3] BAŠTECKÁ, Bohumila a kol., 2005. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada. ISBN 80 – 247 – 0708 – X.
- [4] BOWLBY, John, 1977 cit. podle KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1999. Moderátor zvládnání zátěže typu sociální opory. *Československá psychologie*. Roč. XVIII, č. 2, s. 106 – 118. ISSN 0009 – 062X.
- [5] BOWLBY, John, 1980 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.
- [6] ČESKO, 2006. Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Částka 37, s. 1257 – 1290. Dostupný také z: <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2006/sb197-06.pdf>. ISSN 1211- 1244.
- [7] ČESKO, 1995. Zákon č. 117 ze dne 26. května 1995 o státní sociální podpoře. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Částka 31, s. 1634 – 1653. ISSN 1211- 1244.
- [8] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (ČSÚ), 2009. *Senioři v datech*. Praha: ČSÚ. ISBN 978 – 80 – 250 – 1991 – 7.
- [9] DESPELDER, Lynne, Ann a Albert Lee STRICKLAND, 2009. *The last Dance. Encountering Death and Dying*, 8th. ed. Boston: McGraw Hill Higher Education. ISBN 978- 0- 07- 340546- 9.
- [10] DESSAINTOVÁ, Marie-Paule, 1999. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál. ISBN 80- 7178-255-6.
- [11] DIGULIO, Robert a Rachel KRANZOVÁ, 1997. *O smrti*. Praha: NLN. ISBN 80- 7106- 210- 3.
- [12] FREUD, Sigmund, 1971 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.
- [13] GABRHELÍKOVÁ, Renata, 2008. *Iniciace sociální opory ženami na mateřské dovolené*. Zlín. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd.
- [14] GREGOR, Ota, 1983. *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia. ISBN 27-005-83.

- [15] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ – CÍSAŘOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978 – 80 – 7367 – 569 – 1.
- [16] HAUKE, Marcela, 2011. *Pečovatelská služba a individuální plánování*. Praha: Grada. ISBN 978 – 80 – 247 – 3849 – 9.
- [17] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2004. *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: NCO NZO. ISBN 80-7013-363-5.
- [18] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. přeprac. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978 – 80 – 87109 – 19 – 9.
- [19] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80- 7367- 040- 2.
- [20] HOUSE, 1981 cit. podle ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 1999. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*. Roč. XLIII, č. 1, s. 19-38. ISSN 0009 – 062X.
- [21] CHARMAZOVÁ, 2001 cit. podle HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80- 7367- 040- 2.
- [22] JANDOUREK, Ivo, 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-535-0.
- [23] JENÍČEK, Vladimír a Jaroslav FOLTÝN, 2010. *Globální problémy světa v ekonomických souvislostech*. Praha: C. H. Beck. ISBN 978 – 80 – 7400 – 326 – 4.
- [24] KALLMEYER, W. a F. SCHÜTZ, 1976 cit. podle HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80- 7367- 040- 2.
- [25] KASTOVÁ, Verena, 2010. *Krize a tvořivý přístup k ní*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978- 80- 7367- 800- 5.
- [26] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978 -80 – 247- 2169- 9.
- [27] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1999. Moderátor zvládnání zátěže typu sociální opory. *Československá psychologie*. Roč. XLIII, č. 2, s. 106 – 118. ISSN 0009 – 062X.
- [28] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
- [29] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80 – 7178-835- X.
- [30] KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Stanislav KACZMARMARCZYK, 1995. *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-85495-43-0.

- [31] KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.
- [32] KUTNOHORSKÁ, Jana, 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada. ISBN 978-80- 247- 2713- 4.
- [33] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- [34] LAŠEK, Jan, 2007. *Sociální psychologie II*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80- 7041- 968- 7.
- [35] MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v bytových zařízeních*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [36] MAREŠ, Jiří a kol, 2001. *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nucleus. ISBN 80- 86225- 19- 4.
- [37] MATOUŠEK, Oldřich, 2008. *Slovník sociální práce*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7376-368-0.
- [38] MARRIS, Peter, 1958 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.
- [39] MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR (MMR ČR), 2010. *MMR zavádí novou kvalifikaci: Poradce v poradenství pro pozůstalé* [online]. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. 2010 - 03 - 04 [cit. 2012 - 02 - 18]. Dostupné z <http://www.mmr.cz/getdoc/607be704-85c1-4dfa-ad83-4859b78c7c43/MMR-zavadi-novou-kvalifikaci--Poradce-pro-pozustal>
- [40] MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.
- [41] NOVÁKOVÁ, Radana, 2010. Role rituálů v procesu truchlení. *Sociální práce*. Č. 2, s. 115 – 124. ISSN 1213- 6204.
- [42] PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicem. ISBN 80-201-0076-8.
- [43] PARKERS, 1997 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.
- [44] PARKERS, Colin, Murray, Marilyn RELFOVÁ a Ann COULDRICKOVÁ, 2007. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu. ISBN 978-80-87029-23-7.

- [45] PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [46] PAULÍK, Karel a kol., 2009. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita FF. ISBN 978-80-7368-635-2.
- [47] PETRUSEK, Miroslav a kol., 1996. *Velký sociologický slovník. Sv. II, P – Z*. Praha: Karolinum. ISBN 80 - 7184-310-52.
- [48] PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAUOVÁ, 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-184-3.
- [49] PIERCE, Gregory, R. et al., 1997. Personality and social support processes. A conceptual overview. In PIERCE, Gregory, R. (ed), Brian LAKEY, Irwing G. SARASON and Barbara R. SARASON. *Sourcebook of social support and personality*. New York: Plenum Press. ISBN 0- 306- 45535- 8.
- [50] PIERCE, Gregory R., Irwing G. SARASON and Barbara R. SARASON, 1991 cit. podle KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
- [51] PŘIB, Jan, 2011. *Kdy do důchodu a za kolik*. 12. aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 978 – 80 – 247 – 3616 – 6.
- [52] RABUŠIČ, Ladislav, 1995. *Česká společnost stárne*. Brno: MUNI FF. ISBN 55 – 998- 95.
- [53] REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978- 80- 247- 3006- 6.
- [54] ŘÍČAN, Pavel, 1989 cit. podle NOVÁKOVÁ, Radana. Role rituálů v procesu truchlení. *Sociální práce*. 2010, č. 2, s. 115 – 124. ISSN 1213- 6204.
- [55] ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80 – 7367 – 124 – 7.
- [56] SOUKUPOVÁ, Tereza, 2006. Umíme ještě truchlit? *Psychologie dnes*. Praha: Portál. [2006- 04- 25], roč. 12, č. 5, s. 28- 31. ISSN 1212- 9607.
- [57] STRAUSS, Ansem a Juliet CORBINOVÁ, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Boskovice: Albert. ISBN 80- 85834- 60- X.
- [58] STRNADOVÁ, Věra, 2007. *Kurz psychologie I*. 2. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978- 80 – 7041- 057- 8.
- [59] STUART – HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

- [60] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978 – 80 – 7367 – 551 – 6.
- [61] ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 1999. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*. Roč. XLIII, č. 1, s. 19- 38. ISSN 0009 – 062X.
- [62] ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2008. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1714-1.
- [63] TARDY, C. H., 1985 cit. podle ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 1999. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*. Roč. XLIII, č. 1, s. 19- 38. ISSN 0009 – 062X.
- [64] TITĚROVÁ, Pavla, 2010. Mimořádná událost a proces truchlení. In NOVÁKOVÁ, Radana, ed. a kol. *Víme o sobě - Děti a mimořádná událost*. Zlín: Ústav pedagogických věd Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati a občanské sdružení ADRA. S. 9 – 12. ISBN 978- 80- 7318- 925-9.
- [65] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [66] VAVROŇ, 2003 cit. podle ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978 – 80 – 7367 – 551 – 6.
- [67] VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: praktická příručka pro zdravotní sestry a sociální pracovníky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170-5.
- [68] VEŘEJNÁ DATABÁZE ČESKÉHO STATISTICKÉHO ÚŘADU (VDB ČSÚ), 2010. *Věkové složení obyvatelstva* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2010 [cit. 2012 – 02 - 18]. Dostupné z: [http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?cislotab=OBY5062PU\\_OK&voa=tabulka&go\\_zo\\_braz=1&aktualizuj=Aktualizovat&cas\\_1\\_102=20101231](http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?cislotab=OBY5062PU_OK&voa=tabulka&go_zo_braz=1&aktualizuj=Aktualizovat&cas_1_102=20101231)
- [69] VOLLMEROVÁ, Helga, 1997. *Když člověk přichází do let: praktická příručka pro seniory*. Praha: Železný. ISBN 80-237-3447-4.
- [70] WILKINSON, Richard a Michael MARMOT, 2005. *Fakta a souvislost: sociální determinanty zdraví*. Kostelec nad Černými lesy: IZPE. ISBN 80-86625-46-X.
- [71] WOFOVÁ, 1994 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.
- [72] WORDEN, J. W., 1983 cit. podle BAŠTECKÁ, Bohumila a kol., 2005. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada. ISBN 80 – 247 – 0708 – X.

- [73] WORDEN, J. W., 1996 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV. ISBN 80- 85866- 82- X.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

|                |   |
|----------------|---|
| Apod.          | A podobně                                   |
| Angl.          | Anglicky                                    |
| Atd.           | A tak dále                                  |
| Cit.           | Citováno                                    |
| Č.             | Číslo                                       |
| ČR             | Česká republika                             |
| ČSÚ            | Český statistický úřad                      |
| Kol.           | Kolektiv                                    |
| Např.          | Na příklad                                  |
| MMR            | Ministerstvo pro místní rozvoj              |
| MŠMT           | Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy |
| Resp.          | Respective                                  |
| s.             | Strana                                      |
| Sb.            | Sbírky                                      |
| SO             | Sociální opora                              |
| Tzv.           | Tak zvaný                                   |
| VDB            | Veřejná databáze                            |
| Zejm.          | Zejména                                     |
| (,)            | krátká přestávka v projevu                  |
| (...)          | delší přestávka v projevu                   |
| <b>(pauza)</b> | dlouhá pauza                                |
| <b>(hmm)</b>   | vyplnění pauzy, signál čekání odpovědi      |
| (↓)            | poklesnutí hlasu                            |



**(k)** zdůraznění konečné verze

**důraz** nápadné zdůraznění

**protahovaně** protahovaně

**(smích)** projevy v chování, dále i (krčení rameny), (kroucení hlavou)

## SEZNAM OBRÁZKŮ

|  |    |
|--|----|
| Obrázek 1: Komplexní klasifikace sociální opory..... | 41 |
|--|----|

**SEZNAM TABULEK**

|  |    |
|--|----|
| Tabulka 1: Demografické údaje o ČR.....  | 16 |
| Tabulka 2: Vývoj počtu ovdovělých osob v obci Domanín za posledních 5 let..... | 17 |
| Tabulka 3: Obecné změny ve stáří.....  | 21 |
| Tabulka 4: Charakteristika výzkumného souboru.....                             | 58 |

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha P I: Formulář k poskytnutí informovaného souhlasu

Příloha P II: Záznamový arch k rozhovorům

Příloha P III: Sociální sítě respondentek

Příloha P IV: Přepisy polo - strukturovaných rozhovorů

## PŘÍLOHA P I: FORMULÁŘ K POSKYTNUTÍ INFORMOVANÉHO SOUHLASU

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Svým podpisem potvrzuji, že jsem se dobrovolně rozhodla účastnit výzkumu v rámci diplomové práce s názvem „*Sociální opora truchlících vdov starších 60 let v obci Domanín.*“ realizovaným Kateřinou Bedravovou.

Byla jsem obeznámena s účelem výzkumu a beru na vědomí, že v rámci výzkumného šetření se mnou bude veden rozhovor, který bude nahráván, a informace, které zde poskytnu, nebudou zneužity. Nahrávka rozhovoru bude vyhodnocena v rámci výzkumu a následně smazána.

Zároveň beru na vědomí, že je mi zaručena anonymita a mám právo kdykoli z výzkumu vystoupit.

Podpis:

Dne:

-----  
*Budete – li mít v souvislosti s touto výzkumnou studií jakýkoli dotaz, kontaktujte mne:*

Kontaktní adresa: Kateřina Bedravová  
Domanín 180  
696 83

Mobilní telefon: 774 119 226

E – mail: k.bedravova@seznam.cz

## PŘÍLOHA P II: ZÁZNAMOVÝ ARCH K ROZHOVORŮM

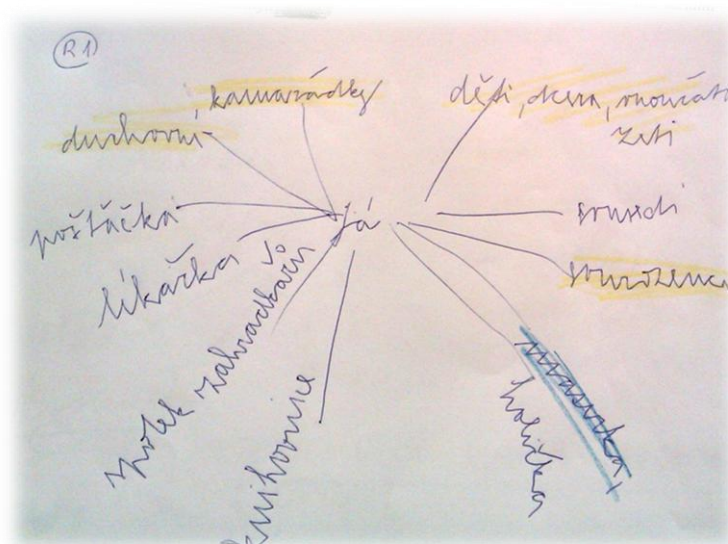
| ZÁZNAMOVÝ – POZOROVACÍ ARCH   |   | POZNÁMKY  |
|---|---|---|
| Jméno:  |   |   |
| Datum:  |   |   |
| Začátek rozhovoru:  |   |   |
| Konec rozhovoru:  |   |   |
| TÉMATA, ZKOUMANÉ OBLASTI  |   | NÁSTIN OTÁZEK   |
| ÚVOD: představení; iniciační otázky   |   | Řekněte mi nejdříve něco o sobě – kolik je Vám let – vyznání<br>Řekněte mi něco o svém manželovi – v kolika letech zemřel<br>Řekněte mi něco o Vašem manželství? – děti – dělika manželství – spokojenost ve vztahu<br>Řekněte mi, jak manžel zemřel? – Kdy se to stalo? – Jak jste se dozvěděla o jeho smrti?<br>Co se dělo pak ...  |
| <p>cíl č. 1:<br/>Zjistit,<br/>jakým<br/>způsobem se<br/>vdovy starší 60<br/>let v Domaníně<br/>vyrovávají<br/>s úmrtím<br/>manžela.</p> | <p><b>Emoční rovina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prožitky, emoce,</li> <li>pocity, zvláštní pocity,</li> <li>▪ zhodnocení</li> </ul>   | <p>Jaká byla Vaše první reakce na zprávu o manželově smrti? – Popište, jak jste se cítila? – Co jste prožívala? –<br/>Jaké to pro Vás bylo?<br/>Popište, jak jste se cítila v prvním roce po smrti manžela – Prožívala jste i příjemné pocity? – Které<br/>převažovaly? – Cítila jste něco zvláštního? – popište to.</p>  |
|   | <p><b>Kognitivní rovina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vzpomínky, myšlenky</li> <li>▪ změny</li> </ul>   | <p>Vzpomenete si, co Vás napadlo v okamžik, kdy jste se dozvěděla o jeho smrti?<br/>Myslela jste na manžela během prvního roku často?<br/>Jak se projevovaly Vaše myšlenky na manžela?<br/>Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila</p>  |
|   | <p><b>Tělesná rovina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zdraví, kondice</li> </ul>   | <p>Podepsala se smrt Vašeho manžela na Vašem zdraví?<br/>Jak jste se cítila po fyzické stránce? – únava – svírání u srdce</p>   |
|   | <p><b>Chování:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ projevené emoce</li> <li>▪ reakce okolí</li> <li>▪ změny v životě, změny v režimu dne</li> <li>▪ zdroje pomoci</li> <li>▪ společenský život</li> <li>▪ nové vztahy</li> </ul> | <p>Jak jste projevovала své emoce navenek? – co Vám nejvíc pomohlo? – Jak reagovala okolí na Vaše projevené pocity? – Jak jste vnímala jejich reakce?<br/>Jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela? – Změnil se Váš způsob bydlení? – Změnil se Váš vztah s rodinou? – Jak se změnil Váš režim dne? Popište mi Váš typický den – Co jste tedy všechno v době truchlení dělala? – Vyprávějte mi o tom... Jaké pozitivní/ negativní změny ve Vašem životě nastaly během 1. roku po jeho smrti?<br/>Co Vám nejvíce pomohlo vyrovnat se smrtí manžela? – Co byste mi poradila, jak zahnat nudu?<br/>V čem jste cítila nepřítomnost manžela nejvíce? – V čem Vám manžel nejvíce chyběl?<br/>Našla jste si nové přátele? / Snažila jste se najít nového partnera?<br/>Jak dlouho jste držela smutek? – Jak jste „oslavila“ 1. výročí jeho smrti? – jiné svátky v roce?<br/>Co vy a Váš společenský život? – Změnil se? – Vyhledávala jste jej? – Zapojovala jste se nějak? – Snažilo se Vás zapojit Vaše okolí? – Jak jste to vnímala? – Jaké to pro Vás bylo?</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>cíl č. 2:<br/>Zjistit, jakou roli sehrała sociální opora v době truchlení vdov starších 60 let v Domaníně.</p>  | <p><b>Emocionální SO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zdroje em. SO</li> <li>▪ obdržená em. SO</li> <li>▪ očekávaná em. SO</li> <li>▪ hodnocení a vnímání obdržené em. SO</li> </ul>   | <p>Jak Vám dávají lidé ve Vašem okolí najevo, že s Vámi soucití?<br/>Měla jste možnost sdílet své pocity s jinou osobou? - Kdo Vám nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno? - Kdo Vám byl ochotný naslouchat, když jste to potřebovala? - Kdo Vás povzbuzoval? - Pomohli Vám víc přátelé, nebo rodina?<br/>Jak se k Vám lidé ve vašem okolí chovali? - Setkala jste se s negativním přístupem? - Jaké chování Vám na Vašem okolí nejvíce vadilo? - Můžete popsat, co Vám nejméně pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela? - Můžete popsat, co Vám nejvíce pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela? (Jaké chování? - Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?)</p> |
| <p><b>Hodnotící SO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ projevená úcta</li> <li>▪ vnímání a dopad projeveného uznání</li> <li>▪ očekávaná hod. SO</li> </ul>   | <p><b>Informační SO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifikace potřebných informací</li> <li>▪ očekávaná info SO</li> <li>▪ obdržená info SO</li> <li>▪ zdroje info SO,</li> <li>▪ způsob jejich získání</li> <li>▪ vnímání, zhodnocení</li> </ul>  | <p>Jak Vám dávají lidé ve Vašem okolí najevo, že uznávají vaši složitou situaci? - Dávají Vám lidé najevo, že si Vás váží? - Tolerovali lidé okolo Vás Vaši situaci?<br/>Jak jste vnímala toto chování? - Potřebovala jste je? - V čem Vám pomohlo? - Jaké chování Vám naopak nepomáhalo?<br/>Jak byste si přála, aby Vám lidé těsně po smrti manžela projevovali úctu? - Jaké chování od lidí ve Vašem okolí by Vám ještě pomohlo?</p>  |
| <p><b>Praktická SO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ identifikace potřeb</li> <li>▪ očekávaná prakt. SO</li> <li>▪ obdržená prakt. SO</li> <li>▪ zdroje praktické SO</li> <li>▪ postoj a reakce okolí</li> <li>▪ nabídka konkrétní praktické pomoci</li> <li>▪ vnímání a hodnocení</li> </ul> | <p><b>Praktická SO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ identifikace potřeb</li> <li>▪ očekávaná prakt. SO</li> <li>▪ obdržená prakt. SO</li> <li>▪ zdroje praktické SO</li> <li>▪ postoj a reakce okolí</li> <li>▪ nabídka konkrétní praktické pomoci</li> <li>▪ vnímání a hodnocení</li> </ul> | <p>S čím jste potřebovala po smrti manžela poradit? - Věděla jste, jak zorganizovat pohřeb? - Koho jste žádala o pomoc? - Kdo Vám poradil?<br/>Kdo Vám poradil, jak se vyrovnat se smrtí manžela? - Snažila jste se někoho vyhledat?<br/>Jaké konkrétní rady jste získala? - Pomohly Vám?<br/>Vyhledala jste pomoc odborníka? - Věděla byste, kdo Vám může pomoci?</p>   |
| <p><b>ZÁVĚR:</b> prostor respondentovi, rozloučení</p>   | <p><b>Praktická SO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ identifikace potřeb</li> <li>▪ očekávaná prakt. SO</li> <li>▪ obdržená prakt. SO</li> <li>▪ zdroje praktické SO</li> <li>▪ postoj a reakce okolí</li> <li>▪ nabídka konkrétní praktické pomoci</li> <li>▪ vnímání a hodnocení</li> </ul> | <p>S čím jste potřebovala po smrti manžela pomoci? - Co jste sama nezvládala, např. ze zdravotních důvodů?<br/>- S jakými problémy jste se setkávala? - Vystačila jste si s financemi?<br/>Jakou pomoc byste v té době uvítala? - Jaké pomoci jste si v té době cenila nejvíce?<br/>Koho jste žádala o pomoc s tím, co jste nezvládala? - Kdo Vám nejvíce pomáhal s praktickými věcmi/záležitostmi? - Jak lidé ve Vašem okolí reagovali na projevenou žádost? Odmítli Vám někdo pomoci?<br/>Jakou konkrétní pomoc Vám lidé ve Vašem okolí nabídli? - Ocenila jste to? - Pomohlo Vám to?</p>  |
| <p><b>ZÁVĚR:</b> prostor respondentovi, rozloučení</p>   | <p><b>ZÁVĚR:</b> prostor respondentovi, rozloučení</p>   | <p>Uvědomila jste si něco během rozhovoru? - Je něco, co byste mi chtěla ještě říct?</p>   |

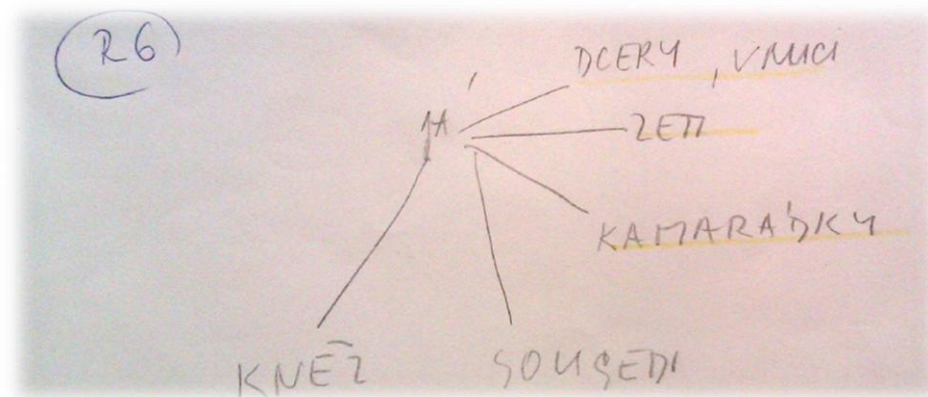
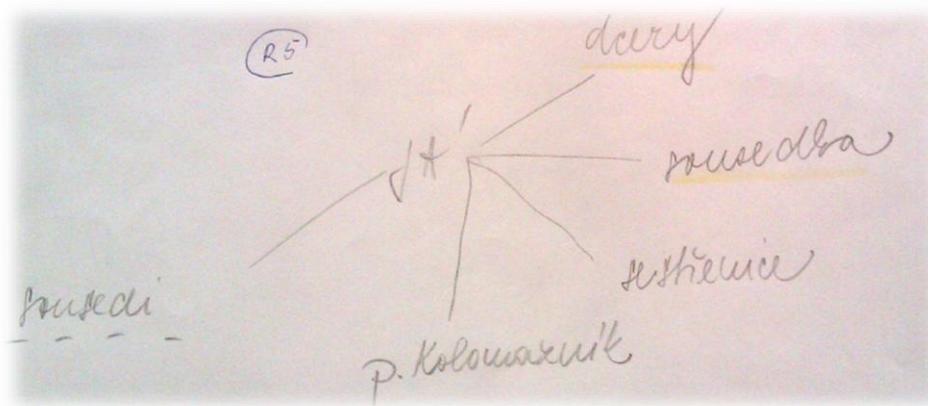
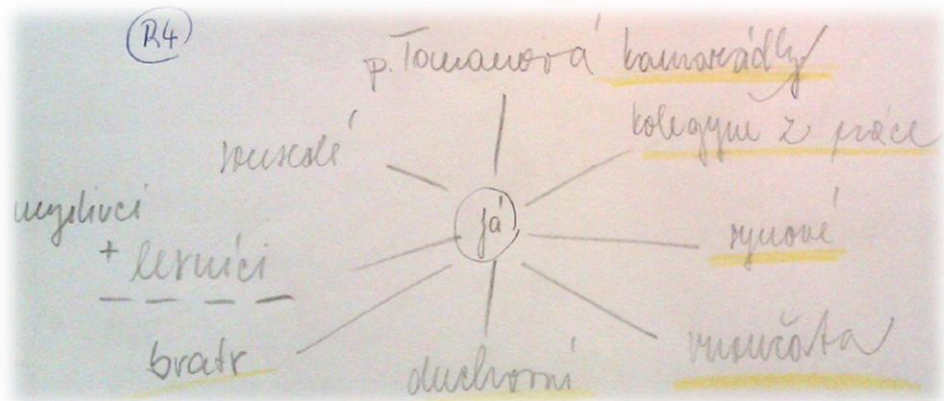
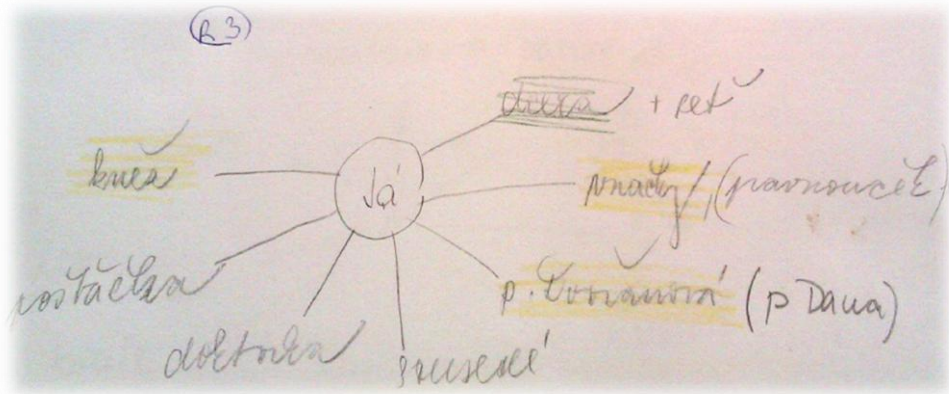
## PŘÍLOHA P III: SOCIÁLNÍ SÍTĚ RESPONDENTEK

Nakreslete, prosím, svou sociální síť, kde zaznačíte osoby, se kterými jste byla v kontaktu během prvního roku po smrti manžela:

- osoby, se kterými jste **navázala vztah** až po smrti manžela (během 1 roku po jeho úmrtí) zakreslete **modře**,
- přerušovanou čarou zaznamenejte ty, s kterými jste naopak po smrti manžela **kontakt ztratila**, nebo se frekvence Vašich vzájemných setkání snížila,
- osoby, od kterých se Vám z Vašeho pohledu dostalo během truchlení **nejvýznamnější pomoci, a podpory** vyznačte **žlutou** barvou,
- ty osoby, které Vám z Vašeho pohledu během truchlení **nebyly dostatečnou sociální oporou**, zaznamenejte **zeleně**.







## PŘÍLOHA P IV: PŘEPISY ROZHOVORŮ

### ROZHOVOR č. 1

**Jméno:** paní Jana

**Datum:** 13. 11. 2011

**Čas:** 17:00 – 18:00

T: „Řekněte mi nejdříve něco o sobě.“

R1: „Jmenuji se Jana. V září mně bylo sedmdesát, su vdova dva a půl roku. Bydlím v Domaníně. Celý život sem dělala v UP (*rozuměj: Umělecký podnik*). S manželem sme se poznali v roce 1963 a byli sme spolem 46 roků. Rok po svatbě se nám narodila první dcera a rok na to druhá. To už sme bývali ve Veselí na paneláku, snad dvacet pět roků sme tam byli. Když moje matka onemocněla, tož sme se vrátili zpátky do Domanína ji jako opatrovat, protože bývala sama. Ona byla nemocná, měla rakovinu tlustého střeva, bylo to s ní špatné (...). Tož, co pak, no, byt ve Veselí jsme nechali mladší dceři. Ona se v tom roce akorát vdávala. No a to už sme měli vnučku Pavlíčku, tu měla zas naša starší dcera eště za svobodna. No a pak přibyla další vnučata. Nejmladší Lenka se narodila v roce 1996. Letos na jaro dostala „občanku“: „Kolik máte celkem vnučat?“ „Mám pět vnučat, čtyři vnučky a jednoho vnuka. Dobrých, na které sa možu vždycy spolehnút.“ „Máte i nějaké sourozence?“ „Ano, mám dva mladší bratry, se kterýma se navštěvujeme.“ „A Vaši rodiče?“ „Matka zemřela v roce 1986 a otec v roce 1976.“ „A ještě jedna otázka, jste věřící?“ „Samozřejmě, to tak na dědině jinak nejde, to je normální, člověk mosí věřit. Křesťanka sem a do kostela chodím pravidelně.“ „Ted' se Vás chci zeptat na Vašeho manžela. Můžete mi o něm něco říct?“ „No tak o mojém manželovi (↓). On manžel byl velice dobrý, byl o rok starší jak já. Oba pocházíme z Domanína, tady sme sa poznali. On byl velice dobrý člověk. Pracoval v letu v Kunovicách a rád luštil křížovky. Neměl ani sedmdesát roků, když umřel, on umřel totiž na jaro 2009, v dubnu to bylo (↓). On by měl na rok sedmdesát.“ „A co jeho rodina?“ „On byl ze čtyř sourozenců, ale má už enom mladšího bratra.“ „Navštěvujete se?“ „To ne, ale když je nějaká veliká oslava v rodině, tak se sejdeme. Tož tak normálně, šak sme rodina a normálně se bavíme.“ „Můžete mi vyprávět o Vašem manželství?“ „Naše manželství bylo pěkné, byli jsme spolem 46 roků, vycházeli sme si vstříc, jeden druhému, my sme si velice rozuměli. Opravdu sme měli velice pěkné a šťastné manželství. Bylo spokojené nad míru“ (**usmívá se**). „A jak Váš manžel zemřel?“ (...) „Manžel zemřel v nemocnici na srdíčko. S tím sem počítala, to sem věděla (↓), ale že tak náhle zemře, s tím sem nepočítala (,), tož bylo to náhlé a od pětáctýřiceti let trpěl infarkty. Dostal bypass, byl vážně nemocný, ale opravdu sa z toho dostal (↓). On bral pak zbytek života léky na tlak a na srdce.“ „Jak jste se teda dozvěděla o jeho smrti?“ „Jak sem se dozvěděla o jeho smrti? Tož týden předtím ho odvezli s krvácením z nosu do nemocnice (,) no a pak tam náhle zemřel na infarkt (,) Mně to došly mně říct moje děti, vnučata.“

T: „Vzpomenete si, jaká byla Vaše první reakce na tuto zprávu, když Vám to došly sdělit?“

R1: „Reakce? Já sem byla překvapená, takový šok, že v první moment sem ani neplakala (,), až se mně to potom rozleželo v hlavě (↓). Ale to byl takový šok, že sem opravdu nevěděla, nevěděla sem nic.“ „Popište, jak jste se cítila a jaké to pro Vás bylo, když jste se to dozvěděla“ „No nijak, nevěděla sem, kde su. Tož byla sem v šoku.“

T: „*Co Vás v tu chvíli napadalo?*“

R1: „No, co mě napadlo v ten okamžik, tož co budu sama dělat? Protože sem byla na něm strašně závislá, byla sem na něho strašně zvyklá. Napadlo mě, co bude dál? Jak to bude nebo kdo mně pomože, až nebudu moct nebo já nevím. Tak toto všechno mě napadlo.“

T: „*A co se dělo potom, co jste se to dozvěděla?*“

R1: „Hned potom? Tož to mě vzali k dceři dom, abych tady nebyla sama a vyřizovali sme pohřeb.“

T: „*A věděla jste, jak pohřeb zorganizovat?*“

R1: „No věděla, věděla, byla sem si toho vědomá. Tož to sem jim všechno řekla, jak se to má, co se má. Pohřeb sme dělali všeci dohromady.“ „*Kde jste získala informace, jak pohřeb zorganizovat?*“ „Tak to je jasné, to sem věděla.“ „*A jak rychle byl pohřeb po jeho smrti?*“ „Umřel v pondělí a ve středu sme ho pochovali (↓). Bylo to všechno strašně rychle vyřízené. Oni vytiskli parte a dcery to porozvážely po známých. Já bych to rozhodně sama nezvládla (...). Na tom pohřbu bylo moc lidí, já je ani všechny neznám, ale byli tam třeba jeho bývalí kolegové z práce nebo naši sousedi z Veselí. Ani sem to nečekala, že tam bude tolik lidí.“ „*Bylo to pro Vás příjemné?*“ „Příjemné? Tak samozřejmě, si ráda, když přijedou vyjádřit soustrast, potěší Tě to, že tu je tolik lidí, kteří toho člověka měli rádi.“

T: „*Říkala jste, že Vás vzali k dceři, abyste nebyla sama, jak dlouho jste u ní bydlela?*“

R1: „Tož to ano, to je pravda. Já jsem tam chvílu bývala, ale jen týden, myslím, nebo dva, už nevím. Možná měsíc to bylo. Oni nechtěli, abych byla sama, ale já sem je nechtěla obtěžovat. Já sem bývala až do loňského roku sama. Zůstala sem bývat sama a rok a půl po smrti manžela se ke mně nastěhovala zasejc druhá dcera s děčkama, tak su tady teď s nima, aby mně nebylo smutno, a aby sa o všechno postarali.“ „*A změnil se nějak Váš vztah s rodinou?*“ „Vůbec nijak, jen sme k sobě jaksí víc přimkli. Musíme si pomáhat, vzájemně se respektovat jeden druhého (,) no nejsem tu sama“ (**usmívá se**).

T: „*Myslela jste na manžela během prvního roku často?*“

R1: „Pořád a to budeš pořád myslet až do smrti“ (↓). „*A jak se projevovaly Vaše myšlenky na manžela?*“ „Ve vzpomínkách, v modlitbě, furt, (...), taky sem mu chodila povykládat na hřbitov, co je nového.“

T: „*Můžete, prosím, popsat, jak jste se cítila v 1. roce po smrti manžela?*“

R1: „Je Ti hrozně smutno a cítíš uvnitř takové prázdno (↓), nevíš co to je. Taková úzkost.“ „*Zažívala jste i příjemné pocity?*“ „Měla sem radost akorát z toho, že vnučky udělaly promoce, tož z toho sem měla radost, ale bolelo mě to, že sa toho děda nedožil“ (↓). „*A celkově, jak jste se v tom prvním roce cítila? Můžete to zhodnotit?*“ „Ale, pořád jednako (**kroutí hlavou**). Špatně. Někdy zle, někdy lepší, jak kdy bylo.“ „*Cítila jste i něco zvláštního?*“ (...) „Tož ano, ale to cítím pořád. To je to prázdno (...) ale zas máš pocit, že je vedle Tebe, že je prostě s Tebou. Třeba sa v noci obudím a mám pocit, že ležel vedle mě (,) nebo že ho slyším. A to je furt.“ „*Jak se v ty chvíle cítíte?*“ „Esli myslíš to, estli sa bojím, tož to ne (**kroutí hlavou**). Já sa pomodlím a snažím se usnout. Já su ráda, že je se mnou“ (**usmívá se**).

T: „*Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila. Teď nemám na mysli činnosti, ale celkově Vaši osobu.*“

R1: „To, že je v Tobě tak prázdno. Pořád Ti něco chybí, pořád vzpomínáš, ale nevíš co (**krčí rameny**). Máš tady prázdno. To je ta samota (↓). Pořád vzpomínáš, prostě pořád vzpomínáš. Když sa v noci probudíš a pořád vzpomínáš a pořád tu máš prázdno.“ „*Mě by také zajímalo, jak dlouho jste držela za manžela smutek.*“ „Smut-

ná si pořád, to je jasná věc, ale v černém sem chodila rok, celý rok.“ „*A jak jste strávila první výročí jeho smrti?*“ „No to bylo těžké, to první výročí bylo takové (,), tož já nevím, co Ti mám říct. Všecko to na Tebe doléhá (↓). My sme byli na hřbitově s děčkama. Obě dcery dojely. Já sem nechala udělat věnec v Těmicích a ten tam měl dlouho. To byly zrovna Velikonoce a tož to tam měl aj na ty svátky (...). A jinak co, tož zapálili sme mu svíčky, pomodlili se a tak. Co chceš eště slyšet? Jo a nechala sem mu udělat v nedělu mšu, tam sme byli taky všeci.“ „*A co jiná výročí?*“ „Tož když měl svátek, tož to zasejc dojely děcka, aj na jeho narozeniny sme byli všeci spolem. To bylo jasné, od nich bych ani nic jiného nečekala, bylo to dobré (**pauza**). Ale ty první Vánoce, tož to sem chtěla být sama, já sem řekla: »Já k nikomu nepojedu, já chcu byt s dědú sama«. Oni ale nechtěli, abych tu zostala sama, tož to dojely obě dcéry na oběd, ale kapra sem jedla večer sama. Chtěla sem s ním byt sama. Já sem si to aj pěkně nastrójila ten stůl, měla sem tu aj svíčku a jeho fotku, mísu salátu, kapra, polévku a tož všechno jak se patří (...). Já sem nechtěla byt nikomu na obtíž.“ „*Jak jste se cítila?*“ „Tož jak (,), to bylo jiné. Já sem hrozně plakala, ale bylo mě hrozně dobře. Byla sem ráda. Nechtěla bych to jinak. Oni dcery za mnou pak jezdily ten první rok často. Ted' se mnou mladší bývá aj s rodinú, ale barák sa musel první opravit, aby se mnú mohli bývat. Je to dobré, že tu nejsu sama, že mně se všeckým pomozú.“

T: „*Podepsala smrt manžela na Vašem zdraví?*“

R1: „Poruchy spánku mám hodně. V tom roce nervového původu sem byla na operaci se žlučníkem, byla sem na operaci s očima se šedým zákalem. Zdraví sa zhoršilo“ (**pokyvuje hlavou**). „*Jak jste se cítila po fyzické stránce?*“ „Tak unavená, málo sem spala. Myslím, že sem aj zhubla, ale není to poznat. Kolena mě bolíju stejně.“

T: „*Ted' se Vás zeptám na Vaše emoce, jak jste je projevovala na venek?*“

R1: „Tož to sem se vyplakala, to bylo nejlepší. To mně pak bylo dobře. To je jediné, co může člověk udělat. Když sa vyplače, vykřičí. Prostě si tak uleví (...) ale stejně to bolí pořád (↓).“ „*Jak na to reagovalo Vaše okolí?*“ „Já si poplaču enom když nejsou doma nebo když su na hřbitově. To jo, oni mě nemusíju vidět, starou babku jak brečí. Oni by to nepochopili (**mračí se, kroutí hlavou**). Nerozumí tomu a mají svoje starosti (...). Člověk je v takových chvílách radši sám“ (↓). „*A v tom prvním roce?*“ „Tož to taky, to jsem plakala moc, ted' třeba už ne tak často, ale jo (**hmm**). Já jsem stejně ten první rok bývala eště sama, oni se ke mně nastěhovali až vlóni. Ono když mě nevidí, je to lepší, nikomu sem nechtěla dělat starosti, oni by to stejně nepochopili. Šak jednu mě viděla vnučka a říká: »Babi, nebul, šak nejsi malé děcko«. Ale tož co sem měla dělat, tomu sa člověk neubrání.“

T: „*Měla jste možnost sdílet své emoce s nějakou jinou osobou?*“

R1: „Tož s kamarádkama, to víš, my sme na tom horním konci (*rozuměj: označení části obce*) na tom všecky jednako.“ „*A s těmi kamarádkami se znáte už dlouho?*“ „No tož my sa známe odjakživa, Domanín není veliký a ten horní konec, tož to sa tady všecko zná. Ale když byl děda na světě, tož sme chodili na vycházky spolem (**usmívá se**). Já sem nemusela chodit za kamarádkama (...), no ale, když umřel (↓), ta samota, tož to bylo hrozné, to člověk nevydrží, to mosíš za nekým zajít, nemožeš byt sama.“

T: „*A nějaké nové přátele jste si nenašla, během toho prvního roku?*“

R1: „No jako nového chlapa? Tož to vůbec (,). A kamarádky ty sem měla, co sem měla. Protože býváme na dědině a dědina není veliká, tož sa tu všecky známe. A sou to taky vdovy všecko, tak si rozumíme. Jedna

s druhú si povykládáme, jaké máme která trápení, tím sa trošku odreagujeme, povzbuzujeme sa, jedna druhú. Vždycky sem je litovala a nakonec sem na to přišla aj já. Oni byly všechny dřív vdovy jak já. Litovala sem je, ale nikdy sem si nemyslela, že je to až tak zlé. Až sem to sama poznala (↓). To musí člověk poznat sám na sobě, jaké to je a co prožívá.“

T: „Ptala jste se jich, jak se s tou ztrátou vyrovnat?“

R1: „Tož kamarádka naproti, řekla: »Mosiš se s tím vyrovnat sama. Mosiš chodit za lidma. Za Tebú nikdo nepřijde. Nemožeš zotat sama.« „Vy jste se jí na to přímo zeptala?“ „Nevím už, jak to bylo, ale asi sem se jí ptala, co mám dělat nebo už nevím.“ „A pomohla Vám její rada?“ „Ano, pomohlo to, já sem to tak dělala.“ „A neuvažovala jste o odborníkovi, který by Vám pomohl?“ „To nikdy sem neuvažovala. To nebylo potřeba, z toho se mosím dostat sama.“ „A věděla byste popřípadě, na koho se obrátit?“ „Tak na psychologa, asi, (,) já nevím“ (krčí rameny).

T: „A celkově, jak se změnil ten Váš život, po smrti manžela?“

R1: „No tož jak sa změnil. Byl smutný (↓). Chodila sem na hřbitov (,) snažila sem sa byt co nejvíc z domu, abych byla co nejvíc s někým, abych prostě s nekým byla, abych nebyla v baráku sama.“

T: „A v době smutku, koho jste si cenila nejvíce?“

R1: „Já sem byla ráda, že mám hodné dcéry, oni se za mě vždycky postaví, aj ve smutku. Se všeckým mně pomohly, opravdu se o všechno postaraly (,), aj teď aj před tím (**hmm**). Ty ale já su ráda aj za ty moje kamarádky. My sme totiž chodili ven na procházky dycky s dědú a pak jak umřel, tož sem začala chodit ven s nima. Ti říkám, bavily sme se jako aj před tím, ale pak sme se začaly nějak víc, jako chodit spolem ven. My sa víc bavíme a tak. Já to vidím u vnučky a já su to samé. S nima sa možu bavit o tom, čemu mladí nerozumí. Ony mně rozumí, taky to zažily. My sa tak podporujeme.“ „A co na to říká Vaše rodina, že se s kamarádkami potkáváte?“ „Smějú sa, tož vnučky vždycky řeknú: »Co? Zase jsi byla na klebety? Tak Co je nového?« Já jim na to nic neříkám, šak to samy taky jednu poznají.“ „Jak jste se cítila, když Vám to tak řekly?“ „Tož já si řeknu: »Šak Tě to taky čeká.«“

T: „A jak se změnil Váš režim dne? Popište mi Váš typický den po smrti manžela.“

R1: „No, tož jak se to změnilo (↓). Tož ráno sem snídala sama, chodila sem jednou týdně do obchodu, to mně stačilo, protože sem si vždycky nakoupila, co sem si uvařila, měla sem aj na dva na tři dni.“ „Tak to bylo během toho prvního roku?“ „Ano, to je furt, aj když tady bývajú mladí. Oni chodijú na obědy do práce a do školy a tož enom přes ten víkend dcera vyvařuje pro všechny.“ „A jak to tedy bylo, když byl manžel na živu?“ „No, tak to bylo dobré (**usmívá se**) to sem chodila do obchodu každý den, než sem došla z obchodu, manžel zatím nachystal snídani, navařili sme, odpoledne sme sa dívali spolem na televizi, šli sme na vycházku. A pak byla zase večere, televize. V pohodě. A teď je to tak o ničem, smutné“ (↓). „A co jste v té době truchlení, počítáme ten první rok po jeho smrti, dělala. Vyprávějte mi o tom.“ „Co sem podnikala? Tož jak sem zabijela samotu, no co Ti na to mám říct. Chodila sem na hřbitov, chodila sem do kostela, k duchovnímu, dával mně takové povzbuzení (,) chodila sem aj ke kamarádkám, chodila sem aj sama na procházky. Jezdila sem k dětom. To bylo všecko. Jet sem nemohla nikam dál, kde?“ „Jak Vám duchovní pomohl?“ „Tak duchovní ti pomůže dycky. On Ti dá takovou radu, takovou útěchu, on řekne: »Všecko přebolí«, ale srovnat se s tím mosíš sama.“ „A pomáhala Vám ta jeho útěcha?“ „Tak pomůže, ale jen na krátko, ale pak jdu zase a zase mně to pomůže. Chodím tak

jednu za tři měsíce, to mně stačí. Já jezdívám aj na poutě, tam sa pomodlím, ať opatruje celú moju rodinu, ať vycházíme v pohodě.“ „*A bylo něco, co byste vyzdvihla, co Vás povzbuzovalo?*“ „Tož chodila sem i sama na procházky, jezdila sem na kole a měli sme aj kousek zahrádky za barákem a tam sem se snažila odreagovat od všeho, to mě bavilo. Hlavně práce, ať nemusíš myslet na to, že jsi sama. Zostalo mně aj pár králíků, které sem každý den poklízela. Měla sem aj víc času sa pomodlit, enom si tak sednout a prostě sa modlit, to mně je pak dobře (**usmívá se**) to sem normálně nedělávala, až jak děda umřel.“ „*Jaké pozitivní změny nastaly ve Vašem životě během toho prvního roku? Co hodnotíte kladně?*“ „No, co se mně povedlo. Povedlo se mně dobře rozdělit dědictví, že sú děti spokojené, si myslím. **Tak**. „*A negativní změny?*“ „No tož to všecko, to bylo jinak všecko smutné, no tož to víš, bylo smutno a **velice** smutno (↓). Už je to třetí rok a je fůrt velice smutno (↓). Ten druhý rok Ti velice chybí a je Ti **strašně** smutno.“ „*A v čem jste cítila nejvíc nepřítomnost manžela?*“ „Ve všem, **úplně** ve všem.“ „*V čem Vám nejvíc chyběl?*“ „Tak večer, ta samota, že. My sme si o všeckém povykládali, stěžovali sme si jeden druhému, já sem se s ním mohla bavit o všeckém, on mně rozuměl (...). A taky kde kam sme si zajeli a toto teďka, už prostě to nejde, su sama. On měl řidičák, měli sme nové auto. Ale já neřídím a byla sem závislá jen na něm, a kde kam sme si zajeli a prostě sme žili společensky, ale tož když člověk zostane sám, tož už to nejde (↓). Už to prostě nejde tak, už su jen sama.“ „*Takže v tomto Vám nejvíc chybí?*“ „Ano, v tom společenském životě, ve **všeckém** mně strašně, strašně chybí. To ani si nikdo nedovede představit.“ „*A co Váš společenský život po jeho smrti?*“ „Já chodím enom do knihovny jednu za měsíc. Ona je otevřená dycky v pátek. A eště míváme jednu za měsíc schůzu Zahrádkářů. Jinak nic (...). Ale šak víš, že u nás bývá dycky jednu dvakrát do roka divadlo, co mívajú ochotníci, nějaké ty scénky, co vymýšlá paní Zita, a tož tam se jdu na ně podívat. To bývá sranda.“ „*A to se změnilo po jeho smrti?*“ „Ne, tož my sme byli oba zahrádkáři a i na to divadlo jsme chodili spolem, aj do knihovny a k holiče sem chodila, i když teď možná víc, já sem ale začala chodit na masáže se zádama, (**smích**) ináč to bylo stejné.“

T: „*A co byste mi poradila, kdyby mi umřel manžel, co mám dělat?*“

R1: „Nejvíc mně pomohla návštěva hřbitova a kostela. Když sa pomodlím, povykládám mu, vyplaču se. V ložnici, jak spím, já mám jeho fotku a všecko mu vykládám, aj teďka. O vnoučatech, co se jim podařilo a nepodařilo. Aj na hřbitově, **všecko** mu vykládám. A pořád si myslím, že je tady se mnú“ (↓). „*A kdo Vám nejvíc pomohl vyrovnat se s úmrtím manžela?*“ „Tož povídala jsem si o tom s kamarádkama. Nemožeš byt sama. Samota je hrozná, ale to osamění, to je horší. Je to ten pocit uvnitř. A taky moje děvčata, moje dcéry. Jsem si postěžovala. Řekly: »Mamko, nedá se nic dělat. Musí to tak byt. Nic nenaděláš. Musíš se s tím srovnat«. Jedna dcera bývá se mnou.“ „*Jak jste to vnímala?*“ „Tak co sem jí na to měla říct, šak měla pravdu.“ „*A byla Vám ochotna naslouchat?*“ „Ale jo, a myslím si, že mě má aj docela ráda a když chcu, tož mně pomože.“ „*S čím na příklad?*“ „Tak ona dělá ve Veselí a tam je aj lékárna, to v Domaníně nemáme, tož ona jak jede třeba z práce, tož mně tam bársco kúpí, když jí řeknu. Nebo třeba po důchodě, to my děláme dycky tak, že zajedeme do Bzenca do Penny a já zaplatím ten nákup. Jinak nakupuje ona ve Veselí.“ „*V tom prvním roce po smrti manžela jste ale říkala, že jste bydlela sama, tak jak to tedy bylo?*“ „Jo, bývala sem sama, takto je to až včil, když bývajú se mnú. Ale ona mně pomáhala, aj když tu nebyvali. Bársco mně dovezla, když sem jí rekla.“

T: „*A s čím jste potřebovala po smrti manžela poradit?*“

R1: „Jako hned po jeho smrti? Tož jako já sem věděla, jak se má zařídit pohřeb (...) potom ale spíš takové ty věci kolem, to vyřizování na úřadě, to sem v životě sama nedělala, já sem nevěděla, jak to chodí na úřadě (...)

my sme měli v bance účet a o to sa staral děda. On zařizoval všechno takovéto papírování (J). To sem nikdy nedělala. Tož s tím mně taky pomohla dcera.“ „*Bylo to pro Vás důležité?*“ „Ano, ona musela v bance ten účet zrušit a muselo se rozdělit dědictví (,) to bych bez ní rozhodně nevěděla.“

T: „*Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že s Vámi soucítí?*“

R1: „Na pohřbu mi vyjádřili upřímnou soustrast a dcery chodily půl roku v černém.“ „*Kdo Vám nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno?*“ „Nikdo. Zašla sem za manželem na hřbitov.“ „*A kdo Vám byl ochoten naslouchat?*“ „Kamarádky, duchovní, dcery (...), ale já sem si dcerám nestěžovala, neplakala sem před nima. Neříkala sem jim, že je mně smutno.“ „*A jak se k Vám chovali lidé ve Vašem okolí během prvního roku po smrti Vašeho muže?*“ „Normálně, velice. My sme tady vycházeli všichni zadobře. Jestli to bylo před tím nebo potom, tak velice dobře. V podstatě stejně, všechno. V pohodě.“ „*Setkala jste se s negativním přístupem z okolí?*“ „To si vůbec nevzpomínám, nic takového se nestalo“ (**kroutí hlavou**). „*A bylo nějaké chování ve Vašem okolí, které Vám vadilo?*“ „Na Tvém okolí Ti vadí, když Tě velice lituje. Sebelítost je hrozná, ale když Tě litují druzí, je to horší. Musíš jít dál, protože život jde dál, i když to bolí. Prostě si poplačeš.“ „*Bylo ve Vašem okolí nějaké chování, o které jste nestála, a obtěžovalo Vás?*“ „Tož to je ta lítost ostatních.“ „*Můžete popsat, co Vám nejvíce pomohlo ze strany okolí vyrovnat se smrtí manžela?*“ „Že se ke mně chovali stejně jak před tím a že s těma kamarádkama se jako tak podporujem“ (**krčí rameny**). „*Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?*“ „Tož stejně, jak to bylo před tím, tož to bylo aj potom.“

T: „*Jak dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že uznávají Vaši složitou situaci?*“

R1: „Nedávali, oni se chovali stejně jak před tím. To bylo dobré. Každého to čeká.“ „*Jaké chování Vám nepomáhalo?*“ „Tož stalo se mně, já sem šla z kostela a za mnou sousedka: »Jani, no to musí být strašné, jak to zvládáš? Barák veliký a najednou jsi tam sama«. No mně bylo v ten okamžik, mě polilo horko. Já sem si naráz uvědomila, že to vlastně všecí vijú, že by mě mohl někdo dojít vykrást, že sem v tom velikém baráku sama. No co já bych dělala? Dyt' to je hrozná! Naštěstí se mnou teď bydlíjú děcka, takže nejsu sama (...), no ale ten první rok, já sem nemohla v noci spávat, kvůli tomu.“ „*Jak byste si přála, aby Vám lidé projevovali úctu, co by Vám pomohlo?*“ „Mně pomohlo, že se chovali stejně. Že sem třeba někam došla a nebyla sem tam sama, že lidi normálně pozdravili, dali sa do řeči a tak (,). Nejlepší bylo, když o tom nemluvili.“ „*O čem?*“ „No o té jeho smrti.“

T: „*A co se týče praktických věcí..., s čím jste potřebovala po smrti manžela pomoci?*“

R1: „Hlavně papírování a to všechno, tomu jsem nerozuměla, to mně dcera dělala všechno.“ „*A po finanční stránce jste si vystačila?*“ „No přišla sem o jeden důchod, ale ano, po finanční stránce sem si vystačila. My sme měli s dědú naskládané. Vystačila sem si dobře. Já sem si nemusela od nikoho na pohřeb půjčovat. Vloni sem mu dala udělat aj nový pomník, ať to tam má pěkné (**usmívá se**). Tož ale to je Ti drahé, na to sem si musela našetřit. Ale já su skromná, tož si vystačím se všeckým. Já nic takového nepotřebuju, nekdy aj děckám dám každému dvě stovky z důchodu.“ „*A koho jste žádala o pomoc, aby Vám pomohl s tím, co jste sama nezvládala udělat, třeba ze zdravotních důvodů?*“ „Tož to zastávali dcery a zeti.“ „*A jak reagovali?*“ „Jak mohli. Oni taky chodili do práce, každý má svoje starosti.“ „*Jakou pomoc byste v té době uvítala?*“ „Nevím, mně pomohli se všeckým.“ „*A které pomoci jste si cenila nejvíce?*“ „Tož já nevím, hlavně u fyzické práce, sme opravovali barák a třeba když mě dcera zavezla autem k doktorovi.“ „*Odmítl Vám někdo pomoci?*“ „Ne.“

T: „Je něco, co byste chtěla ještě říct?“

R1: „Co bych chtěla říct? Byla bych ráda, kdyby ta bolest už skončila, to tak svírá, to je hrozné (↓). Jenomže na to vzpomínání nikdy nezapomeneš, až do nejdelsí smrti. Když máš to manželství pěkné, tak vzpomínáš pořád, když je horší, tak třeba lepší zapomeneš, ale ta bolest (↓).“

---

## ROZHOVOR č. 2

**Jméno:** paní Zita

**Datum:** 17. 11. 2011

**Čas:** 17:00 – 18:45

T: „Řekněte mi, prosím, nejdříve něco o sobě.“

R2: „Jmenuji se Zita. Je mi sedmdesát pět roků. Pracuji jako knihovnice. Ani po smrti manžela jsem knihovnu neopustila. Lidé přicházejí pro knížky, každý má svůj příběh. A tak jsem ráda, že si popovídám; zvláštní způsob mají malí čtenáři. Ti obvykle si stěžují na rodiče a já tu dušičku utěšuji.“ „Řekněte mi i něco o Vašem manželovi a o Vašem manželství.“ „Byli jsme s manželem spolužáci. Narodili jsme se tedy ve stejný rok, v roce 1936. Oba jsme pracovali jako technicko-hospodářští pracovníci - on u spojů, já v konzervárně. Povahy jsme byli rozdílné. On byl velmi důsledný člověk, skoro „puntičkář“, já člověk pragmatický, věci rychle, někdy nedůsledně řešící. Říkám to proto, abych objasnila náš další společný život. V domku nás krátkou chvíli žilo osm. Moji rodiče, dcera s manželem, jejich dvě děti a s manželem i já. Byla to doba kompromisů a ústupků, protože žádný neměl své soukromí. Mojí největší oporou byla matka. Ale i s manželem jsme vycházeli velmi dobře. Postupně rodiče zemřeli, děti si postavily domek a najednou jsme v domku s manželem zůstali sami dva. Vždycky jsem měla dojem, že se o spoustu věcí musím postarat sama. Ó jak jsem se mýlila. Při své optimistické povaze jsem posléze zjistila, jak moc mi můj druh pomáhal a jak mi chybí“ (↓). „*Máte tedy jen jednu dceru?*“ „Ano, jednu dceru, dva vnuky a čtyři pravnučky, ty už ale dědu nezažily. Nejstarší se narodila před 3 roky a můj muž skonal v roce 2007“ (**usmívá se**). „*A co sourozenci, máte někoho?*“ „Mám staršího bratra, ale s ním se nestýkám. Odešel od nás ve svých dvaceti letech a víc jsem o něm neslyšela.“ „*A co rodina Vašeho muže?*“ „Jeho rodiče jsou už taky v pánu a s jeho sourozenci se nestýkáme.“ „*A jak dlouho jste byli manželé?*“ „Téměř padesát let.“ „*A bylo Vaše manželství spokojené?*“ „Tak mělo své mouchy, ale ano, myslím si, že ano, že bylo celkem spokojené.“ „*Řekněte mi, jak Váš manžel zemřel.*“ „Manžel trpěl srdeční arytmií. Jeho odchod na onen svět byl velmi rychlý. Při ranní toaletě – holení, se vyvrátil a skonal“ (↓). „*A kdy to bylo?*“ „Na jaro to bude pět let.“ „*Kolik mu tedy bylo let?*“ „Nedožitých sedmdesát jedna.“ „*Jak jste se dozvěděla o jeho smrti?*“ „Byla jsem přítomna jeho úmrtí.“

T: „Jak jste v ten okamžik reagovala?“

R2: „Snažila jsem se ho vzkřísit, cloumala jsem s ním, aby se probral, ale pomoci se mu nedalo.“ „*Jaké to pro Vás bylo?*“ „Těžké, velice těžké.“ „*Vzpomenete si, co Vás v té chvíli napadlo?*“ „Zavolat sanitku.“ „*Jak jste se cítila?*“ „Při náhlé smrti je to pro okolí vždycky šok. O to větší šok to pro mne byl, když se to stalo na mé narozeniny. Na mé narozeniny před 25 lety skončila i moje matka. Jako zázrakem mně přišly k narozeninám vinšovat děti, hodinu po smrti manžela. První reakce bývají vždy neuvěřitelné. Ty těžké chvíle přicházely později.“



T: „*Popište mi, prosím, co se dělo pak?*“

R2: „Přijely děti, pak přijela sanitka, vyšetřili manželovo tělo a konstatovali smrt. Pak jsme už myslím začali řešit pohřeb. Jestli ho uděláme ve středu nebo až ve čtvrtek. Dcera vyhledala ve služebníku číslo na Pavku (*rozuměj: pohřební služba*) a zavolala mu. Řekla, co, se stalo. Pak už spolu, myslím, domluvili ten pohřeb. Já přesně nevím, zařizovala ho celá dcera, já jsem nebyla schopná.“ „*Zkuste si představit situaci, že byste neměla dceru, která by ten pohřeb zařídila. Věděla byste, koho zavolat a jak dále postupovat?*“ „Asi ano, ale v ten okamžik je to pro Tebe šok. Neorientuješ se. Asi si teď myslíš, že zařadit pohřeb je běžná věc, ale já jsem byla ráda, že to udělala dcera.“

T: „*Jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela?*“

R2: „Během prvního roku po smrti manžela jsem si uvědomila, jak moc mi chybí. Najednou jsem otevřela oči a viděla, co všechno manžel v domácnosti zastal. Jak málo jsem ho za jeho práci chválila a byla soustředěná víc na sebe. Bohužel člověk prohlédne obyčejně pozdě.“ „*Takže, v čem se Váš život změnil?*“ „No že jsem zůstala bydlet sama, že jsem byla najednou na všecko sama.“ „*A co vztahy s rodinou, jak ty se změnily?*“ „Ty zůstaly stejné.“ „*Jak se změnil Váš režim dne v prvním roce po smrti manžela?*“ „Velice. Za manželova života jsem se musela postarat o to, abych navařila oběd, nachystala svačinu a večeři. Vstávali jsme zároveň kolem osmé hodiny. Nyní si čas organizuji podle sebe. Vstávám, kdy chci, a když nemám hlad, tak si ani nevařím. Dřív jsme prali také mnohem častěji. Po jeho smrti jsem zjistila, že mi stačí, když dám prádlo do pračky jednou za měsíc.“ „*Zkuste mi prosím popsat Váš typický den v prvním roce truchlení.*“ „Vstala jsem, až se mi chtělo. Poklidila jsem králíky, posnídala jsem. Pak jsem třeba zašla do obchodu nebo na poštu pro důchod. Někdy dojeli vnuci, takže jsem vařila oběd. Odpoledne jsem většinou šla na hřbitov nebo jsem seděla tady na chodbě a modlila se růženec (...) visí za Tebou (**ukáže za mě**). Ten mi dal velebný pán, když jsme se s manželem brali. Tak si na něj vždycky vzpomenu.“ „*Zmínila jste se o tom, že jste chodila na hřbitov...*“ „Ano, ale to bylo i za manželova života. My bydlíme kousek u hřbitova a já jsem tam chodila denně i před tím. **Každý den** jsem měnila kytky na matčině hrobě. Takže když zemřel manžel, nebyla to taková změna“ (**zakrouží hlavou**). „*Také jste se zmínila, že jste se modlila, znamená to, že jste věřící?*“ „Ano, jsem křesťanka, a protože jsem věřící člověk, hodně mi po smrti manžela pomáhala víra. Věřím v posmrtný život a i dnes jsou všichni mí zemřelí stále se mnou. Však i já za nimi přijdu, proto se na smrt docela těším. Mám jednu takovou básničku, kterou si někdy opakuji: »Až té pouti přejedem - v jedné hospodě na nocleh, pán nepán se sejdem«. Každý by měl podle mne něčemu věřit. Víra a naděje nás drží přece nad vodou a představa, že po životě všechno končí je hrozně špatná.“ „*Co jste tedy všechno v době truchlení, tedy v tom prvním roce, dělala? Vyprávějte mi o tom, co Vám pomáhalo...*“ „V prvním roce truchlení jsem se dala do zvelebení zahrádky, chodila jsem denně s Ferdíkem do humen a pořídila jsem si králíky, abych se musela o něco starat. Večery jsem trávila s křížovkami a psala vnučkům vzpomínky na mládí. Také jsem byla nucena psát obecní kroniku a vymýšlet pro ochotníky na Silvestra povídání o našem životě v Domaníně. Neznala jsem nudu a to mi nedovolovalo tak moc se utápět ve smutku. Také jsem psala našim představitelům a žádala o podpis a skoro všichni vyhověli a já jsem měla radost z odpovědí.“

T: „*Co byste mi poradila, kdybych se Vás zeptala, co mám dělat, abych se vyrovnala se smrtí manžela?*“

R2: (**usmívá se**) V jedné známé písničce se zpívá: »dělání, dělání, všechny smutky zahání, dělání, dělání je lék«. A tomu věřím. Já mám zahrádku, knížky, píšu kroniku a scénáře ochotníkům a nezapomeň, že stále ještě pra-

cuji v knihovně. I když tento rok toho asi už nechám. Bolí mě kolena a nemůžu chodit. Knihovna je daleko a nestojí mně to za to.“ „*Tyto činnosti jste dělala i v prvním roce po manželově smrti?*“ „Ano, v době smutku i předtím. Byla jsem zvyklá něco dělat a tyto činnosti mi pomáhaly vyrovnat se s jeho ztrátou. Nemusela jsem stále myslet na svou samotu a tak jsem neměla ani příležitost se trápit. Po jeho smrti jsem zůstala v domku sama. Děti mě sice utěšily, ale odešly do svých domovů. Mou největší oporou byl pes Ferda. Měli jsme ho s manželem moc rádi a Ferdík snad pochopil, že jsme zůstali sami dva. Nastěhoval se do kuchyně, chodil se mnou na hřbitov a vždy se dopředu posadil na hrob mého muže. Pes se stal mým nejlepším kamarádem a spolu s ptáčkem Andulkou se mnou trávili dlouhé zimní večery.“ „*Jaké pozitivní změny se staly ve Vašem životě během prvního roku po manželově smrti?*“ „Naučila jsem se být více samostatná.“ „*A negativní změny?*“ „Zhoršila se mně cukrovka.“

T: „*Takže se smrt Vašeho manžela podepsala i na Vašem zdraví?*“

R2: „No to ano, mám cukrovku a úmrtí manžela s mou nemocí zahýbalo. Výsledky u lékaře byly horší. Měla jsem i větší strach, kdyby se mi něco stalo. Třeba se mi udělá blbě a spadnu, ale teď jsem tu sama, předtím tady byl manžel, který by zavolal sanitku.“ „*A co fyzická stránka? Jak jste se cítila?*“ „Tak asi normálně.“ „*Můžete to přiblížit?*“ „Tak normálně, kolena mě bolely i předtím i potom stejně.“

T: „*Nyní se Vás zeptám na Vaše emoce, můžete popsat, jak jste se cítila v 1. roce po smrti manžela?*“

R2: „Pocity jsem zažívala smíšené. Smutek i radost. Necítila jsem se ale opuštěně. Neustále jsem měla co dělat a to mě naplňovalo.“ „*Říkáte smíšené pocity, které ale převažovaly? Příjemné, nebo nepříjemné?*“ „Při vzpomínce na manžela?“ „*Ano, to taky, ale tak celkově. V tom prvním roce – během truchlení.*“ „Tak kdybych to měla hodnotit, jako jestli mi bylo dobře, když jsem na manžela myslela tak asi ano. Myšlenky na něj ve mně nevyvolávaly zlost ani nic podobného. A tak celkově (...), jistě, život si nevybírám a tak ty pocity byly závislé od toho, co jsem dělala. Když se mi něco povedlo, byla jsem spokojená a cítila se dobře.“ „*Co například?*“ „Tak třeba dobrý oběd pro sousedy nebo text ochotníkům, který měl úspěch.“ „*A co nepříjemné pocity?*“ „Tak to ani nevím.“

T: „*Myslela jste na manžela během prvního roku často?*“

R2: „Tak samozřejmě, to jinak nejde. Člověk sedí a vzpomíná. Hemží se to kolem Tebe vzpomínkami na něj. A navíc předměty, které choť používal, vdova obvykle hned nevyhodí. Já jsem jeho staré šaty spálila až vloni a z jeho hrnku piji stále.“ „*Jak se projevovaly Vaše myšlenky na něj?*“ „Manžel byl se mnou přítomen vždy a já věřím, že tomu je i nyní.“

T: „*Zkuste popsat, jak jste se v tom 1. roce po jeho smrti změnila.*“

R2: „Já jsem se ani moc nezměnila, zůstala jsem optimistkou (...). Můj život šel dál i po jeho smrti. Musela jsem se akorát naučit být sama a tedy samostatnější.“

T: „*Zažívala jste i nějaké zvláštní pocity, které jste předtím třeba nepoznala?*“

R2: „Takový ten pocit, že s Tebou pořád je?“ „*Ano, jestli to tak bylo a cítila jste to tak.*“ „Ano, měla jsem pocit, že je tu manžel se mnou, někdy jsem mu vyprávěla, co mě čeká a co se mi přihodilo. Nyní již ne, je to pátý rok, co jsem bez něj a vím, že se mi již nevrátí.“

T: „*Jak jste projevovala své emoce na venek?*“

R2: „Když jsem měla radost, tak jsem se smála, ale jinak nijak.“ *Neplakala jste?*“ „Ne, nemám to ráda. Truchlit na obdiv veřejnosti se dle mne setkává spíše s arogancí okolí. Snad jen na hřbitově či o samotě. Myslím si, že není dobré obtěžovat své okolí neustálými steskami, když okolí ví, že manželské soužití nebylo moc dobré. „*Myslíte tím i své vlastní manželství?*“ „Tak manžel měl rád alkohol, kdežto já jsem zapřísáhlý abstinents. Jeho alkohol jsem mu ale celý život tolerovala. Sousedé to věděli a tak si mnozí jistě mysleli, že je jeho smrt pro mne do určité míry úlevou. Ovšem hluboce se mýlí (...) až s odstupem času zjistíte, jak mi chybí.“

T: „*V čem Vám manžel nejvíce chyběl?*“

R2: „Nejtěžší je pro mě doprava k lékaři (...) musím jezdit často k doktorovi do Veselí nebo do Kyjova. Přestože mám řidičský průkaz, musím po smrti manžela o odvoz žádat vždy vnučku (*rozuměj: manželka od vnuka*). Když byl manžel živ, tak jsme se bez problémů dopravovali vozem kamkoli bylo potřeba (...) po jeho smrti se ale bojím, auto jsem proto přenechala dětem a nechávám se jen vozit. Sama už autem nejezdím a to je pro mě nejhorší čím musím obtěžovat.“

T: „*Ted' se Vás zeptám na Vaši finanční situaci po smrti manžela...vystačila jste si s úsporami?*“

R2: „Ano, na pohřeb jsem měla a finančně nestrádám ani nyní. Na jídlo i ošacení mám, stejně tak jako na léky či hygienické potřeby. Dokonce sem tam mohu podpořit i charitní akci.“

T: „*Zajímalo by mě také, jak dlouho jste držela smutek za manžela?*“

R2: „Půl roku jsem chodila v černých šatech.“ „*A co první výročí jeho smrti, jak jste jej prožívala?*“ „Jak jsem to prožívala? Myslím si, že normálně. Přijely děti, zašli jsme společně na hřbitov, pomodlili jsme se za dědu, zavzpomínali a tak.“ „*A jak jste vnímala to, že s Vámi byla v ten den rodina?*“ „Normálně, bylo dobré, že dojeli.“ „*A co jiná výročí?*“ „Tak svátky neslavíme, pouze narozeniny a ty větší svátky v roce. To dojede dcera s dětmi a já něco nachystám. To je tak pokaždé, vždycky to tak bylo, i když byl manžel na živu.“ „*Navázala jste nějaké nové přátelské vztahy v tom roce?*“ „Nové ne, spíše jsem oprášila staré kontakty z dřívějšího.“ „*O koho se jednalo?*“ „Byl to misionář Čížkovský a bývalí spolužáci. Dříve jsem na srazy nejezdila, ale po jeho smrti jsem začala a naše společné spolužáky opět ráda viděla. Otec Čížkovský byl náš společný známý s manželem. Ale v sedmdesátém roce odjel na misie do Afriky. Vrátil se až po revoluci a tak jsem ho chtěla znovu kontaktovat. Zavolala jsem tedy do rozhlasu, kde o něm zrovna vysílali, jestli by mi na něj nedali kontakt. Řekli, že slouží v Kroměříži a tak jsme se s tehdejší starostou vydali za ním. Začali jsme se znovu potkávat a po manželově smrti na moje požádání dojel do Domanína, čímž mi hodně v té době pomohl.“ „*Vůbec jste nezmínila nějaké přátele nebo kamarádku. Máte někoho takového?*“ „Mám. Jednu. Já nejsem zvyklá se s někým bavit o intimních věcech, svěřovat se a tak. Ale mám jednu kamarádku ve Vracově a s tou se navštěvujeme.“ „*Ona je taky vdova?*“ „Ano, snad deset let.“ „*A poradila Vám, jak se vyrovnávala se smrtí manžela třeba ona?*“ „Ne, to je věc každého. S tím musí bojovat každý sám.“ „*Snažila jste se najít nového partnera?*“ „Ne, děkuji za víru, která mně dává smysl života. Nového partnera nebudu nikdy mít. Jsem spokojená i ve své samotě, díky že je mi dopřána jakás takás aktivita“

T: „*Měla jste možnost sdílet své pocity s jinou osobou?*“

R2: „Tak asi ta kamarádka mi pomohla, otec Čížkovský (,), ale já jsem nepotřebovala nikomu se vyplakat na rameno.“ „*Kdo Vám v té době nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno?*“ „Když je mně nejvíce smutno, rozveselí mě moje čtyři pravnučky. Děvčátka (do čtyř let) nedají smutnit a vždy je důvod k radosti. Ty děti dědu

nepoznaly.“ *„A v tom 1. roce truchlení, vzpomenete si?“* „Asi vnuci mi nejvíc pomohli. Jezdili za mnou každý den si povykládat.“ *„Kdo byl ochotný Vám naslouchat, když jste to potřebovala?“* „Věrným posluchačem mi byl Ferdík, ale i vnoučata. Spolu jsme na dědu vzpomínali a tak se podporovali.“ *„Kdo Vás povzbuzoval?“* „Děti – vnoučata a dcera, ale i Ferdík s Andulkou (...) ale vlastně jsem to ani nepotřebovala. Někjaké povzbuzování nebylo třeba, já jsem se z jeho smrti nehroutila a vyrovnala bych se s tím docela jistě i sama. Vystačily mi knihy a klid.“ *„Ale kdybyste měla zhodnotit, kdo Vám byl větší emoční oporou přátelé, nebo rodina?“* „Určitě rodina, pochopitelně.“ *„A co lidé ve Vašem okolí? Jak Vám dávali najevo, že s Vámi soucítí?“* „Akorát na pohřbu mi vyjádřili soustrast, ale já jsem nestála o žádné litování.“ *„A vzpomenete si, jak se k Vám lidé ve Vašem okolí tedy během prvního roku po smrti manžela chovali?“* „Navenek se chovali dobře, ale někdy jsem měla pocit, že to chování je takové falešné (,) a to mně vadilo.“ *„Setkala jste se tedy i s negativním přístupem z okolí?“* „Vlastně ne (,) mám ráda lidi a myslím si, že nemám mnoho nepřátel. I po manželově smrti jsem se aktivně zapojovala do společenského života a toho si podle mne lidé v obci na mě cení. Pomoci se mi dostalo vždy, když jsem si o ni požádala. Ať už od dcery, vnoučat nebo spoluobčanů.“ *„Jaké chování Vám na Vašem okolí nejvíce vadilo?“* „Pomlouvání od sousedů a litování. Když jsem někam došla a začali to řešit.“ *„Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?“* „Nejvíc by mi vyhovovalo, kdyby si mě lidi v té době nevšíмали.“ *„Můžete popsat, co Vám nejvíce pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela?“* „Když o tom lidi nemluvili, nelitovali mě (...), prostě mi to nepřipomínali. To je každého věc, s tím se musí poprat každý sám.“

T: *„Dávali Vám lidé ve Vašem okolí nějak jinak najevo, že chápou Vaši situaci?“*

R2: „Ne, nikdo mě nelitoval.“ *„A potřebovala jste, aby na Vás brali lidé ohledy, vzhledem k Vaší situaci?“*  
„Ne, byla jsem ráda, že mě nelitovali. Nepotřebovala jsem to. Normálně jsem dělala to, co vždycky. Žádné ohledy. Však to není nemoc, když někdo umře.“

T: *„Teď bych se Vás chtěla zeptat na praktickou sociální oporu. S čím jste potřebovala po smrti manžela pomoci, co jste sama nezvládala?“*

R2: „Tak samozřejmě, během toho roku, co manžel umřel, jsem zjistila, že spoustu věcí sama nejen nezvládnou, ale ani neumím a tak jsem se obklopila lidmi, kteří mi pomáhají doposud. Na každý problém mám někoho jiného. Opravu rozvodu vody, páry – provádí náš soused. Údržbu zahrady můj zeť a drobné opravy můj vnuk. Ale nechci nic zadarmo. Sem tam pozvu sousedy k dobrému jídlu, zeťovi či vnukovi pletu ponožky a přidám na benzín. Vnučka čistí okna, té háčkují oblíbené vestičky. Tak neotravuji stále jednoho člověka a myslím, že i nadále mohu v domku přebývat sama.“ *„Jak lidé reagovali na Vaši žádost?“* „Byli laskaví.“ *„Odmítl Vám někdo pomoci?“* „Ne, myslím si, že nemám nepřátele a lidé byli vždy ochotní.“ *„Jaké konkrétní pomoci jste si v té době nejvíce cenila?“* „Když mně vnučka pomohla s dopravou k doktorovi.“ *„A naopak, o jakou pomoc jste nestála?“* „O nevyžádanou lítost. Nepotřebovala jsem, aby za mnou chodili a říkali mi »chudino, zůstala jsi na všecko sama« nebo aby se mě ptali, jestli nechci půjčit peníze.“ *„Jakou pomoc byste v té době uvítala?“*  
„Já mám takové pořekadlo: »Když jenom myšlenka na smrt manžela tě souží, tak přes úzkost chval za ostatní dary boží«. Kdybych věděla, jaký druh pomoci mi v té době pomohl, byla bych psychologem. Já si totiž myslím, že mně nic nechybělo. Měla jsem kolem sebe lidi, kteří mi byli ochotni pomoci, když jsem potřebovala.“

T: *„A co nějaké informace, rady, jak se vyrovnat se smrtí manžela. Byl ve Vašem okolí někdo, kdo by Vám poradil, jak se s tím vyrovnat?“*

R2: „Nikdo, nepotřebovala jsem to. Vdova se musí naučit znovu žít bez manžela sama. Každá žena je jiná a proto ani nějaké rady od jiných vdov jsem nevyhledávala.“ „*Snažila jste se vyhledat odbornou pomoc?*“ „Ne, na vesnici není zvykem, aby se chodilo k psychologovi.“ „*A kdybyste nebydlela na vesnici, vyhledala byste pomoc odborníka?*“ „To ne, ale člověk nikdy neví, že ano. Je možné, že by si vnucci na babičku na dědině nevzpomněli a nějakého psychologa bych vyhledala.“ „*Ale odbornou pomoc Vám nemusí poskytnout jen psycholog, jsou zde i další profesionálové. Nikdo další Vás nenapadá?*“ „Tak asi doktorka.“

T: „*Uvědomila jste si něco během rozhovoru?*“

R2: „Ani ne.“

---

### ROZHOVOR č. 3

**Jméno:** paní Anna

**Datum:** 20. 11. 2011

**Čas:** 13:45 – 14:30

T: „*Řekněte mi nejdříve něco o sobě?*“

R3: „No tož (,) jmenuju sa Anna, je mně osmdesát roků, bývám celý život v Domaníně, mám jednu dceru, tři vnučky a jednoho pravnoučka. Su skoro slepá (**smích**).“ „*Máte nějaké sourozence?*“ „Měla sem dvě sestry, starší a mladší, ale obě dvě už umřely.“ „*A můžete mi říct, co Vás baví? Jestli máte nějakého koníčka?*“ „Já sem celý život háčkovala, plétla sem děckám svetry, starala sem sa o kvítka na zahrádce. Tož takové ty normální ženské práce, co Ti budu vykládat, včil na to nevidím.“ „*Můžete mi říct i něco víc o Vašem manželovi?*“ „Můj manžel byl o rok ode mě, on pocházel z Písku (*rozuměj: sousední obec Moravský Písek*) a sem sa přistěhoval, jak sme sa vzali. To bylo v pětapadesátém. Celý život dělal v JZD, zemědělec tělem i duší, by sa řeklo. My sme měli aj pole, prasata, kerýsi rok sme měli aj kačeny a husy. Já sem taky dělávala v JZD, ale v kanceláři, on dělával za mašinama. Já sem sa pak spíš doma rýpala v hlině, on poklúzal. Před barákem sme mívali dycky takový malý záhonek, pár kvítek, aby bylo co dat do vázy, tož to já sem dycky okopávala, vyškubala sem tam plevel, když bylo potřeba (...) tož aby to nebylo na ostudu (...). Tož co o mojém manželovi eště, on byl hodný chlap, tož takový normální, sklep sme měli, tož to dycky když šel z práce, tož chodil přes sklep. To doma bývalo dycky veselo. My sme měli ale dobré manželství, tož takové jako zase normální, nekdy sme sa aj pohádali a ne moc často. Tož tak zdravě“ (**smích**). „*A co jeho rodina? Máám na mysli jeho sourozence a rodiče, žije někdo z nich?*“ „Ne, tak on měl enom sestru, starší, ale ta umřela nejak v sedmdesátém čtvrtém, jinak nic. Rodiče mu umřeli brzo, jeho otca si ani nepamatuju a jeho maminka, no nebylo jí ani padesát.“ „*A jak Váš manžel zemřel?*“ „Tož on byl těžce nemocný, on měl rakovinu, trvalo to pět roků co maródoval (↓). Tož ale zemřel náhle. On si nikdy nestěžoval, že ho neco bolí, tož ale překvapená sem byla.“ „*Jak jste se dozvěděla o jeho smrti?*“ „Volali mně z Brna z nemocnice, že je mrtvý (↓). On tam jel ráno na ozáření a o třech hodinách mně volali, že je mrtvý. On měl 50 ozáření za tých pět roků v sobě, ale byl eště mladý, bylo mu 76 roků.“ „*A jak je to dlouho, co zemřel?*“ „Tož to není tak dlouho, nejakých pět roků su vdova.“

T: „*Vzpomenete si, jaká byla Vaše první reakce na tuto zprávu?*“

R3: „Tož byla sem v šoku, ale nedělala sem vylomeniny, neskákala sem do hrobu.“ „*Jak jste se cítila?*“ „No nijak, já sem byla v šoku.“ „*Byla to pro Vás úleva, když těžce nemocný manžel zemřel?*“ „Tož úleva to nebyla

(**krouť hlavou**), i když sem se o něho pět roků mosela starat a nekdy sme sa hádali. Tož ale vem si, že já sem byla před nějakýma dvaceti rokama na operaci s očima a od té doby su skoro slepá a můj sa o mně celé ty roky staral, tož sem mu měla co oplacet.“

T: „*A vzpomenete si, co Vás v ten okamžik napadlo?*“

R3: „Že to nemože byt pravda, že sa moseli splést. Že on určitě dojede zpátky. Tož on jel ráno normálně do Brna jako dycky a nic mu nebylo a pak mně volali, že je mrtvý, tož co sem si měla myslet?“

T: „*A co se dělo pak?*“

R3: „Tož potom byla myslím pitva (...) snad týden potom sme dělali pohřeb a pak se ke mně nastěhovala dcera se zetěm.“

T: „*A co se týče pohřbu, věděla jste, jak jej zorganizovat?*“

R3: „Ano, tož to sem věděla, nemosela sem sa nikoho ptat. My máme šak na hřbitově aj v té nástěnce telefon na Pavku, jako toho hrobníka z Veselí (*rozuměj: pohřební služba*). Oni sou hodní kluci, všecko pak už zařídili a dcera enom porozvážala po známých parte.“ „*A na jeho pohřeb si vzpomenete?*“ „Tož jistě, to byla zima, škaředě, nekdy na jaro. Lidí tam bylo hrozně moc, ani sem je všechny neznala. Pak byla trachta, to sa dělává po pohřbách normálně. Dcera to zařizovala. Bylo to na „dělňáku“, tam to bývá dycky, tam sa vleze nejvíc lidí (...) ale bylo to skoro plné.“ „*Nevadilo vám to množství lidí?*“ „Ne, tož to je normální, že se po pohřbu jde zapít smutek. Já sem byla aj ráda, že si na něho tolik lidí vzpomenulo a přišli sa s ním rozlúčit.“ „*Takže Vás to potěšilo?*“ „Jo, tož nevadilo mně to, tož když došli na pohřeb, tož je přece nebudu vyhánět (**smích**).“

T: „*Nyní se Vás chci zeptat na Vaše pocity a emoce. Můžete prosím popsat, jak jste se cítila v 1. roce po smrti manžela?*“

R3: „Tož měla sem strach, byla sem ze začátku na baráku sama a co kdyby sem někdo vlezl? Všecí věděli, že su tady sama.“ „*Zažívala jste i příjemné pocity?*“ „Tak asi jo“ „*Kdy?*“ „Já si nevzpomínám, ale třeba když se mně povedlo vyluštit křížovku“ (**smích**). „*Které pocity převažovaly? Příjemné, nebo nepříjemné?*“ „Tož ty nepříjemné, já křížovky moc neluštím, protože na to blbě vidím. Ted' luštím spíš sudoku.“ „*A z těch nepříjemných pocitů, co to bylo?*“ „Tož ty obavy, ten strach, že mně nekdo vlezl do baráku, je Ti aj takové úzko, jakože sa cítíš smutná (↓), tož to sa blbě popisuje, jakože sa Ti po něm aj stýská, že čekáš, že sa nekde objeví. Protože já sem na něho byla velice zvyklá, my sme byli každý deň spolem, prostě furt, celý život, on aj bársco udělal nebo já, dycky sme si o tom řekli (...). Tož jako ten první rok, co sem byla bez něho, to bylo hrozné, ale já sem mu pořád vykládala, já sem si mu třeba aj stěžovala nebo tak, prostě jak kdyby byl vedle mě. On mně chyběl velice.“ „*A i dnes, po pěti letech, mu toto vykládáte?*“ „Nekdy jo, ale spíš jako že si řeknu: »Kdybys to tak viděl...«, spíš si na něho jako takto vzpomenu. Já už nečekám, že sa objeví, tož už su bez něho, ale jako myslím na něho furt.“

T: „*Jak jste projevovala své emoce na venek?*“

R3: „Já ani nevím, tož spávala sem chvílu u dcery, pak sem došla dom, byla tu fotka. Tož sem si s ním chvílu povykládala. Já sem si aj poplakala (↓). „*Jak reagovalo Vaše okolí na Vaše projevené pocity?*“ „Tož já sem zezáčátku bývala sama, oni mě neviděli, jak plaču.“ „*Ale tak to je normální, že někdo plače, vy jste před rodinou nebrečela?*“ „Asi jo, tož jako na pohřbě sa temu neuráníš, tam plačeš aj před lidma, ale jako že bych doma potom před nekým plakala, to sa snad' nestalo.“

T: „A řekněte mi celkově, jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela?“

R3: „Změnil sa hlavně v tom, že sa ke mně nastěhovala dcera. Když můj umřel, tož sem bývala sice chvílu sama a asi dva týdny sem chodila k dceři dom (...) jo a v noci tu se mnú spávala vnučka, abych nebyla sama. Po třech měsících sa dcera se zetěm nastěhovali ke mně a stojí to za h... Teď mi pořád nadává, že neumyju nádobi, že neumím uklidit, že neumím nic. Kdybych bývala sama, tož by to bylo aj lepší.“ „Chápu to správně, že se Váš způsob bydlení docela během toho prvního roku změnil?“ „Jo, to jo. Mně ale nevadilo, že tu vnučka spí nebo že sem dcera chodí, ale jak mně začla organizovat domácnost, tož to bylo horší. Ale já radši nic neříkám. Ona by nadávala. Tož ale to máš furt. Když tu se mnú nebývala, tož se mně zdá, že snad nikdy taková ani nebyla.“ „Jaká?“ „No taková (...) prostě celý manžel (,) generál. On byl taková hrubá a rázná povaha, akorát že tak škaredě nemluvil.“ „A změnily se Vaše vztahy v rodině?“ „Tož jo aj né (**krčí rameny**), jako rádi sa máme určitě, to jako pořád, akorát včil mosím dceru poslouchat a to su její matka, tož by to mělo byt naopak, ne?“ (**smích**) „To asi ano, i dospělé děti by měly poslouchat rodiče.“ „Tož já to nemyslím špatně, ona není špatná, enom nemožu doma nic říct, a když něco udělám, je to špatně.“ „Jak jste vnímala toto její chování?“ „Tož jak, tož to víš, že mně to vadí a vadilo mně to. Ale tož oni sú mladí. Přes den sú stejně všeci v práci, tož su sama.“ „Mě by teď zajímalo, v čem se změnil Váš režim dne během prvního roku po smrti manžela?“ „Tož to sa změnil a hodně. Dřív sem byla hodně zvyklá na mojého, byl nemocný a všeco sa točilo kolem něho. Každé ráno sem mu chystala snídaně, pak sem šla nakoupit, vařila sem teplé obědy, večere. Když ale umřel, tož sem přestala vařit, vaří dcera. V tom je asi ta největší změna. Peru si jednu, dvakrát do měsíce, víc nemusím.“ „A jak vnímáte to, že Vám dcera vaří?“ „No je to dobré, nemosím já, mám míň práce.“ „A co nějaké nové koničky?“ „To ne, na televizu se nedívám, protože na to nevidím a ani knížky už nečtu, jediné třeba to sudoku nebo sem tam křížovky, když koupí dcera Chvilku“ (*rozuměj: časopis Chvilka pro Tebe*). „A jak jste tedy zaháněla nudu?“ „Ty se mě zeptáš, jak sem zaháněla nudu, ale to nejde, prostě v tom důchodě je to iné (...) jako je pravda, že když sem nic nedělala tož ty myšlenky na něho sú takové silnější, prostě živější. Ale když sem neměla co na práci, tož sem si sedla na dvůr, vzala sem si růženec a modlila sem se (...) ono aj třeba když sem sa modlila, tož sem na něho pořád myslela, jako to nejde dělat neco, abys na něho nemyslela. Ten první rok, to bylo horší, aj ten druhý to bylo takové (...) no ale už je to pátý rok a pořád na něho myslím.“ „A co třeba procházky?“ „Tož tady není kam, maximálně na hřbitov, ale tam když sem chodila, tož mně bylo řečeno, že tam chodím enom kvůli lidom, aby si neřekli.“ „Takže jste na hřbitov raději nechodila?“ „Ale ano, to sa mosí, pozalévat kvítka, vytrhat plevel, zapálit svíčku a tož já tam chodím jako stejně pořád, dycky ráno, když není doma.“ „A co Vám pomohlo, vyrovnat se s jeho smrtí?“ „Já sem to překonala tým, že bylo jaro a že sem hned začala dělat na poli.“ „V čem jste cítila nepřítomnost manžela nejvíce?“ „Já nevím, asi v tom, že mě pořád rychtoval: »Tady stoupni, tady nestoupni«. To je normálně celá dcera »to je dobře, to je špatně...« ale já na něho nechcu vzpomínat ve zlém, ale taky měl svoje chyby.“ „A v čem Vám manžel chybí?“ „Asi že sme byli vždycky na všeco dva a teď sem zostala sama.“ „A o novém partnerovi jste neuvažovala?“ „Ne, to ne! Prat cizímu chlapovi trenky, dej pokoj!“ „A co nějaké jiné, nové vztahy, jste nenavázala?“ „Ne.“ „Chci se Vás zeptat na to, jak jste prožila první výročí manželova úmrtí?“ „Dala sem za něho slúžit mši a zašla sem mu na hřbitov zapálit svíčku, jako dycky.“ „A co jiná výročí v tom prvním roce?“ „Myslíš narozeniny? No tak to sem si na něho vzpomněla, to víš, že jo. Vždycky mu koupím nějakou pěknou svíčku a na dušičky věnec na hrob, aby to měl pěkné, aby si lidi neřekli.“ „A byla jste při těchto výročích sama?“ „No tož dcera si zajde na hřbitov, kdy chce a my spolu bydlíme, takže aj ty svátky a všeco takové slavíme spolem.“ „A jak dlouho jste

*držela smutek?* “ „Já sem chodila v černém asi půl roku.“ „*A co Váš společenský život?*“ „My sa scházíme se spolužačkama, každý měsíc, první středu, si jdeme sednout na Junior (*rozuměj: hotel ve Bzenci*). My sme čtyři a dáme si tam kafe a nějaký zákusek.“ „*A jak se změnil Váš společenský život po jeho smrti?*“ „Ty, my sme spolu nikam nechodili, ani do divadla nebo tak. Pamatuju si, že nám dala kdysi dcera lístky na cosi do Hradiště, ale ani sme tam nejeli. My sme na to nikdy nebyli.“ „*A po smrti Vašeho muže se Vás Vaše okolí nějak snažilo zapojovat?*“ „No tož ani velice ne, já sem za těma spolužačkama jezdila odjakživa, to dcera toleruje, to jí jako nevadí, na to mně nic neříká. Ona pro mě aj nekdy dojede. Tam jezdí totiž málo autobusy.“

T: „*Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila Vy. Ted' mám na mysli spíš Vaši osobu, než činnosti.*“

R3: „Já nevím, tož s mojím sme byli celý život na všecko dva a ted' sem najednou zůstala sama. Cítila sem furt, že mně pořád něco chybí, nevím, jak to popsat. Máš pocit, že si taková jako prázdná. Mně bylo ze začátku hrozně smutno, pak sem byla spíš našťvaná na dceru, jak se ke mně chová (...) ona mně všecko zakazuje. Člověk nemůže jít ani ven, aby něco neřekla. Radši když je doma nikam nechodím.“ „*Znamená to, že když Vaše dcera není doma, že jdete ven?*“ „Jo, ale neříkej jí to, ona by mně nadala, že chodím po klebetách. Ale já chodím enom za Danou nebo za humna sa projít.“ „*Paní Dana je Vaše kamarádka?*“ „Jo, ale to nemože dcera vědět. My sa s Danou navštěvujeme.“ „*Ona je taky vdova?*“ „Jo, taky pět roků.“ „*A máte i jiné kamarádky?*“ „Nemám, enom tu jednu, to mně stačí.“ „*A s paní Danou se znáte už dlouho?*“ „Jo, už léta. Už když sme byly malé, tož sme sa scházely, aj když byl můj naživu aj pak, když umřel. Ale neříkej to mojí dceři. To my sme jedna druhou podporovaly (...), že víš, že nejsi sama. Ona to taky zažívala, ale s tím sa mosí každá stejně vyrovnat sama, z toho se mosíš dostat sama. S tím sa vyrovnáváš celý zbytek života.“ „*A nesnažila jste se vyhledat pomoc někoho jiného?*“ „Ne, ani prášky sem nebrala.“ „*Pomoc odborníka jste nehledala?*“ „Odborníka? Jako psychologa? Šak nejsu blázen, abych skákala z okna.“ „*A kdybyste to měla zhodnotit, kdo Vám z těch osob kolem Vás pomohl nejvíc?*“ „Tak rodina vůbec, spíš ta kamarádka nebo kněz.“

T: „*Myslela jste na manžela během prvního roku často?*“

R3: „Tož to víš, furt. Každý den, když sem něco dělala nebo když sem došla dom, tož sem si s ním vykládala a aj sem sa za něho modlila.“ „*Jak se projevovaly Vaše myšlenky na manžela?*“ „Tož pořád jednako, já na něho furt myslím a vzpomínám na něho.“ „*A cítila jste i něco zvláštního?*“ „Tož já nevím, asi ani ne, spíš sem měla jako furt divný pocit, že tu je.“

T: „*Měla jste možnost sdílet své pocity s jinou osobou?*“

R3: „Tož akorát kněz mě vyslechl.“ „*Znamená to, že jste věřící?*“ „Ano, do kostela chodím každú nedělu a aj v týdni, když je mša. On velebný pán je dává dycky podle toho, jak može. To mosí člověk sledovat, to není tak, že by byla dycky v pátek nebo dycky ve středu, na to si mosí člověk dávat pozor.“ „*A co pro Vás znamená víra?*“ „Jejda, tož že su pokřtěná, že chodím do toho kostela, ke svatej zpovědi (...) víra jakože v Boha, že on mně pomože, když sa pomodlím nebo že má nastarost' ty mrtvé tam nahoře, ten očistec a to kolem toho, jak sa to učijú děcka v náboženství, šak víš.“ „*Vy věříte v posmrtný život?*“ „A co bych byla za křesťanku, kdybych nevěřila?“

T: „*Ted' se Vás zeptám na lidi ve Vašem okolí, jak ti dávali najevo, že s Vámi soucítí?*“

R3: „Přišli na pohřeb vyjádřit soustrast a to bylo všecko.“ „*A nepotřebovala jste, aby Vás někdo vyslechl a povzbudil Vás?*“ „Tož asi jo, ale v tom mně pomohl kněz a svatá zpověď (...). Pes mě musel vždycky poslou-



chat na dvoře, jak sa modlím nebo jak s mojím mluvím. Jinak nikdo.“ „*A dávali Vám lidé v okolí najevo, že si Vás váží?*“ „Jako proč, že su vdova? To ne. Spíš mě normálně venku nebo v kostele pozdravili.“

T: „*A co se týče praktických věcí, s čím jste potřebovala po smrti manžela pomoci?*“

R3: „S ničím. Vždycky sem byla zvyklá dělat všechno, pracovat na poli aj kolem baráku, to mně nedělalo nikdy problém. Já sem sa nemusela nic učit, co dělal můj, to sem prakticky dělala taky. Tož až na ten řidičák, můj jezdil s mašinama a měli sme aj auto, tož to mně pak vozila dcera. Ona aj vaří, tož to já mám pak třeba na tři dni z neděle, co ostane. Ale já bych si aj navařila, enomže přeca to nevyhodím.“ „*A koho jste žádala o pomoc, aby Vám pomohl s tím, co jste sama nezvládala udělat, třeba ze zdravotních důvodů?*“ „Já sem nepotřebovala s ničím pomoci, všechno sem byla zvyklá dělat sama. Maximálně mě dcera zavezla k doktorovi, nebo pro mě dojela do toho Bzence, ale to tak bylo vždycky, aj když byl manžel na světě.“

T: „*A podepsala se smrt Vašeho manžela tedy na Vašem zdraví?*“

R3: „Ne, nebyla sem vůbec asi nemocná, vozila mě na oční a slepá sem prej furt stejně, akorát sem nemohla spávat.“ „*A po fyzické stránce jste se cítila jak?*“ „Tož byla sem unavená, protože sem nemohla spávat. Já sem zostala na celý barák sama, aj pole sme měli, to už teďka teda nemáme, protože, tam nikdo nechce dělat (...), já sem sa hlavně ale bála, když sem byla sama.“

T: „*A co se týká ještě těch praktických věcí, kdo Vám tedy nejvíc pomáhal?*“

R3: „Tož to byla dcera s autem, aj s tím vařením. Ona aj třeba pouklízí, ale stejně mně řekne, že proč to neudělám já, když su doma a ona v práci. Tož ale já mám osmdesát roků, mně bolíjú kolena (...), su ráda, že to podělá ona.“ „*A jak vnímáte tedy to její chování?*“ „A tož vadí mně to, ale nemožu jí nic říct, já su ráda, že mně pomože.“ „*Odmítl Vám někdo pomoci?*“ „Ne, tož dcera mě dovezla dycky tam, kam sem chtěla. Ona aj když nadává, tož to tak nemyslí, ona je prostě celý můj.“ „*Vystačila jste si s finančními úsporami?*“ „Jo. Určitě. Na pohřbu ke mně eště došel známý a říká: »Ale my ti nemůžeme půjčit, my nemáme« . A já říkám: »Ale já po tobě ani nic nechcu, já na pohřeb mám, to bych byla špatná, kdybych ani na pohřeb neměla«. Ještě spíš sem pučovala peníze já. My sme byli velice šetrní, my sme s mojím uměli našetřit.“ „*Byl někdo ve Vašem okolí, kdo by Vám sám nabídl nějakou pomoc?*“ „Já si na nic takového nevzpomínám.“

T: „*A jak se k Vám chovali lidé ve Vašem okolí během prvního roku po smrti Vašeho muže?*“

R3: „Slušně, ohleduplně. Akorát sused na mě dycky ze srandy: »Kdybys ho lépe opatrovala, ještě tu mohl být.«“ „*Jak jste to vnímala?*“ „Tož zabořelo mě to. Já sem sa o něho opravdu moc starala, já za to nemožu, že umřel. On si nestěžoval, že by měl bolesti nebo tak něco (...), já jsem za to nemohla (**pauza**).“ „*Setkala jste se tedy s negativním přístupem z okolí?*“ „Tož to vyložene ne, susedi byli slušní. Oni sa chovali jak normálně. Ten sused to tak taky nemyslel, když mně to říkal, to on jako ze srandy, jako ironicky, to já zase vím. Ale to Tě tak pichne u srdce, když o něm mluvili, že je jako mrtvý (...) ale kdybych věděla, jak mu možu pomoci (↓), to už včil nejde (**pauza**). On když jezdil do toho Brna, jako měl rakovinu, na ňu eště žádné prášky do včilška nejsú, jako na to sa umíralo dycky, to je svinstvo veliké, on byl ale statečný, on bojoval, on si nikdy nestěžoval (...), když on umřel tak naráz.“ „*A jaké chování Vám tedy na Vašem okolí vadilo?*“ „Mně vadilo, jako když mně připomínali jeho smrt, že jako umřel, a toto všechno. Aj když mně dcera do všeckého pořád mluví. Já mám furt pocit, že jim překážím. Ona nadává, že dělám všechno špatně, nebo že nedělám nic.“ „*O jaké chování lidí ve Vašem okolí jste nestála?*“ „Tož o jaké chování, aby mě litovali, aby sa v okolí říkalo, jaká su chudina, že

mně umřel chlap.“ „*Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?*“ „Slušně. Lidi sa chovali slušně, tož stejně, jak sa chovali.“

T: „*Ted' se Vás chci zeptat na tzv. hodnotící sociální oporu, čili zda Vám lidé ve Vašem okolí dávali nějak najevo, že si Vás pro Vaši situaci váží?*“

R3: „Bud' nedávali, nebo jsem to nevnímala (,), oni byli stejní pořad.“ „*Jak byste si přála, aby Vám lidé projevovali úctu?*“ „Jakože mě normálně pozdraví, pustí mě sednout nebo tak normálně, jako úcta ke starší osobě, ale tož to je normální, to sa tak dělá (...) třeba když sem šla v pondělí z obchodu, tož mně vzala susedova děvčička tašku. My bydlíme na kopci a to dycky než vyfuním, eště s tyma molíma kolenama.“ „*A v tom prvním roce po smrti manžela?*“ „Tož to oni tady eště nebývali.“ „*A bylo tedy v tom 1. roce něco, nějaké chování od okolí, které Vám pomohlo? Myslím v tom smyslu, že by posílilo nějak Vaše sebevědomí?*“ „Tak to lidi byli pořad stejní.“

T: „*Je něco, co byste mi chtěla ještě říct?*“

R3: „Ne.“

---

## ROZHOVOR č. 4

**Jméno:** paní Hana

**Datum:** 29. 2. 2012

**Čas:** 13:00 – 13:40

T: „*Dobrý den, řekněte mi nejdříve něco o sobě.*“

R4: „Je mi 66 roků. Jsem vyučená zahradnice, mám ráda přírodu, práci ve vinohradě, na poli, na zahrádce a kolem domu. Bydlím tady dole sama, syn s rodinou bydlí nahoře.“ „*A máte i další děti?*“ „No tak mám dva syny a vnoučat mám osm. Toník a Andulka bydlí tady a zbytek je ve Zlíně.“ „*Máte Vy nějaké sourozence?*“ „Já mám bratra, taky domaňák.“ „*A stýkáte se?*“ „Pochopitelně. Máme s bratrem výborný vztah, rozumíme si, moc, vždycky to tak bylo.“ „*A co vztahy ve Vaší rodině?*“ „Tak s děckama normálně, dobré. Nehádáme se, máme se rádi, takové normální“ (**usmívá se**). „*Můžete mi říct i něco o Vašem manželovi?*“ „On byl myslivec a dělal ve vinařských závodech, měl rád vinice, a proto jsme si i vinici vysadili. Jinak se věnoval velice myslivosti a měl mnoho přátel lesáků. Každý rok, celé léto místo dovolené jsme jezdili na Šumavu, tam měl kamarády, tam stříleli. Potom jsme jezdili k Prostějovu, tam měl také kamarády. To jako pořad, on někde měl přátele a známé, kteří ho volali na jeleny a divočáky. Měli jsme hodně kamarádů. On by měl letos v dubnu sedmdesát.“ „*Když manžel zemřel, zůstala jste s nimi v kontaktu?*“ „Občas se ohlásili ti lesáci, ale málo.“ „*A celkově Vaše manželství, můžete mi o něm něco říct?*“ „Byli jsme spolu 38 let, než manžel zemřel. Manželství bylo veselé, v pohodě, spokojené.“ „*Vy jste oba z Domanína?*“ „Ano, oba. Poznali jsme se na brigádě ve vinohradě, jak jinak“ (**usmívá se**). „*A tento dům, kde nyní jsme, v něm vyrůstal Váš manžel, nebo Vy?*“ „Ale kdepak, ani jeden, až naše děcka. To jsme si s manželem postavili po svatbě.“ „*A Vaši synové jsou jak staří?*“ „No ten první se mi narodil hned rok po svatbě, takže mu bude v létě 43 a ten mladší měl vloni 40.“ „*Ted' bych se Vás chtěla zeptat, jak manžel zemřel?*“ „Onemocněl a za deset měsíců umřel, měl rakovinu.“ „*Zemřel doma?*“ „Ne, v nemocnici. On byl první v Kyjově, pak už ho Kyjov nechtěl, tak byl doma (...) jenomže pak už to bylo

špatné, tak pak, v neděli to bylo, odvezl ho syn do Zlína a tam ho vzali do nemocnice a tam za dva dny zemřel.“ „*Jak je to dlouho?*“ „Čtyři roky. Volali mně do práce.“

T: „*A první Vaše reakce, jaká byla?*“

R4: „Tak první reakce. My jsme to čekali, každou chvíli. Oni nám řekli, že to už je otázka hodin, takže, abych řekla pravdu (,) i se mi snad ulevilo, protože já už jsem si přála, aby měl klid nebo on měl hrozné bolesti. Strašně se trápil. My už jsme tady celá rodina úplně z toho byli špatní. Já už jsem mu i kapky, kterých se mu mělo dát třeba dvacet, já jsem mu jich dala padesát, já už jsem si nevěděla rady, jak mu pomoci (...) ulevit mu (↓).“ „*Popište, jak jste se cítila?*“ „Já jsem byla asi ráda, že už se netrápí, že má klid.“

T: „*Vzpomenete si, co Vás v ten okamžik napadlo?*“

R4: „Tak že je třeba zařídit pohřeb.“ „*A věděla jste jak?*“ „Věděla jsem jak, protože jsem celý život dělala v květinovce a já jsem vlastně zařizovala pohřby. Já jsem měla květinovku ve Bzenci.“

T: „*Co se dělo pak?*“

R4: „Pak jsme zařizovali pohřeb. Hodně mi pomohla rodina. Oni se postarali o tu hostinu a o toto všechno, takže já jsem se o to nestarala. To celá rodina nadělala zákusky, koláčky. Navařili, to oni udělali všechno. Rodina. Já ne. Já jsem dělala věnce, protože jsem byla zahradnice, tak to jsem si udělala (...) pak se vyřizovalo dědictví, ale to si všechno zařídil syn. Jen došla notářka, jen se to sepsalo. Kluci se rozdělili. Přepsal se dům a druhý syn si vzal chatu. Auto zůstalo mně, to nikdo nechtěl, protože bylo staré.“

T: „*Popište, jak jste se cítila v prvním roce po smrti manžela?*“

R4: „Měla jsem práci, pořád jsem něco dělala. Já jsem se nenudila.“ „*A jak jste se cítila?*“ „Tak normálně, jak jsem měla cítit? Mně nebylo smutno, zůstala jsem sice sama, ale měla jsem kolem sebe stále lidi, spoustu práce, já jsem ani neměla čas prostě se trápit.“ „*Takže, jaké jste prožívala pocity?*“ „Radost, smích, všechno. Smutek, jedno s druhým. Jak kdy.“

T: „*Myslela jste na manžela během prvního roku často?*“

R4: „Tak normálně, na to nezapomeš.“ „*Jak se projevovaly Vaše myšlenky na manžela?*“ „Nijak, mně se o něm ani nezdávalo, asi měl klid (...) to se tak říká, že když se Ti zdá o mrtvých, že jejich duše nemá klid, ale mně se o něm nezdávalo.“ „*Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila.*“ „To nevím. Stejná. Já se cítím spíš hůř teď, než jsem se cítila. Protože vlastně to jsem měla malé děcka, okolo sebe, před těma čtyřma rokama, kdežto teď už je tady člověk sám. Děcka už jsou velké, vnuci už jsou velicí, chodí do školy. Všichni už mají vlastní zájmy.“ „*Cítila jste něco zvláštního?*“ „Já nevím, co Ti na to mám říct (...) necítila, to bych si pamatovala.“

T: „*Jak jste se cítila po fyzické stránce?*“

R4: „Tak dobře.“ „*Poděpsala se smrt Vašeho manžela na Vašem zdraví?*“ „Nebyla jsem nijak zhroucená, spala jsem dobře, takže ani ne“ (**krčí rameny**).

T: „*Jak jste projevovala své emoce navenek?*“

R4: „Nijak. Já zase nejsem takový člověk, abych brečela tady. To jsem si radši pobřečela sama ve vinohradě, nebo večer doma, když jsem byla sama, ale tak před lidmi abych nějak tak, to ne“ (**kroutí hlavou**). „*Co Vám nejvíc pomohlo?*“ „Vinohrad, že jsme ho měli. Tam byla práce, tam jsem byla sama.“ „*Jak reagovalo okolí na*

Vaše projevené pocity?“ „Tak nijak, já jsem ani neměla čas se tím zaobírat.“ „*Jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela?*“ „Měla jsem hlavně najednou strašně moc práce. Měla jsem květinovku, teď jsem měla celý vinohrad. Takže já jsem došla domů v pět hodin z květinovky a hned jsem šla do vinohradu, takže jsem byla do večera ve vinohradě. Takže to všechno bylo prací a tímto. Práce mi pomohla, protože i v té květinovce jsem měla pořád zákazníky, měla jsem tam přátele. Já jsem tam nebyla snad ani vteřinu sama a kolikrát jsem i přála být sama. No a potom doma (,) naše Andulka měla tři roky, takže to byla „břebetilka“, která tady byla pořád se mnou, ještě jsem ji ráno vodívala do školky.“ „*Změnil se Váš způsob bydlení?*“ (**kroputí** hlavou) „Pořád bydlím tady, akorát bez manžela. Syn s rodinou bydleli nad námi i předtím.“ „*Nesnažila jste se najít nového partnera?*“ „No to ne, to mě ani nenapadlo.“ „*Jaké pozitivní změny ve Vašem životě nastaly během 1. roku po jeho smrti?*“ „Já jsem byla ráda, když se manžel přestal trápit. Rakovina je hrozná. On byl pak jen kost a kůže. Hrozně se musel trápit. Dělal nám starosti. Nechtěl jíst ani pít. Pak si něco usmyslel a zase si to rozmyslel, byla s ním hrozná starost.“ „*A během toho 1. roku? Jaké pozitivní změny nastaly?*“ „Já nevím, tak dobrá úroda ve vinohradě byla ten rok, ale to bylo dobré, ale bylo s tím moc práce“ (**usmívá se**). „*A co hodnotíte negativně? Jaké negativní změny nastaly v tom prvním roce?*“ „No hlavně že jsem musela dělat všechnu práci sama i za manžela.“ „*Jak se změnil Váš režim dne?*“ „Nezměnilo, nijak. Pořád jsem jezdila do práce. Akorát že když on ležel, když byl doma a byl moc nemocný, tak jsem přijala kamarádku do květinovky a já jsem byla s ním doma. Jak umřel, vrátila jsem se do práce.“ „*Popište mi Váš typický den, co jste tedy všechno v době truchlení dělala?*“ „Hlavně práce. Ráno jsem vodila Andulku do školky, dělala jsem v květinovce, na zahradě. Pořád dokola. Na mše do kostela (...). Moc nečtu, televize mě nebaví.“ „*Jste tedy věřící?*“ „Ano, víra mně pomáhá.“ „*A co byste mi poradila, co mám dělat, kdyby mně umřel manžel?*“ „Mně pomohla ta víra a to, že jsem nebyla sama, práce, lidi, toto všechno Ti pomůže.“ „*V čem jste cítila nepřítomnost manžela nejvíce?*“ „No že ta postel je najednou prázdná (...) on byl skoro rok doma, nic nedělal. Ležel (↓). Starala jsem se o něho. V tom jsem cítila jeho nepřítomnost.“ „*V čem Vám nejvíc chyběl?*“ „On mně chyběl v té práci, ale já jsem byla zvyklá dělat. Akorát pak jsem toho měla víc. Ale i když byl nemocný, tak mě dovedl rozveselit, i když se trápil. Byl optimista, a proto měl tolik přátel. Lidi ho měli rádi. Chyběla mi jeho veselá povaha. Kam přišel, bylo ho plno“ (**usmívá se**).

T: „*S čím jste potřebovala po smrti manžela poradit?*“

R4: „S ničím, já jsem všechno věděla, co a jak a na rady jsem nechodila k nikomu.“ „*Kdo Vám poradil, jak se vyrovnat se smrtí manžela?*“ „Mně neradil nikdo, mne povzbuzoval kněz. Víra mně pomáhala pořád. Modlení v kostele. Já si vždycky v kostele sama sobě postěžuji a je vše dobré“ (**usmívá se**). „*Jaké konkrétní rady jste získala?*“ „Kněz Ti vždycky řekne: »To přebolí, život jde dál«. Já jsem se nikoho jiného na nic neptala, nic jsem nepotřebovala vědět.“ „*Pomohly Vám jeho rady?*“ „Ano, velice. On mě vždy povzbudil, že jsou ženy, které nikoho nemají a já mám rodinu, děti, vnoučata. Že nejsem sama a mám se radovat z toho, co mám. To mně pomohlo.“ „*Vyhledávala jste pomoc odborníka?*“ „Ne, to vůbec.“ „*Věděla byste, na koho se popř. obrátit?*“ „Asi na doktorku, aby mně napsala nějaké prášky.“

T: „*Bylo po smrti manžela něco, co jste sama nezvládala, např. ze zdravotních důvodů?*“

R4: „Já jsem v tom roce nebyla nemocná. Až teď mě bolí kolena, ale předtím jsem dělala všechno jak za jeho života.“ „*Jakou pomoc byste v té době uvítala?*“ „Tak ve vinohradě. Tam je práce pořád (↓). Však se říká: »Kdo chce práci, ať si pořídí vinohrad«. Jenže děcka to dělat nechtějí. Syn ten akorát tak víno, ale opečovávat

ty hlavy chodím já, syna tím neobtěžuji. S manželem jsme na to byli dva. Já vždycky ve vinohradě přemýšlím, komu ho předáme. Je to škoda, aby to zůstalo ladem. Manžel s tím měl tolik práce. Spolu jsme ho vysadili, a když jsem se o to najednou musela starat sama, bylo toho moc. Do toho ta květinovka. Já jsem ji už vloni nechala. Už tam nedělám. Člověk stárne. Já jsem za poslední dva roky hrozně zestárla, mám pocit. Začaly mě bolet klouby a jsem na všechno sama. Nějak to na mě začalo víc doléhat.“ „*Koho jste žádala o pomoc s tím, co jste nezvládala?*“ „Syna.“ „*A jak reagoval?*“ „On dělá fyzicky přes den v Písku (rozuměj: sousední obec *Moravský Písek*) a má rozdělanou pergolu na dvoře (...) no ale, když bylo potřeba, když jsem mu řekla, to on poznal, to on šel. Pomáhal, jak mohl, když byl manžel na živu i potom. Ale já ho nechci zatěžovat, má toho chudák sám moc.“ „*A nikoho jiného jste o pomoc nežádala?*“ „A koho? Snacha ta je přes den v práci, děcka jsou ve škole a oni mají svoje zájmy (...) já nejsem ten typ, co by chodil a žádal o pomoc. Dokud jsem mohla, tak jsem dělala všechno. Ten první rok, co umřel, to šlo, to jsem zvládala i obchod, až teď, poslední rok dva, jaksi nemůžu. Já jdu v dubnu na operaci s ledvinama, cosi mně tam našli, s tím zdravím to mám teď špatné.“ „*Nabídl Vám někdo i sám nějakou konkrétní pomoc?*“ „Akorát kamarádky za mnou kolikrát došly do květinovky, jestli nechci s něčím pomoc. Ale konkrétně asi ne.“ „*Pomohlo Vám to?*“ „Tak to víš, že jo. I když jsem nechtěla s ničím pomoci, alespoň jsme si povykládaly, ponadávaly a ulevily si jedna druhé. Ono je člověku lepší, když si má s kým povykládat ať už je to o čemkoli.“ „*Kdo Vám nejvíce pomáhal s praktickými věcmi?*“ „Tak to syn, že vyřídil to dědictví a pak kamarádky v práci. Oni hned byly u mne, když jsem potřebovala. Já říkám »Já musím zajet do toho Zlína, zavést šaty, zavést to...«, tak hned došla jedna z nich do květinovky a obsluhovala lidi ona. Pomáhaly mi kamarádky i po této praktické stránce.“ „*Kdo Vám z těch osob pomohl víc?*“ „To nemůžu říct, každý v něčem.“ „*Vystačila jste si s financemi?*“ „Tak přišla jsem o půlku příjmu. No dost jsem to pocítila, ale nestrádala jsem finančně. Nemusela jsem si půjčovat. My jsme měli naspořené.“

T: „*Našla jste si nové přátele?*“

R4: „Já jsem měla ty stejné kamarádky, mám je pořád. Jsme čtyři a scházíme se odjakživa každý měsíc.“ „*Oni jsou taky vdovy?*“ „Ne. No jedna, ale to už je dvacet roků.“ „*A neptala jste se jí, jak se s tím vyrovnávala ona?*“ „To ne, my jsme to neřešily.“ „*A s někým jiným jste se bavila o tom, co jste prožívala, jak Vám bylo po jeho smrti?*“ „Ne, to nikoho nezajímá, komu bych se tak svěřovala? Ono je to každého věc, on to má každý jinak.“

T: „*A měla jste vůbec možnost sdílet své pocity s jinou osobou?*“

R4: „Tak s celou rodinou. Se všemi, s dětmi, s bratrem, nebyla jsem sama.“ „*Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že s Vámi soucítí?*“ „Ani nijak, jen na pohřbu. Mně nikdo nelitoval, každý věděl, že je nemocný.“ „*Kdo Vám nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno?*“ „Mně když bylo smutno, tak jsem šla do vinohradu nebo jsem se pomodlila v kostele. Já jsem za nikým nechodila se vyplakat. Nemám to ráda to litování.“ „*Byl někdo z lidí, kdo by Vás povzbudil?*“ „Náš velebný pán.“ „*Jak se k Vám lidé ve Vašem okolí chovali?*“ „Oni se chovali stejně. Chodila sem jen tetička Tomanová, ta mě byla navštívit, ale jinak jsem se s nikým takto nestýkala. Já jsem jela ráno do práce a večer na pole.“ „*Setkala jste se s negativním přístupem?*“ „Ne.“ „*Jaké chování Vám na Vašem okolí nejvíce vadilo?*“ „Já nevím, žádné.“ „*Můžete popsat, co Vám nejvíce pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela?*“ „Že zůstali stejní. Já jsem pořád měla kolem sebe lidi. A za mnou chodili i jeho spolužáci, které jsem znala jen z jeho vyprávění. Často mu donesli svíčku na hrob.“ „*A pomáhalo Vám to?*“ „Tak jistě, že to pomůže, že si řekneš, že jsi ráda, že měl tolik přátel. I ti lesníci a myslivci často došli a

poseděli ve sklepe a povzpomínalo se a ulevili jsme si. Poplakali a zasmáli a bylo dobře.“ „*Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?*“ „Aby se nepřetvařovali a zůstali stejní. Normální. Jako vždycky.“

T: „*A teď se Vás zeptám, jak jste „oslavila“ 1. výročí?*“

R4: „Tak to jsem byla v kostele a pak na hřbitov, zapálit svíčku. Tam jsem chodila pořád, co byl čas nebo když jsem šla okolo, tak pořád byl člověk na hřbitově. To dělám i teď. Akorát že teď mě bolí nohy a kolikrát se tam nemůžu dostat.“ „*Jak dlouho jste držela smutek?*“ „Rok jsem chodila v černém.“ „*A co Vy a Váš společenský život v tom 1. roce, po jeho smrti?*“ „Můj společenský život? (smích) květinovka a vinohrad.“ „*A Vaše okolí se Vás nesnažilo nějak zapojovat?*“ „Tak syn, co tady se mnou bydlí s děčkama, měli svoje starosti, my jsme šli, třeba když měla malá vystoupení ve školce, jinak nic.“ „*A změnil se Váš společenský život nějak po smrti manžela?*“ „Tak jak, no změnil, my jsme jezdily na ty dovolené, když byl zdravý, ale jinak nic. My nejsme divadelní typy.“

T: „*Tolerovali lidé okolo Vás Vaši situaci?*“

R4: „Tak ano. Každý věděl, že je nemocný, tak to už každý tomu člověku přeje úlevu.“ „*Jak jste vnímala toto chování?*“ „Tak normálně, byla jsem ráda, že mě nelitovali.“ „*Jaké chování Vám naopak nepomáhalo?*“ „Nic. Já si nemůžu na nikoho stěžovat. Já mám z práce strašně moc kamarádů a kamarádek a oni se ke mně chovali pěkně, tak jak já k nim“ (krčí rameny). „*Jak byste si přála, aby Vám lidé těsně po smrti manžela projevovali úctu?*“ „Já ani nevím. Já si na lidi nemůžu stěžovat. Já jsem s nikým problémy neměla a jak já jsem se k nim chovala, tak oni se chovají i ke mně. Nepřátele nemám žádné, vztahy se sousedy máme pěkné. Nejsem ještě stará, ale myslím, že si mě váží. Úctu projevují tím, že mě pozdraví a tak, ale to bylo stejné i předtím. My si tu neškodíme.“

T: „*Uvědomila jste si něco během rozhovoru? - Je něco, co byste mi chtěla ještě říct?*“

R4: „Že jsem ráda, že mám děti (...) ale to už vím dlouho.“

---

## ROZHOVOR č. 5

**Jméno:** paní Dana

**Datum:** 2. 3. 2012

**Čas:** 9:00 – 10:00

T: „*Řekněte mi nejdříve něco o sobě?*“

R5: „No tak, co mám jako říct?“ „*Řekněte mi, kolik je Vám let?*“ „Budu mít 71 let, před pěti lety mi zemřel manžel. Jsem z Domanína, bydlím tu celý život.“ „*A co Vás baví, co děláte ráda?*“ „Ráda čtu, knížky, časopisy, všechno.“ „*A co Vás ještě baví?*“ „Zahrádka, televize, písničky. Mám ráda Chladila, a když byly holky malé, tak jsem od nich dostala k Vánocům jeho fotku. To od nich bylo hezké.“ „*Máte tedy děti?*“ „Mám dvě děvčata. První chlapeček mi zemřel, měl dva roky, narodil se se srdeční vadou a pak jsme měli dvě holky, zdravé. Oni mně říkali, že se to stane jeden z moc případů, že by se zase narodilo nemocné dítě. Už jsme chlapece neměli. Ale co jsem prožívala v těhotenství, to byla hrůza.“ „*A jak jsou Vaše dcery staré?*“ „Tak Han-ka měla vloni 50 a Jitce bude 48.“ „*Vy sama máte nějaké sourozence?*“ „Ne, celý život jsem byla jedináček. Nikomu bych to nedoporučovala.“ „*A co Vaše zaměstnání, než jste šla do důchodu, kde jste pracovala?*“ „Já jsem dělala učitelku ve školce“ (usmívá se). „*Máte tedy ráda děti?*“ „Ano, velice. Bylo pro mne neštěstím,

když mi první dítě zemřelo“ (↓). „*Ted' bych se Vás chtěla zeptat na Vašeho manžela, můžete mi o něm něco říct?*“ „On zemřel v 72 letech. Jsme šest roků od sebe. Byli jsme spolu 48 roků. Potkali jsme se, když mě bylo 17 let (**ukazuje fotky z mládí**). To jsme se poprvé s mým mužem sešli, to byl v Domaníně košť vína a on sem přijel. On byl z Újezdce, ale nechodili jsme hned spolu, já jsem chodila s chlapcem z Polešovic, on šel pak na vojnu a pak až další rok na zábavě jsme se dali dohromady. Za rok v září jsme se vzali. A jsme svoji celý život. Ani jsme spolu nemuseli být deset roků, abychom se poznali a pak se rozvedli, jak to je dnes.“ „*Co jeho sourozenci?*“ „Jéjda, jich bylo moc, on měl dva bratry a dvě sestry, už žije jen Jenda.“ „*A jste s ním v kontaktu?*“ „Ano, tak běžně, na Vánoce si pošleme přání.“ „*A Vaše manželství bylo jaké?*“ „Já si myslím, že pěkné, já mám pěkné vzpomínky. Protože my jsme se na sebe těšili. On jezdil jednou za týden, jezdil na montáže a tak byl takový světák, veselý, společenský. Já si nemůžu stěžovat, pracovitý byl, velice nad míru, ochotný, když někdo potřeboval. Lidi ho měli rádi.“ „*A co Váš společenský život?*“ „Tak vlastně tím, že on jezdil na ty montáže tak jsme se viděli vždycky jen o víkendech a to my jsme dělali jiné věci, než abychom chodili do divadla. Když byly holky malé, tak jsme s nimi byli párkrát v létě pod stan, ale to je tak všechno.“ „*A jak dlouho jezdil na ty montáže?*“ „Tak odjakživa, už když byly holky malé (.) tak pak ve dvaasedesáti šel do důchodu, to už nejezdil, tak to býval doma.“

T: „*V čem Vám potom manžel chyběl?*“

R5: „Ve všem (**hmm**), ta samota, to byla hrůza a ta náhlá smrt prakticky.“

T: „*Umřel tedy náhle?*“

R5: „Náhle (↓). On byl na brigádě v kostele na faře. Dávali tam kanalizace a přišel sem, to byla jeho židle (**ukáže na židli po pravé ruce**) a vedle seděla sousedka a já si říkám, že nějak brzo přišel. Byla jedna hodina, když jel na kole a já si ještě říkám: »Panenko milená, já jsem mu měla říct, aby si vzal flašku slivovice tam«. A dobře se stalo, že jsem mu to neřekla, že to nevzal, protože já bych si sama řekla, že za to můžu já, že se mu to stalo. Přišel domů, my jsme měly se sousedkou kávičku a já na něj volám: »Taťko, chceš kávu, nebo chceš čaj?« On říká: »Udělej mi tu „hruškovici“«, jakože slabé kafe. Tak to vypil, ale byl takový červenomodrý. On měl vysoký tlak, kolísavý, ale nikdy si nestěžoval, že by mu bylo zle.“ „*To je jeho fotka?*“ (**ukáží na fotku štíhlého muže středních let**) „Ano, jeho fotka. On byl vlasatý velice.“ „*A jak manžel zemřel?*“ „No já jsem se chystala do kostela a on šel zavřít za sousedkou a zrovna vypláchnout hrníčky po kafi ven. My když není zima, tak ten soc vylíváme do kanálu. A já se podívám z okna říkám: »Páni a co je, že tam leží, úplně přesně nohy při sobě, ruce roztažené«, já jsem vyletěla ven (**povzdechne si; pauza**). A pak mu říkám: »Taťko, co se Ti stalo? « A jak jsem mu zvedla hlavu, tak měl tady v zátylku kalužku krve. A tak říkám, lež, já zavolám souseda a pomůže ti vstát. Ale já jsem mu první dělala umělé dýchání. On měl oči tak obrácené, měl modrounké oči. Já povídám: »Bože, vždyť já jsem ani nikdy nevěděla, že máš tak moc modré oči«, mu říkám. No a udělala jsem mu to umělé dýchání a on udělal „křach“. A já si říkám »Pane Bože, to už je konec? « Honem jsem letěla za sousedem, Mirek byl zrovna na dvoře, říkám: »Můj je na zemi, pojď mi ho pomoci zvednout«. A on už se snažil, protože už byl do klubička. Dali jsme ho tady na lavičku venku, Mirek tam s ním seděl a sousedka mu volala rychlou a já jsem chystala věci mu do nemocnice. Radši jsem si s ním měla sednout, kdybych věděla, že to už je poslední, vedle něj. On byl pak patnáct dní ještě v nemocnici. V Hodoníně na JIPce. Ach, jeжда (**povzdechne si**), hrůza. Denně jsme za ním do toho Hodonína jezdili no a pan primář mě nikdy nepotěšil. Jen jednou, za devět dní, přijela jeho neteř z Buchlovic a ona byla v Lurdech, na svatém místě a dovezla mi

vodu lurdskou a řekla: »Dejte to manželovi«. Tak sestřička mu to nakapala injekční stříkačkou, protože byl zamotaný ve všech přístrojích a (**povzdechne si**), já jsem tam pak druhý den přišla a pan primář povídá: »Snad se stal zázrak. My jsme ho už odpojili od přístrojů a on začíná komunikovat, ale nemluví«. Jen neverbálně. No a byla tam malá holčička od sestřenice a říká: »Strýčku, my se za Tebe budeme modlit, Ty dojdeš, Ty se nám vrátíš. Musíš bojovat«. On nám ještě zamával, když jsme šli. A na druhý den už nepřišel. Velice chrčel. Byl zahleněný. On měl právě bronchitidu plic. Měl dva infarkty. Pan primář řekl, že si poranil hlavní mozkovou centrálu a hned druhý den říkal, že je to špatné, že se mu nedá pomoci. Ležel tam celých patnáct dnů, jen ležel, neprobral se.“ „*A jak jste se dozvěděla, že umřel?*“ „Od dcer, jak sem přijely. Ona nechtěla, abych tam dávala na sebe svoje číslo, kdyby se něco stalo, kdyby se něco přihodilo. Nechala tam svoje. Oni jí volali ráno do práce, že se to stalo a tak sem přijely a jely to všechno podřizovat.“

T: „*A co se Vám vybavilo v hlavě?*“

R5: „Já jsem si myslela, že on se mi vrátí.“

T: „*A Vaše reakce, na to, když Vám to přijely sdělit?*“

R5: „Tak první reakce to byl šok. To byl hrozný šok. Nevím, co víc dodat.“ „*A jak jste se v tu dobu cítila?*“ „No hrozně. Plakala jsem, nic to nepomáhalo. Nic to nepomůže.“

T: „*A věděla jste, jak zařídit pohřeb?*“

R5: „Všechno zařizovali zeti a obě dvě dcery. I parte porozvážely po rodině. My jsme se moc nachodili na svatby. On byl z pěti sourozenců manžel, takže rodina rozsáhlá a tak oni to všechno poobjížděli.“ „*A věděla byste, jak pohřeb zařídit, kdybyste dcery neměla?*“ „Asi ano.“ „*A zvládla byste to bez nich?*“ „Ne. Oni vyřídili všechno. Dcery mi velice pomohly.“ „*A na pohřbu bylo hodně lidí?*“ „Ano, moc.“ „*A pomohla Vám tam nějak jejich přítomnost?*“ „Já jsem to ani nevnímala. Až po pohřbu. Oni mi gratulovali ještě 14 dní po pohřbu a projevovali soustrast a říkali: »No to bylo lidí«. My jsme měli i spoustu známých, a když se to stalo, tak děvčata to i obvolávala a tak dojeli i z Ostravy.“ „*A jak jste to vnímala?*“ „No byla jsem ráda, až potom. V ten pohřeb to člověk nevnímá. A jak se dívám na fotky, tak si říkám, že i takovou dalekou cestu sem kvůli tomu jeli. To je tak jakoby zemřel souseď a my jsme nešli na ten pohřeb. Tak taky by je to bolelo, tak mě by to taky bolelo.“

T: „*Podepsala se smrt Vašeho manžela na Vašem zdraví?*“

R5: „Já jsem měla velice podlomené zdraví. To jsem nemohla vůbec spávat v noci. Prochodila jsem po dvoře, denně jsem zhubla kilo a tak už mi to zůstalo. A potom jsem si říkala a je to třeba dobré, nebudou mě bolet nohy, ale bolí pořád. Měla jsem i dvakrát zánět močových cest, byla jsem na ženské operaci. Zlomila jsem si dvakrát ruku. Z ničeho nic. Jela jsem na hřbitov, seskočila jsem z kola a u brány jsem brala kvítka, co jsem měla kytičku, a z ničeho nic jsem byla na zemi. Tak dvakrát jsem měla ruku zlomenou, teď koleno jsem měla zlomené (**povzdechne si**). Měla jsem zánět žil nebo tady pod kůží se mi z ničeho nic udělala taková bulka a to si člověk hned myslí, že má rakovinu (**krčí rameny**). A měla jsem i tady ze spodu na chodidle pod palcem bradavici. Nechala jsem si ji vypálit, protože mě to velice bolelo. Ale já jsem do toho dostala zánět. Já jsem měla myslím měsíc nohu pořád nataženou. Pořád antibiotika jsem užívala, já už jsem si nevěděla rady. Pak došla souseďka, podívala se na to a říká: »No to je hrozné, z čeho to máš? Máš cukrovku?« »Ne, nemám, to jediné nemám«, povídám (**směje se**). A donesla mi na to sprej, takovou modrou vodu, která mi velice pomohla. Mně to tak štípalo, ale pomohlo to. Ale pořád mám nějaké problémy. Manžel mi velice chybí. Mně to velice



pomohlo, že tady byla se mnou. A když jsem nemohla chodit, tak mi i nákup donesla, tak mi pomáhala.“ „*Je taky vdova?*“ „*Ne, ona má manžela, ale on je velice nemocný.*“ „*Jak jste se cítila po fyzické stránce?*“ „*Tak ty nemoci, že ano, to se na mně podepsalo (...)* já jsem nejradši vyběhla na zahrádku, na pole, to bylo moje útočiště, tam mně bylo dobře. Já jsem se naučila pracovat kolem baráku.“

T: „*Popište, jak jste se cítila v prvním roce po smrti manžela.*“

R5: „*Já můžu říct, že ten rok a půl jsem to velice těžce nesla, protože ta samota (...). Sice sem každý den dcery jezdily, střídaly se, jeden den ta, pak ta. Ten rok bylo velice pěkné jaro. My jsme měli všechno posazené, i na zahradě. Před těmi pěti rokama. A plánovali jsme si, že pojedeme do lázní, ale my jsme ty lázně nedostali.*“ „*Cítila jste během toho prvního roku něco zvláštního?*“ „*Ne. Zvláštní pocity ne.*“ „*Můžete tedy rozvést, jak jste se cítila?*“ „*Nijak, normálně. Mně vadilo, že jsem pořád byla nemocná, že jsem nemohla pořádně nic dělat.*“ „*Jaké nepříjemné pocity jste zažívala?*“ „*Žádné, akorát mně bylo smutno, protože jsem zůstala na baráku sama.*“ „*A co nějaké příjemné pocity?*“ „*Mně bylo dobře s děckama, když došla Anička nebo ta sousedka. To člověk přišel na jiné myšlenky.*“

T: „*Myslela jste na manžela během prvního roku často?*“

R5: „*Denně. Pořád přes den, ráno, večer taky.*“ „*Jak se projevovaly Vaše myšlenky na manžela?*“ „*Jak to mám říct. Slzama (krčí rameny).*“ „*Neměla jste potřebu s ním komunikovat? Některé vdovy to tak mají, je to přirozené...*“ „*Ne, to jsem nikdy neměla.*“ „*A jeho přítomnost jste necítila?*“ „*To vůbec, já na něj jen myslím, tak normálně.*“ „*A co teď, po pěti letech?*“ „*Tak vzpomínám pořád, to nezapomeneš, ale už tak nepláču, jak ten první rok, už to ani nebolí.*“ „*Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila.*“ „*Mně se zdá, že jsem pořád stejná., jako povahově, že mě to nezměnilo, ale tak co víc, musela jsem se naučit dělat kolem baráku.*“

T: „*Jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela?*“

R5: „*Já Ti říkám, já jsem měla ten rok tolik práce, já jsem se snažila, abychom měli všechno udělané, co jsme si s manželem naplánovali. Na římse, ve sklepě, toto jsem všechno ponatírala, na ten pohled mi začal vnuk pomáhat. Ale jak děcka: »Babi, já dojdu zítra«, nakonec nepřišel. Pomohl mi chvíli, čekal na kamarády, zas nepřišel. No tak já jsem měla práci, že já jsem z té práce nevyšla a já jsem tu samotou prožívala v té práci. Manžel zemřel na jaro, 13. dubna, my máme na ty „13“ smůlu, někdo má štěstí, my smůlu. Syn se narodil taky 13. dubna, byl nemocný, zemřel taky.*“ „*Změnily se nějak Vaše vztahy v rodině?*“ „*Ne, nezměnily.*“ „*A změnil se Váš způsob bydlení?*“ „*Bydlím tam, jak s manželem, akorát sama. Já tu žiju celý život, vyrůstala jsem tu a nakonec jsem tu zůstala sama.*“ „*Teď se Vás zeptám na Vaše emoce, jak jste je projevovala navenek?*“ „*Pláčem. To já řeknu, to já jsem plakala.*“ „*Pomáhalo Vám to?*“ „*Moc. To právě tím pláčem si tak člověk uleví, protože to bolí tady na hrudi, to tak svírá, to musí každý prožít, to se žádnému nezdá, že je to tak hrozné. Já jsem teda litovala, když někdo tak náhodou tak zůstal v baráku. Já říkám: »No to musí být hrozné, zůstat v baráku sám«, kolikrát jsme si to s manželem vykládali. Však je takových případů, co náhle zemřeli, co museli prožívat, že to muselo být hrozné. A teď to potkalo mně.*“ „*A ulevovala jste své bolesti ještě nějak jinak?*“ „*Mně pomohla sousedka. My jsme se do té doby nijak nescházely, ona měla práci, já jsem měla práci. A tak jsme se nescházely, ale ona za mnou pak jeden den po pohřbu přišla, byla tu se mnou a s mojí bolestí a jak jsem tu byla a plakala, to snášela všechno. A mně to moc pomohlo, protože já nemám sourozence, ale ty děti za mnou došly a odešly, protože oni mají taky svoji práci, že. Chodily do práce a ta má dvě děti, ta má tři a tak jsem po nich nemohla něco chtít, že? Aby tady se mnou seděly půl dne. A tak došly děti a vystřídal se to.*“ „*A*

*jak jste se teď zmiňovala o té Vaší bolesti na hrudi, stále Vás to tam bolí?*“ „Ani ne, už ani tak nepláču.“ „*Jak reagovalo okolí na Vaše projevené emoce, na ty slzy?*“ „Tak děcka viděly, že mám oči červené a oteklé. Neříkaly nic. To žádný neřekne do očí. Polituje a zajde za rožek a řekne, dobře Ti tak.“ „*Nesnažily, se Vám nějak ulevit?*“ „Oni řekly: »Musí to tak být.« „*A jak jste vnímala toto jejich chování?*“ „To Tě tak zabolí.“ „*Jak byste si tedy přála, aby se k Vám chovaly?*“ „Nevím, co Ti na to říct. Aby se chovali stejně (...) prostě jako by se nic nestalo.“ „*Kdo Vám z těchto osob pomohl víc?*“ „Ta sousedka mně pomohla prakticky i tím, že mě ošetřila. Já kdybych si měla denně najímat nějakou zdravotní sestřičku, aby mi chodila píchat injekci.“

T: „*Měla jste možnost sdílet své pocity s jinou osobou?*“

R5: „Tak s dcerami i zeti. A já jsem si hodně postěžovala i sousedce, co sem denně chodí. Ale já tu mám v Domaníně i kamarádku Aničku (*rozuměj: respondentka paní Anna*) ona je sice o deset roků ode mě, ale můj umřel ve stejném roce jak její manžel. Tak ona za mnou chodila, když jsem měla zlomenou ruku a to došla a poplakaly jsme spolu.“ „*Pomohlo Vám to?*“ „To ano, to jsme povzpomínaly (,), to ona se mnou tak soucítla.“ „*Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že s Vámi soucítí?*“ „Sousedí vyjadřovali normálně soustrast.“ „*Kdo Vám nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno?*“ „Já jsem byla sama, pomodlila jsem se růžencem, to mně velice pomohlo.“ „*A jste tedy věřící?*“ „Ano, jsem křesťanka, chodím do kostela, víra mě drží při životě.“

T: „*Našla jste si během prvního roku po smrti manžela nové přátele?*“

R5: „Ne, tak koho? To nejde, když už se nepřátelí člověk hned, tak to nejde. Já mám tu jednu, a chodila jsem za tou sousedkou a ona chodila sem a doteďka pořád.“

T: „*S čím jste potřebovala po smrti manžela poradit?*“

R5: „Poradit? Asi s ničím.“

T: „*Kdyby mi teď umřel manžel a já bych se za Vámi přišla zeptat, co mám dělat, co mi pomůže. Co byste mi poradila?*“

R5: „I ta víra mě vždycky povzbudí, i když mám nějakou tu bolest, tak já se třeba i rouhám: »Bože, za co mě pořád trestáš? Za co trpí člověk? «.“

T: „*A kdo Vám poradil, jak se vyrovnat se smrtí manžela?*“

R5: „Nikdo.“ „*Nevyhledávala jste pomoc odborníka, jak se tím vyrovnat?*“ „Ne, to vůbec.“ „*A někoho jiného jste se neptala?*“ „Ne, to Ti každý řekl: »Ach Bože, však víš, jak to je«, tak.“

T: „*Jak se změnil Váš režim dne? Co bylo najednou jiné?*“

R5: „Práci, kterou dělal on, jsem musela najednou dělat za něj. Snídaně byly jiné. Měli jsme prasata a slepice, které jsme poklízeli každý den. Protože jsme měli celou záhumenku. Nadřeli jsme se, ale nás to bavilo, těšilo nás to, měli jsme pro sebe, dali jsme i dětem. To jsem pak neměla. Prasata jsem pak nekupovala, protože bych to nezvládla všechno, slepice mám jen tři, to mně stačí, ty já ráno v klidu poklidím.“ „*V čem jste cítila ještě jeho nepřítomnost?*“ „Ráno, napoledne, večer. Ráno: »Dobré ráno, už jsi vyspaná? «, no a večer: »Dobrou noc«. Tady jsme seděli vždycky u televize a já jsem tam obyčejně usnula. On do mě vždycky „žďúrl“: »Neklimbej a běž spát, bude Tě bolet za krkem, běž si lehnout do ložnice, stejně z toho nic nevíš«. On se třeba díval i do půl noci, já jsem kolikrát ani nevěděla, kdy jde spát. On šel tak potichoučku, aby mě neprobudil. V tom je ta nepřítomnost, to je na každém kroku, to se nedá povědět.“ „*A třeba nového partnera jste nechtěla?*“ „Ne, to ne.“ „*A vzpomenete si, jak jste „oslavila“ 1. výročí?*“ „Dala jsem mu sloužit mši svatou, děcka

jsem pozvala sem na oběd.“ „*Pomohlo Vám, že jsou tu s Vámi?*“ „Ano, byla jsem ráda“ (**usmívá se**). „*A jiné svátky v roce?*“ „No tak už jsem byla i jednou, na Štědrý den sama doma. Ty první Vánoce, když umřel, abych jim nedělala nepříjemnosti. Mně děvčata obě dvě volaly, abych dojela k nim, ale já říkám: »Udělejte si svátky sami, já bych byla špatný účastník na svátky vánoční, udělejte si sami štedrou večeři«. Já jsem si sem dala fotku (**ukáže na stůl v kuchyni**), pěkně jsem si to sem nezdobila, adventní věnec, všechno jsem měla. Navařila jsem si bramborový salát a řízek. Ale já nemám ráda moc ryby a tak jsem si udělala hubovou omáčku, my jsme si to dělávali. Já jsem si to všechno tady naservírovala, pomodlila jsem se, pojedla jsem. Pak jsem zazpívala u stromečku koledy a šla jsem na půlnoční, jako o devíti hodinách. Tak. A zase všichni: »Tys byla sama doma, jejda«. No tak byla jsem sama, ale bylo mně dobře. Bylo mně velice dobře. Naplakala jsem se velice moc, ale byla jsem šťastná“ (**usmívá se**). „*Jak dlouho jste držela smutek?*“ „Rok a půl jsem jezdila denně na hřbitov.“ „*A jak dlouho jste chodila v černém?*“ „Rok, rok jsem chodila v černém.“ „*Jaké pozitivní změny ve Vašem životě nastaly během 1. roku po jeho smrti?*“ „Je nám dobře prakticky pořád, máme co jíst. A to je základ (**k**).“ „*A negativní změny?*“ „Mně začal blbnout Darling. Kotel začal téct, čerpadlo se pokazilo, teď taťka měl domluvené korýtka přidělat, tak to došli hned čtrnáct dní po pohřbu. Tak já jsem byla (**;) (spráskne ruce)**, tak dobře zatížená pracovně. No do toho ty zdravotní problémy a pak já jsem byla zvyklá, že mě všude dovezl, když bylo potřeba, k doktorovi, všude. A to bylo hrozné, když já jsem měla jet pak sama.“ „*Máte řidičský průkaz?*“ „Mám řidičák. Ale já jsem nejezdila, já jsem nemohla jezdit, vůbec, to bych sama neovládala. Kdepak. Já jsem ani nebyla nějaká dobrá řidička. Já jsem potom přestala jezdit. Já jsem se jednou vybourala a přestala jsem jezdit. I mně zeť říká: »Pojďte, jak jsou ty vinohrady, já Vás to naučím«, ale já bych to neutáhla. Já mám teď deset tisíc důchod a do toho ty opravy, když jsem měla dávat všechno do pořádku, kdepak“ (**krou-tí hlavou**). „*A jak jste vnímala, že Vám zeť nabídl pomoc?*“ „Tak byla jsem ráda, ale já už jsem od té jeho smrti za volant nesedla.“

T: „*Vystačila jste si s financemi?*“

R5: „Tak my jsme měli nějakou korunu našetřenou, že si dáme okna, plastové. Tak to se pak ale všechno nahrnulo, že došli i ti sklenáři, že jestli to chceme, jako volali. Já říkám, že mně mezitím umřel manžel. Manžel on byl šikovný, on si všechnu práci udělal sám, jestli od dřeva, jestli od železa. On si koupil i bečičku takovou, a že to všechno vyrývá a vyhází ven a oni by nám to jen opravili. Jenže potom to už museli dělat všechno oni a to stojí všechno jednou tolik peněz. Všechnu práci si udělal on (**usmívá se**). Měla jsem veliké výdaje najednou.“ „*Musela jste si půjčit?*“ „Ne, tak měli jsme něco našetřeného, ale já bych si když tak půjčila od mých dětí. Oni by mně půjčily, kdybych jim řekla. Ale tak akorát mně to vyšlo.“ „*A jak jste pak tedy řešila dopravu?*“ „Buď mě vozí dcery, nebo jejich manželé.“ „*A jak reagovali?*“ „Byli vždy ochotní, nestalo se, že by řekli: »Však máš auto a řidičák taky«, byli ochotní a do teď jsou ochotní, když potřebuju. Třeba do Kyjova nebo do Veselí k tomu doktorovi, jak jsem měla to koleno, když jsem spadla 27. září.“ „*S čím jste po smrti manžela potřebovala ještě pomoci, co jste sama neovládala?*“ „Jéjda, tady bylo práce, samé opravy i rýny dát druhé, ponatírat to.“ „*Jakou pomoc byste v té době uvítala?*“ „Tak na dvoře, na záhumence, kolem baráku, všude.“ „*Koho jste tedy žádala o pomoc s tím, co jste neovládala?*“ „Nikoho, to už dneska není.“ „*Nabídl Vám někdo i sám nějakou konkrétní pomoc?*“ „Byl tu soused Jenda K., od sestřenice chlapec, my jsme jim taky velice pomohli a on mně pomohl s tím velice.“ „*Jaké pomoci jste si nejvíce cenila?*“ „Ten rok bylo moc meru-

něk, tak že to všechno obral a zavezl.“ „*Kdo Vám ten první rok s těmi praktickými věcmi nejvíce pomohl?*“ „Ten soused, ale i děcka, když mě vozily.“

T: „*Ted' se Vás zeptám na Vaše okolí, jak se k Vám lidé ve Vašem okolí chovali?*“

R5: „Pěkně, já nemůžu říct, že by špatně. Ale pospolitost, aby byla taková, jak dřív bývala, to není.“ „*Setkala jste se s negativním přístupem?*“ „Ne, ne, ne. Jako že by mě někdo urážel? To ne, aspoň do očí mi nikdo nic takového neřekl.“ „*A jak byste reagovala?*“ „No to by mně vadilo, to by mě mrzelo. Já jsem se všemi za dobře, teda já si myslím, že nemám nepřátele.“ „*Můžete tedy popsat, jaké chování Vám na Vašem okolí nejvíce vadilo?*“ „Mně nejvíc bolí, že se ode mne všichni tak odlučují, že mi nedají ani možnost jim říct sbohem a odejdou. Maminka tak náhle zemřela a tatínek jel do lázní na první dovolenou, jeli s maminkou do Poděbrad, on byl po infarktu, měl šedesát roků a na druhý den byl mrtvý. Ty, které nejvíc miluji, tak se žádný se mnou nerozloučí.“ „*A co se týče živých lidí kolem Vás, co Vám z jejich z jejich strany nejméně pomohlo vyrovnat se se smrtí manžela?*“ „Mě nejvíc bolelo, že Ti, kteří za mnou mohli přijít a dát mi pár slov, takových povzbuzujících a utěšujících, i na jiné myšlenky bychom přišli, kdybychom si tak popovídali, že, tak ti za mnou nedošli. Tak to mě bolelo, od určitých lidí, i z přízně. Protože sem chodili a třeba chtěli i radu po mém muži nebo jim i pomohl v určitých věcech a nepřišli, za celý rok třeba nepřišli. To mně vadí, to mi vadilo velice“ (**slzy v očích**). „*Můžete popsat, co Vám nejvíce pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela?*“ „Oni se chovali stejně.“ „*Jak jste to vnímala?*“ „Tak jak (**kroutí hlavou**), no to byla pohroma, když jemu se to stalo, já když jsem šla platit na národní výbor, tak Mařenka mně říká: »Danuško, no to bylo, to byla hrůza, já jsem šla ten den kolem kostela a on jediný na mně volal: »Dejšto Pán Bůh, to je hodná děvčica«, no kde by mě napadlo, že mu za čtrnáct dní budou vyhlašovat pohřeb.«“ „*Jak jste se cítila, když Vám to říkala?*“ „Tak jak, slzy v očích, to každý věděl, co se mu stalo.“ „*Jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?*“ „Já jsem nechtěla, aby mě litovali, mně pak hned vyhrkly vždycky slzy do očí, když o tom někdo mluvil.“

T: „*Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že uznávají Vaši složitou situaci?*“

R5: „No že o tom právě mluvili, že se se mnou zastavili a řekli, že ví, co se mi stalo a jak je to strašné (...), ale to já jsem přece věděla. Nemuseli o tom mluvit“ (**mračí se**). „*Jak jste vnímala toto chování?*“ „Tak on je to běžné, tomu se lidi neubrání, aby se o tom mlčelo. Ono je to velice těžko.“ „*Jak byste si přála, aby Vám lidé těsně po smrti manžela projevovali úctu?*“ „Mně nemusel nikdo uctívat. Aby mě zdravili stejně.“

T: „*Uvědomila jste si něco během rozhovoru? - Je něco, co byste mi chtěla ještě říct?*“

R5: „To mě mrzelo, že jsem si nesedla k němu, že jsem mu nedala nitroglycerin od srdíčka, to mě mrzelo. Až do teď, když si na to vzpomenu. Já jsem ho měla doma, ale když dojela rychlá, tak mu hned dali pod jazyk nitroglycerin a zapít vodou. Ale mně to vůbec nenapadlo, já jak jsem se lekla. A on ještě na mně volal a soused seděl vedle něj, tak to by bylo.“

---

## ROZHOVOR č. 6

**Jméno:** paní Marie

**Datum:** 6. 3. 2012

**Čas:** 10:00 – 10:45

T: „*Řekněte mi nejdříve něco o sobě.*“

R6: „Jmenuji se Marie, je mi 69 let. Bydlím v Domaníně, ale sem jsem se přivdala. Můj muž tady vyrůstal. Za domkem je kousek zahrádky a tam já se o všechno starám, to je moje. Tam mám kvítka a pár řádků zeleniny, co tak člověk spotřebuje. Jinak co o mně chceš vědět?“ „*Odkud tedy pocházíte?*“ „No z Domanína přece, ale z dolního konce“ (*rozuměj: označení části obce*). „*A máte nějaké sourozence?*“ „Já mám staršího bratra, ale ten žije v Kyjově, jinak nikoho. Rodiče už odpočívají na hřbitově.“ „*S bratrem se navštěvujete?*“ „Tak normálně, na svátky ke mně jezdí, ale jinak ne moc často. On má svou rodinu a svoje děti, my jsme se nikdy moc nenavštěvovali, ani když byly děcka malé.“ „*Kolik máte dětí?*“ „Tři dospělé dcery a čtyři vnuky.“ „*A jak jsou Vaše dcery staré?*“ „Nejstarší má 50, prostřední bude mít 46 a nejmladší má 43 roků.“ „*A kde jste pracovala před tím, než jste šla do důchodu?*“ „Dělala jsem ve Bzenci v konzervárně.“ „*A jste věřící?*“ „Ano, křesťanka.“ „*Můžete mi říct něco i o Vašem manželství?*“ „Tak my pocházíme oba z Domanína, ale já jsem bydlela na dolním konci (*rozuměj: označení části obce*). My jsme se brali v jednašedesátém, mně bylo osmnáct a jemu dvaadvacet. Čekala jsem v té době už Lidku, tak to jinak nešlo, museli jsme se brát. Ale měli jsme se rádi. Měli jsme velice pěkné manželství. Nestěžuju si.“ „*A můžete mi říct něco i o Vašem manželovi?*“ „Jejda, co chceš slyšet? Tak on byl dobrý člověk, lidi ho měli rádi. Dělal do dřeva, a když někdo potřeboval s něčím pomoci, tak byl vždycky ochotný. Byl o čtyři roky starší jak já, letos by mu bylo 73 roků.“ „*On měl nějakou dřevařskou firmu?*“ „No tak klasika, živnostník tesař.“ „*A měl sourozence?*“ „Ne, kdepak, manžel byl jedináček.“ „*A kdy zemřel?*“ „V létě 2008, trefil ho šlak. On měl problémy s vysokým tlakem, co pamatuju. Už když děcka byly malé, bral prášky na tlak i cholesterol, všechno. Doktor mu pořád říkal: »Měl byste pár kilo shodit«, ale on vždycky mávl rukou, že co by z toho života měl. On si rád pojedl i popil, to je pravda (...), však se na mně podívej, já taky hlady netrám, ale holt ženské tady mají tužší kořínek, ale na něco člověk musí zemřít.“ „*Jak jste se dozvěděla o jeho smrti?*“ „On byl ten den vedle v Těmicích, dělal tam komusi pergolu a najednou se mu asi zamotala hlava nebo já nevím a on z té střechy spadl. Tak oni volali rychlou a ta pro něj dojela. Mně pak volali jako z té nemocnice, že tam je, ať mu dovezu nějaké věci a že měl infarkt. On tam byl dva dny a zemřel. Srdce to nevydrželo.“ „*Volali Vám tedy z nemocnice?*“ „No mně to řekly dcery, oni dali do nemocnice na sebe číslo, protože já nemám mobil.“

T: „*Jaká byla Vaše první reakce na zprávu o jeho smrti?*“

R6: „Co Ti na to mám jako říct, ono jako byl to šok, ale zase asi jsem to možná i čekala. Nevím, taková předtucha, intuice, takový blbý pocit. Jako už když ho tam vezli, byl v bezvědomí, měl zlomené dvě žebra a nohu. Navíc jako ten jeho vysoký tlak do toho.“ „*Popište, jak jste se cítila.*“ „Nevím, nijak, já jsem byla v šoku (**krčí rameny**). Mně to začalo všechno docházet až pak. Já si ani nepamatuju, jak mně vlastně bylo, prostě asi nijak, opravdu, to Tě tak polije horko, tak se Ti sevře srdce, nedokážu to popsat, nepamatuju si to, tak já jsem byla překvapená.“

T: „*A vzpomenete si, co Vás napadlo v okamžik, kdy jste se dozvěděla o jeho smrti?*“

R6: „Co mě napadlo? Tak jak to všechno bude, co bude s jeho tělem, s věcmi a tak kolem (...) já jsem i uvědomila, že jak mně je smutno, že jsem se s ním ani nerozloučila, že jako zemřel v té nemocni a sám, že tam byli cizí lidi s ním (↓). To mě napadalo, takové myšlenky já jsem měla (**krčí rameny**) (...). Já jsem jako byla ráda, děkovala jsem Bohu, že ho nenechal dlouho se trápit, ale hrozně jsem si vyčítala, že jsem se s ním nerozloučila. To mě mrzelo (↓).“

T: „*A co se dělo pak?*“

R6: „Byl pohřeb, co jiného.“ „*A věděla jste, jak jej zařídit?*“ „Tak jako, ono to pak vyřizovaly tu pozůstalost všechno moje holky. Objednaly rakev, parte a ty věci kolem (,) to všechno, i trachtu zorganizovaly.“ „*Jaké to pro Vás bylo?*“ „No moc mě pomohly, moc. Ony to dělaly automaticky. Tyto věci vždycky dělal taťka, já jsem nikdy nic nevyřizovala, já nemám ani mobil (↓). Tak to jako udělaly všechno moje holky, já bych to bez nich nezvládla.“

T: „*Ted' se Vás zeptám, jak se změnil Váš život během prvního roku po smrti manžela?*“

R6: „Tak změnil, nezmělnil (**krčí rameny**). Ono je to pořád jednaké (↓). Akorát, že jsem zůstala sama.“ „*Můžete to nějak rozvést?*“ „Tak my jsme bydleli spolu, skoro celý život, my jsme všechno spolu dělali, jako tak normálně, já jsem dělala samozřejmě ty ženské práce, ale on taky výborně vařil. On byl gurmán (**usmívá se**), my jsme měli každý rok prase a dělala se na Mikuláše pak zabijačka. To bývalo dobré, to se vždycky nadělalo jelit, tlačanky, jitrnic, pak se udilo, měli jsme klobásky a paštiky potom (**usmívá se**) no a dojely děcka to je jasné, to se sešla celá rodina. Ono i slepice a králíky jsme měli a ty jsem ale poklízela já, on měl na starosti prase (...). Pak vlastně jak zemřel (**povzdechne si**), tak ono to bylo v létě, to se normálně zabijačka nedělá, ale já jsem to prase nechtěla, ani králíky už ani slepice. Nic. Jen kocoura jsem si nechala. To je můj Viktor (**usmívá se**), tomu dám každé ráno mléko a pak na poledne co zbude a večer ať si chytí myš. Já bych to hospodářství bez taťky neutáhla“ (↓). „*Jak se tedy změnil Váš režim dne? Popište mi Váš typický den v tom prvním roce po smrti manžela.*“ „Já jsem snad rok chodila dennodenně na hřbitov, jako za ním, mu povykládat (...) tak to bylo jiné. Ani jsem nemusela ráno poklízet ty králíky, nemusela jsem tolik vyvařovat a chodit tak často do obchodu (**kroučí hlavou**). Ne ne, já jsem si ráno vstala, kdy se mi chtělo. Ted' si i pospím, třeba do půl deváté (**usmívá se**), mně to nevádí, však práce není žádná. Já si třeba už ani tak často neperu a vlastně ani nežehlím.“ „*Změnil se Váš způsob bydlení?*“ „Zůstala jsem sama.“ „*O novém partnerovi jste neuvažovala?*“ „Ale kdepak, dej pokoj.“ „*A co vztahy v rodině, změnil se nějak?*“ „To ne, ono je to pořád jednako dobré.“ „*Jaké pozitivní změny nastaly ve Vašem životě během 1. roku po manželově smrti?*“ „Já nevím, já jsem se začala víc modlit. Když byl taťka naživu, já jsem na to neměla ani čas. Jako začala jsem i víc chodit do kostela. Ten první rok, to bylo hrozně těžké. Zůstala jsem v baráku sama, ale v tom kostele tam je vždycky lidí, oni tam jsou, oni se mě neptali na manžela, nelitovali mě. To bylo dobré, že jsem se tam v klidu pomodlila a byla jsem mezi lidmi.“ „*A co kněz?*“ „Co kněz? Tak jako on je dobrák, on Tě tak jako povzbudí, vždycky řekne: »Život jde dál, s tím se musíte naučit žít.« „*Jaké negativní změny nastaly během toho prvního ve Vašem životě?*“ „Já nevím, snad jen, že člověk zůstane sám a přijde o jeden důchod.“

T: „*Vystačila jste si s financemi?*“

R6: „Jo, dcery by mně po případě půjčily, to vím jistě (**pokyvuje hlavou**). Ale neměla jsem po finanční stránce problémy.“

T: „*V čem jste cítila nepřítomnost manžela nejvíce?*“

R6: „Tak v čem (**povzdechne si**), to cítíš každý den. To poznáváš na každém kroku, že tu není (↓). My jsme měli naše manželství takové jako harmonické, musím říct (**usmívá se**), ve všem jsme si pomáhali a tak každý dělal něco. On vyřizoval takové ty věci na poště, obecním výboru, v bance, on jezdil autem, řídil. Byl výborný řidič (...) já nic. Já jsem bez něho byla najednou jak bez ruky (↓). Ty věci, musela jsem poprosit dcery, jestli by to nevyřídily, jako zrušit účet v bance, já jsem nevěděla, co a jak. Na poštu pro důchod a pro noviny to jsem začala chodit já, ale to auto, to byl veliký problém. My jsme jako měli auto a docela nové, ale já nejsem řidič, a

tak si ho vzaly děcka. Oni mě třeba zavezou někam, když potřebuji, nebo pro mě dojedou, ale já raději jezdím autobusem. Děcka nejsou z Domanína a já je nechci obtěžovat.“ „*A jak Vaše děti reagovaly na Vaši žádost o pomoc?*“ „Jako to papírování, myslíš? To braly jako jasnou věc a co se týče toho auta, tak já je zas tak často neotravuju, ale jako nikdy se nestalo, že by mně pomoc odmítly.“ „*A celkově, v čem Vám manžel nejvíce chyběl?*“ „Mně najednou chyběly ty společné večere, společné snídaně a obědy taky. My jsme si to vždycky tak plánovali, co budeme vařit a já jsem podle toho nakoupila (↓), ale já už si ani tak nevařím. Nemá to cenu, sama jsem, jedno jídlo mám i na tři dny“ (↓). „*Můžete mi vyprávět, co jste tedy všechno v době truchlení, tedy v tom prvním roce, dělala?*“ „Tak on umřel v létě, tak to jsem dělala hodně na zahrádce, jezdila jsem i na ten hřbitov, začala jsem se i víc bavit tady se ženskýma. My jsme na tom všechny jednako. My se navštěvujeme a chodíme se spolu v neděli projít, tak na ty dvě hodiny, obejít ten horní a dolní konec“ (*rozuměj: označení částí obce*). „*Jak dlouho se s nimi znáte?*“ „Tak to je všechno Domanín, to je malá dědina, tady se znají všichni (**usmívá se**). My jsme se jako znaly, i když taťka žil, ale my jsme se tak nenavštěvovaly. My jsme se kamarádily, to jo, ale pak tak nějak víc.“ „*Ony jsou taky vdovy?*“ „No já je, tady je to samá vdova. Ony jsou už teda déle vdovy jak já, ale jsme na to všechny stejně. Já je znám, vždycky jsem si říkala: »Chudiny, zůstaly jste bez chlapa, samy«, ale ono je to blbě, když Tě někdo lituje, ono mně to nebylo moc příjemné, když za mnou někdo došel a začal mně litovat. To se Ti najednou všechno tak vrátí, ty vzpomínky a to kolem.“ „*Jak jste projevovala své emoce navenek?*“ „Slzy, pláč. To mně od bolesti nejvíc uleví. Vždycky.“ „*Jak na to reagovalo Vaše okolí?*“ „Já před nikým nepláču a ženské tomu rozumí.“ „*Představte si, že jsem vaše kamarádka, které umřel manžel, a jdu za Vámi, abyste mi poradila, co mám dělat, co mi pomůže?*“ „Já bych Ti řekla, vyplač se, uleví se Ti“ (**usmívá se**).

T: „*A co Vy, jak Vy jste se cítila v prvním roce po smrti manžela?*“

R6: „Tak jak, zůstala jsem sama, byla jsem pořád celý život s někým (↓), cítila jsem se najednou opuštěná, jako že jsi sama a nikdo za Tebou nedojde. Mezi lidmi mi bylo dobře, nechtěla jsem být sama. Proto jsem začala chodit i do toho kostela a za těma ženskýma, abychom se i podpořily tak vzájemně.“ „*Našla jste si i nové přátele?*“ „Jako úplně nové, to vyloženě ne, my jsme se znaly.“ „*Vraťme se k té předchozí otázce, prožívala jste i příjemné pocity?*“ „To asi ano, hlavně když dojely děcka, dcery s vnoučaty.“ „*Které pocity převažovaly?*“ „Já nevím, asi spíš smutek, taková bolest, stesk plný vzpomínek, to jsem měla pořád. I teď a to už je čtvrtý rok, pořád mně chybí. Děcka vždycky dojely na víkend, nebo počkej, ten první rok tady bývaly častěji, to jsem byla jako ráda, to bývalo i veselo. Ale stejně, ono se Ti stýská pořád“ (↓). „*Řekla jste, že jste cítila bolest, můžete to přiblížit?*“ „Tak takové svírání na hrudi, ale to i teď.“ „*A kdy to cítíte?*“ „Teď, pořád, když na něj myslím, vzpomínám.“ „*A cítila jste ještě něco zvláštního?*“ „Ne, nic takového, jako zvláštní pocity jsem neměla. Já si myslím, že smutek je normální i ten pláč, to Ti tak uleví.“ „*Necítila jste třeba manželovu přítomnost? Některé vdovy to tak mají...*“ „Tak zdávalo se mi o něm, ale to já si s ním jdu raději povykládat na hřbitov.“ „*Rozumím tomu správně, že se svým manželem mluvíte?*“ „Ne, to já mu jen vykládám, co jsem dělala, já si myslím totiž, že mně slyší, i když tu už není.“ „*A to bylo v tom prvním roce, co umřel?*“ „Ano, i v tom prvním roce, ale i teď. Když nemám co na práci, tak sednu na kolo a jedu za ním na hřbitov. Tam je mně nejlepší, tam já si za vzpomínám, popláču.“

T: „*S čím vším jste potřebovala po smrti manžela poradit?*“

R6: „Tak to byly ty praktické věci vesměs, že ano, to papírování a tak podobně. S tímto mi pomohly dcery.“  
„Snažila jste se vyhledat někoho, kdo by Vám poradil, jak se vyrovnat se smrtí manžela?“ „Ne, to Ti řekne kněz v kostele sám.“ „Jaké konkrétní rady jste získala?“ „Spíš Tě tak povzbudí, že máš jako žít dál, i bez něho, že on tak je sám, že život nekončí. A tak on vždycky mi toto říká, abych se netrápila.“ „Pomohlo Vám to?“ „Tak asi jo, ale já si vždycky pomyslím: »Ale Vy jste si, otče, tu samotu sám vybral...«, ale asi to tak má být.“ „Vyhledala jste pomoc odborníka?“ „Ne to ne, já jsem ani žádné prášky nebrala, na úzkost nebo tak (**kroutí hlavou**). To vím, že jedna z ulice tady naproti cosi měla od doktorky, ale já nic takového.“ „A věděla byste popřípadě, kdo Vám může pomoci?“ „Tak ta doktorka.“

T: „Jak dlouho jste držela smutek?“

R6: „Do Velikonoc, ano tak skoro rok jsem chodila v černé.“ „Jak jste „oslavila“ 1. výročí?“ „Nechala jsem mu sloužit mši v kostele.“ „Byla jste v ten den sama?“ „Ne, děcka dojely a tak jsme se zašli za dědu pomodlit všichni na hřbitov, tak“ „A jiné svátky v roce?“ „No tak stejně, zašla jsem na hřbitov, zapálila svíčku, někdy dojely dcery s děčkama, koupily věnec dědovi (**usmívá se**).“ „Jaké to pro Vás bylo?“ „Mně to udělalo radost, byla jsem ráda s nimi, my jsme na dědu zavzpomínali.“

T: „Teď se Vás zeptám na to, jak často jste myslela na manžela během prvního roku po jeho smrti?“

R6: „Pořád, pořád, neustále. Nikdy nezapomeneš, nikdy. Když vstávám, když ulehám. Prostě pořád a můžeš dělat, co chceš, pořád. Ta bolest je tu pořád. My jsme měli spokojené manželství a hodně jsme se za život spolu nasmáli, máme spolu tři dcery, vnoučata (...) ono je tolik vzpomínek (**usmívá se**). Já mám pořád tady u sebe jeho fotku, vykládám mu, jako by tu byl. Ty myšlenky, to prostě nezaženeš (,).“ „Vy jste se je i snažila nějak zahánět?“ „Ne, já ani nechci. On je tu se mnou.“ „Takže cítíte jeho přítomnost?“ „Tak až tak ne, já vím, že tady není, ale on je se mnou na těch fotkách, já ho mám aj v hlavě, pořád, nebo za ním chodím na hřbitov. On se mně nevrátí, to já vím.“ „Zkuste popsat, jak jste se v tom roce změnila.“ „Na to se musíš zeptat někoho jiného, já si myslím, že jsem pořád stejná.“

T: A jak jste se cítila po fyzické stránce?“

R6: „Asi stejně.“ „Podepsala se smrt Vašeho manžela na Vašem zdraví?“ „Já jsem zhubla, něco málo, z nervů, ale jinak nic (**kroutí hlavou**).“

T: „Teď se Vás zeptám, zda bylo něco, s čím jste potřebovala po smrti manžela pomoci?“

R6: „Pomocť hlavně s těmi fyzickými věcmi, jako zaorat zahrádku a to papírování, jak říkám a ta doprava.“ „A co jste sama nezvládala, např. ze zdravotních důvodů?“ „Já jsem si udělala jinak všechno sama.“ „S jakými problémy jste se setkávala?“ „Takové normální, každodenní, běžné. Mně se třeba stalo, že jsem jela na kole do kostela a chci jet domů, a zjistím, že mám vypuštěné ventilky. Tak to byla taková nepříjemnost, ale to jsem si spravila sama. „A koho jste žádala o pomoc s tím, co jste opravdu sama nezvládala?“ „Jéjda, tak to mně pomáhal zeť na zahrádce a dcery mě vozily autem a vyřídily ty všechny věci po jeho smrti, pozůstalosti, dědictví a to kolem.“ „Jak lidé ve Vašem okolí reagovali na projevenou žádost?“ „Oni byli ochotní.“ „Odmítl Vám někdo pomoci?“ „Ne.“ „Jakou konkrétní pomoc Vám lidé ve Vašem okolí nabídli?“ „Mně se třeba ptala sousedka, jestli nechci půjčit peníze, ale já jsem měla našetřené, já jsem si od nikoho nemusela půjčovat.“ „Jak jste to od ní vnímala?“ „Ty, mně to bylo takové nepříjemné. Ona si asi myslela, že neumím hospodařit. Ale já bych si od ní stejně nepůjčila, já mám děcka, ty by mi půjčily, kdybych potřebovala.“



T: „A celkově, lidé ve Vašem okolí, jak Vám dávali najevo, že s Vámi soucítí?“

R6: „Ale tak normálně, pozdravili mě, povzpomínali jsme.“ „Kdo Vám nejvíce pomohl, když Vám bylo smutno?“ „Mně pomáhalo, že jsem byla mezi lidmi, že jsme chodili ven, do kostela se pomodlit a to všechno mně pomáhalo.“ „Měla jste možnost sdílet své pocity s jinou osobou?“ „Tak ty kamarádky, asi.“ „A co Vaše děti?“ „Dcery sice jezdily často, to jo, ale ony se spíš snažily, abych došla na jiné myšlenky, tak mě rozptýlit. My jsme jezdily do divadla. Ten rok jsem byla na Rusalce s nimi, na Mrazíkovi na ledě. Vzali mě i na výlet do Prahy.“ „Jak jste to od nich vnímala?“ „Bylo o dobré, takové rozptýlení, škoda že jim to nevydrželo (smích). Oni už sem jezdí jen jedno za týden, ale v tom prvním roce to od nich bylo pěkné. My jsme byli víc spolu, bylo nám spolu dobře. Ale ty myšlenky na něho nezaženeš na nějakém divadle. Já jsem si spíš říkala: »Dědo, kdybys tu byl tak s náma«, to prostě vzpomínáš pořád“ (↓).

T: „Takže Váš společenský život byl hodně pestrý, vidím.“

R6: „To jo, děvčata se snažila mě zapojovat, prý abych se nenudila a zkulturnila se. My jsme s tatškou nikam takto nejezdili, v Praze jsem byla poprvé až s nimi.“ „A Vy sama jste se snažila nějak zapojovat do toho společenského života?“ „Mně stačilo to od těch dětí.“

T: „Jak Vám dávali lidé ve Vašem okolí najevo, že uznávají Vaši složitou situaci?“

R6: „Třeba i to, že se mě zeptala ta sousedka, jestli nechci půjčit peníze. Ona je taky vdova a asi měla problémy s penězi, ale já ne. Nebo když jsem někam došla, to bylo: »Maruško, o to je hrozné « a kdesi cosi. No to bylo hrozné, když mě tak začali litovat.“ „Jak jste vnímala toto chování?“ „No nepřijemné mi to bylo. Však já nejsem žádná chudina, aby mě litovali. Já jsem zdravá, mám děcka, vnuky, kamarádky, střechu nad hlavou. Mě nemusí nikdo litovat. Každý si tím jednou projde.“ „Jak byste si tedy přála, aby Vám lidé těsně po smrti manžela projevovali úctu?“ „No aby se chovali stejně, stejně mě pozdravili (...) bez připomínek.“ „Jaké chování od lidí ve Vašem okolí by Vám ještě pomohlo?“ „Tak třeba bych se na nikoho nezlobila, kdyby za mnou došel na kafe, jako na besedu, chápeš. Jako mně lidi nevadili, v baráku jsem byla sama a tak jsem měla spoustu času“ (usmívá se). „A vy sama jste k někomu takto chodila?“ „Tak ano, s těma ženskýma tady se navštěvujeme.“

T: „A jak se k Vám lidé ve Vašem okolí v době smutku chovali?“

R6: „Jako na ulici? Venku to se chovali normálně, stejně. Takto když jsem někam došla, tak jsme se pozdravili.“ „Setkala jste se s negativním přístupem?“ „Ani ne, já myslím, že se snad nestalo nikdy, že by mě někdo urazil.“ „Jaké chování Vám na Vašem okolí nejvíce vadilo?“ „Mně vadilo takové to jako přetvařování. On každý věděl, že byl manžel obézní a že ho trefil šlak a lidi se určitě i bavili o tom, že to měl z toho přežívání, ale nikdo to přede mnou neřekl nahlas, ale to se donese.“ „Můžete popsat, jaké chování Vám naopak nejvíce pomohlo ze strany okolí vyrovnat se se smrtí manžela?“ „Jaké chování? I to, že mě ty ženské, jako ty kamarádky vzaly, jako že chodíme spolu na procházky a povykládáme si a tak.“ „Celkově, jak byste si přála, aby se k Vám lidé v okolí v té době chovali?“ „Tak co Ti mám říct, hlavně aby se chovali stejně.“

T: „Je něco, co byste mi chtěla ještě říct?“

R6: „Asi ne.“