

Porozumění žité zkušenosti žen seniorek po ztrátě životního partnera

Bc. Marcela Hrabalová

Diplomová práce
2024

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Marcela Hrabalová
Osobní číslo:	H22827
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Porozumění žité zkušenosti žen senierek po ztrátě životního partnera

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stárnutí a stáří, smyslu a kvality života ve stáří a možnosti řešení samoty pohledem sociální pedagogiky.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaného rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

GÄRTNEROVÁ, Anežka, 2015. V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka, těm, kteří je provázejí. Praha: Cesta domů. ISBN 978-80-905809-3-0.

KAST, Verena, 2015. Truchlení: fáze a šance psychického procesu. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0789-4.

MEEKHOF, Kristian a James WINDELL, 2017. Knížka pro vdovy na prvních pět let. Praha: Cesta domů. ISBN 978-80-88126-29-4.

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2023. Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-885-2.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Hana Včelařová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **11. prosince 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 11. prosince 2023

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^{1/};
- 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^{2/};
- podle § 60^{3/} 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^{3/} 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

10. 4. 2014

.....

^{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 záverečných prací

^{2/} Vysoká škola nesjélečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

^{3/} Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být až nejpozději pět pracovních dní před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určení, umístěn předpisy vysoké školy nebo na sídli tak určení, v místě pracoviště vysoké školy, kdy se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisk, odtisky nebo rozmnožování.

^{4/} Platí, že odevzdaná 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 ochraně některých záležitostí duchovního dědictví ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3;

(1) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školská či vzdělávací zařízení, ač je-li měněn za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě díla vytvořená školou nebo studiem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního režimu ke škole nebo školské či vzdělávací zařízení školského dělení.

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o ochraně některých záležitostí duchovního dědictví ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní díla:

(1) Škola nebo školská či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy a na šíření školního díla (§ 35 odst. 3). Odpověď autor nakopírovaného díla udělit bez odměny škola, pokud se tyto osoby domáhají nabratí učebního programu jako vědy a studia. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li opakem jasně, může autor školního díla své dílo šířit či poskytovat jinou licenci, není-li to v rozporu s upravněnými zájmy školy nebo školské či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školská či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z vyřádku jiného označení v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; právo se přikládá k vyřádku označení školou nebo školskou či vzdělávacího zařízení z učebního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá problémem žité zkušenosti žen seniorek po ztrátě životního partnera. Cílem práce je zjistit, jak ženy seniorky tuto prožívanou zkušenost vnímají a jak je ovlivnila v současném životě. Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je zaměřena na problematiku stáří a stárnutí, smysl života či aktivity ve stáří. Poslední kapitola teoretické části je zaměřena na nosné téma práce, a to na ztrátu partnera, truchlení, osamělost a způsoby vyrovnání se s touto ztrátou nejen pohledem sociální pedagogiky. V praktické části je za pomoci kvalitativního výzkumu a polostrukturovaného rozhovoru nahlédnuto hlouběji do problematiky prožívání pozůstalých žen po úmrtí partnera v kontextu změn, jak je jednotlivé informantky popisovaly.

Klíčová slova: osamělost, senior, truchlení, ztráta životního partnera, životní zkušenost

ABSTRACT

This diploma thesis deals with the problem of the lived experiences of senior women after the loss of a life partner. The aim of the work is to find out how senior women perceive this lived experience and how it influenced them in their current life. The diploma thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part is focused on the issues of old age and aging, the meaning of life and activities in old age. The last chapter of the theoretical part is focused on the main topic of the work, namely the loss of a partner, mourning, loneliness and ways of dealing with this loss not only from the point of view of social pedagogy. In the practical part with the help of qualitative research and a semi-structured interview a deeper insight into the issue of surviving women's experiences after the death of a partner in the context of changes, as described by individual informants is provided.

Keywords: loneliness, senior, mourning, loss of life partner, life experience

Ráda bych zde poděkovala PhDr. Haně Včelařové, Ph.D. za její spolupráci a cenné rady a postřehy při zpracování diplomové práce.

„Osamělost nevzniká tím, že člověk kolem sebe nemá žádné lidi, ale z neschopnosti sdělit věci, které se mu zdají důležité, nebo ze zastávání určitých názorů, které ostatní považují za nepřijatelné“. Carl Gustav Jung

„Samota je zajisté krásná věc, ale je dobré mít někoho, kdo ví, jak odpovědět a komu můžete čas od času říci, že je to krásná věc.“ Honoré De Balzac

„Osamělost znamená být sám – a necítit se v tom dobře. To je pocit. Samota znamená být sám – být tak spokojený. To je volba“. Pavel Konečný

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ, STÁŘÍ A SENIOR	13
1.1 STÁRNUTÍ.....	13
1.2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	14
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	16
1.4 SENIOR A JEHO POTŘEBY	18
2 KVALITA A SMYSL ŽIVOTA VE STÁŘÍ	21
2.1 SMYSL ŽIVOTA NEJEN V SENIORSKÉM VĚKU	21
2.2 AKTIVITY VE STÁŘÍ	23
2.3 VZDĚLÁVÁNÍ JAKO AKTIVITA V SENIORSKÉM VĚKU	25
2.4 VZTAH TÉMATU K SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE.....	26
3 ŽIVOTNÍ KRIZE PO ZTRÁTĚ ŽIVOTNÍHO PARTNERA	28
3.1 ZTRÁTA ŽIVOTNÍHO PARTNERA U ŽEN V SENIORSKÉM VĚKU	28
3.2 ZÁRMUTEK A OSAMĚLOST	30
3.3 TRUCHLENÍ A JEHO FÁZE	32
3.4 TRUCHLENÍ A JEHO PROJEVY	35
3.5 VYROVNÁNÍ SE S OVDOVĚNÍM.....	37
II PRAKTICKÁ ČÁST	41
4 METODA ZKOUMÁNÍ	42
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	42
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	42
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	43
4.4 VÝBĚR DESIGNU	43
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	44
4.6 ETICKÉ OTÁZKY PROVEDENÉHO VÝZKUMU	45
4.7 SBĚR A TVORBA DAT	46
4.8 POSTUP ANALÝZY.....	46
4.8.1 Reflexe vlastní zkušenosti.....	47
4.9 ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH PŘÍPADŮ	47
4.9.1 Informantka 1 – Libuše, 76 let, od ztráty partnera 10 let.....	47
4.9.2 Informantka 2 – Jaroslava, 84 let, od ztráty partnera 4 roky.....	52
4.9.3 Informantka 3 – Anežka, 75 let, od ztráty partnera 4 roky	57

4.9.4	Informantka 4 – Nataša, 70 let, od ztráty partnera 3 roky.....	61
5	ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH TÉMAT NAPŘÍČ ROZHOVORY	66
5.1	TÉMA PROŽÍVÁNÍ ZTRÁTY PARTNERA.....	67
5.1.1	Emoční prožívání	67
5.1.2	Ztráta pout a jistot	68
5.1.3	Smíření se s koncem.....	68
5.2	TÉMA ZVLÁDNUTÍ ZTRÁTY PARTNERA.....	69
5.2.1	Hledání viníka a sebeobviňování	69
5.2.2	Podpora rodiny	70
5.2.3	Mechanismy zvládnutí	70
5.2.4	Víra jako naděje	71
5.2.5	Osamostatnění	71
5.3	TÉMA – ZMĚNY PO ZTRÁTĚ PARTNERA.....	72
5.3.1	Materiální a finanční změny.....	72
5.3.2	Převzetí role partnera	73
5.3.3	Změny v oblasti psychické a fyzické	73
5.3.4	Zvládnutí nové role-vdovy	74
	ZÁVĚR	83
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	84
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	89
	SEZNAM TABULEK.....	90
	SEZNAM PŘÍLOH.....	91

ÚVOD

Život každého z nás probíhá v určitých vývojových etapách a každá tato etapa nám dává jistý rozsah možností, ale může nás i v něčem omezit. To platí zejména pro období stárnutí a stáří. Stárneme všichni, ale každý se s tím vyrovnává jinak. Dochází k mnoha změnám, kterým se člověk musí přizpůsobit, na některé se lze připravit, ale některé přicházejí náhle (Malíková, 2020). Mezi změny, o kterých člověk ví, že nastanou, ale přesto jsou pro něj velmi bolestné, patří i ztráta blízkého člověka, zejména životního partnera. Tak jako je problematika smrti a umírání silně tabuizovaná, tak i vyrovnání se se ztrátou životního partnera patří k tématům, o nichž se mnoho nemluví (Démuthová, 2015). Ztráta blízkého člověka nám přináší nejen beznaděj, ale i smutek, který jsme možná doposud nepoznali. Smutek, který prožíváme, je však přirozenou reakcí. Doléhá na nás mnoho různých a velmi silných pocitů, které si často i vzájemně odporují. Tyto pocity přicházejí a odcházejí, a pokud se nebudeme snažit je násilně popírat nebo naopak se v nich sami utápět, stanou se méně intenzivními a tísnivými (Gärtnerová, 2015).

Ztráta je součástí našeho života a nikdo proti této zničující síle, se kterou do něj zasáhne, není imunní (Virtue & Praagh, 2014), ale každý z nás tyto události spojené s umíráním a smrtí prožívá jinak a také odlišně na tento otřes reaguje. Někomu pomůže okamžitě se zapojit do práce, vrhnout se do jakékoliv aktivity, jiný toho nebude vůbec schopen. Je jako ochromený nebo jím zmítají velmi různé emoce. Projevy zármutku jsou velmi různorodé, ale neznamená to nedostatek lásky a není také projevem bezcitnosti či lhostejnosti. Každý člověk může mít jiný způsob truchlení, ale to neznamená, že i když lidé navenek neprojevují žádný smutek, neprožívají ho uvnitř. Prožívání zármutku je velmi odvislé od toho, zda si emoce připouštíme a dáváme jim průchod, máme potřebu blízkých kontaktů a zda chceme o zemřelém mluvit. Změny v citech a našich potřebách blízkosti či odstupu v nás vyvolává neklid, kdy na straně jedné druhé lidi potřebujeme, ale zároveň náš vztah k nim se mění. Často díky vlastnímu prožitému otřesu a zvýšené citlivosti jsou pro nás možná v tomto období důležitější jiní lidé, kteří dříve stáli buď na okraji, nebo jsme se s nimi seznámili teprve nedávno. A naopak – jiní lidé kolem nás se stanou méně důležitými, možná dokonce pro nás bude jejich přítomnost těžko přijatelná. V době, kdy prožíváme zármutek, a to i zármutek spojený se ztrátou životního partnera, se i my často měníme a mění se také naše potřeba ať už blízkosti, nebo odstupu. Je důležité dát najevo, co v této situaci potřebujeme, a tím se může naše zranění zmenšit. Lze vycházet z toho, že lidé budou v této situaci naše

přání i potřeby respektovat, aby nám toto období pomohli překonat. Ve vztazích s naším okolím je určitá otevřenost těžká, ale pomáhá nám ve vztazích (Gärtnerová, 2015).

Tato diplomová práce se zabývá zkoumáním porozumění žité zkušenosti seniorek po ztrátě životního partnera. V naší společnosti, kde se ženy dožívají v průměru vyššího věku než muži, jsou to právě ženy, které prožívají tuto ztrátu životního partnera ve větší míře než muži. Jedná se tedy o fenomén, který je v naší společnosti velmi častý, a proto si myslíme, že je důležité se tímto tématem zabývat.

Teoretická část práce se zabývá vysvětlením pojmů stáří a stárnutí, popisuje změny, které v tomto období přicházejí, pojednává o smyslu a kvalitě života ve stáří. Pozornost je dále věnována tématu samotné ztráty životního partnera a nastínění možností řešení samoty, které toto období provází, a to i pohledem sociální pedagogiky.

Praktická část se zabývá výzkumem, jehož cílem je najít odpovědi na otázky, jak ženy seniorky po ztrátě životního partnera toto období prožívaly, jak se jim podařilo toto období překonat, co jim nejvíce pomohlo a jak se tato zkušenost promítla do jejich současného života. Metodologická část se tedy zaměřuje na výše zmíněné otázky, z nichž plynou i výzkumné cíle práce, a na analýzu a interpretaci získaných dat. Pro zajištění dat byl využit polostrukturovaný rozhovor, který byl proveden v přirozeném prostředí respondentek a zkoumán za pomoci interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledkem celého výzkumu této práce je tedy vhléd do života těchto žen seniorek v tomto náročném období.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ, STÁŘÍ A SENIOR

V průběhu života každého člověka dochází k určitým vývojovým etapám a poslední etapou je etapa stárnutí (Ondrušová, 2011), která bývá označována jako pozdní fáze ontogeneze (Čeledová et al., 2016). Každá tato etapa má své zákonitosti, kterým je nutné se přizpůsobit. Dává nám určité možnosti na straně jedné, ale také nás limituje. Často je stáří chápáno spíše negativně, z pohledu ztrát možností i radostí, ale pro některé je naopak stáří jedno z nejkrásnějších období života (Malíková, 2020). V této kapitole se budeme zabývat pojmy souvisejícími se stářím, a to přípravou na stáří a samotným stárnutím. Zaměříme se také na vysvětlení pojmu senior a jeho potřeby.

1.1 Stárnutí

Stárnutí je podle Vágnerové (2007) celoživotním procesem, kdy dochází na jedné straně k úbytku sil a energie, ale to je na druhé straně vyvažováno i pocitem naplnění a nadhledem. Podle Blatného (2017) se jedná o individuální zkušenost postupné změny, kterou mohou ovlivnit různé vnitřní i vnější faktory a týká se všech aspektů života člověka. Gruss (2009) k tomu dodává, že nejčastěji je na něj nahlíženo pouze z negativního hlediska jako na úbytek duševních i tělesných možností. Podle Hocmana (1985) nemá jednoznačnou definici a lze ho definovat pouze jeho vlastnostmi jako je ubývání tělesných i duševních sil a změnami ve všech orgánech. Pacovský (1990) ho označuje jako jakési „předpolí“ stáří a to, jak stárneme, je nejvíce viditelné právě v seniorském věku (Holmerová et al., 2003).

Pacovský (1990) i Topinková s Neuwirthem (1995) se shodují na tom, že stárnutí můžeme označit za proces nejen nevratný, ale také univerzální pro celou přírodu. Langmajer s Krejčířovou (2006) k tomu dodávají, že tyto nastalé změny souvisí se zvýšenou zranitelností, poklesem výkonnosti a schopnosti jedince, které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti a podle Jandourka (2007) se jedná z vývojového hlediska o poslední životní fázi.

To, jak stárneme, můžeme podle Pacovského (1990) rozdělit na stárnutí fyziologické a patologické, kdy stárnutí fyziologické probíhá jako přirozená součást života každého jedince. V případě, že dochází k předčasnému stárnutí, nepoměru mezi věkem kalendářním a funkčním, které se může projevit i sníženou soběstačností, hovoříme o stárnutí patologickém.

Podle Mlýnkové (2011) je věk považován za jednu ze základních charakteristik člověka a zároveň je důležitým ukazatelem. Nemá však dostatečnou vypovídající hodnotu, a to zejména ve stáří. Holczerová a Dvořáčková (2013) uvádějí, že není nutné vymezovat žádné etapy života člověka, s tím však nesouhlasí autorka a psycholožka Vágnerová (2007), která stáří naopak člení, a to na období raného stáří (60-75 let) a pravého stáří (od 75 let a více). S tím také souhlasí Ondrušová (2011). Věkové kategorie jsou tedy členěny různými způsoby. V současné době je používáno členění dle sociologa Mühlpachra (2004), ke stejnému členění se přiklání také Topinková a Neuwirth (1995):

65-74 let mladí senioři (young-old), kteří se učí nakládat s volným časem vzniklým odchodem do důchodu

75-84 let staří senioři (old-old) potýkající se s již převládajícími chorobami omezujícími jejich dosavadní fungování

85 a více let velmi staří senioři (oldest-old, very old-old) snažící se zvládnout samotnou péči o sebe

Přestože lze seniory rozčlenit podle věku, nevypovídá toto rozčlenění o tom, jak senioři samotné stárnutí a stáří prožívají a vyrovnávají se s ním (Faleide et al., 2010). Člověk se snaží tyto jednotlivé formy projevu stárnutí zpomalit či oddálit (Dienstbier & Procházková, 2011). Stárneme od narození a každá fáze života má svůj význam (Grün, 2010).

O tom, jakým způsobem se lze se stářím vyrovnat, vypovídají dle Sýkorové (2007) rozdílné strategie zvládnání stáří, které budou popsány v kapitole následující.

1.2 Příprava na stáří

Stárnutí se děje samo od sebe, ale to, jak se nám daří stárnout, je již něco jiného. Umění žít plně a intenzivně nezačíná až před branami stáří, ale spočívá v umění stárnout, a je tedy nutné, abychom rozuměli tomu, co se s námi děje (Grün, 2009). S tím také souhlasí Haškovcová (1990) a dodává, že o tom, jak bude naše stáří kvalitní, rozhodujeme mnohem dříve, než se přihlásí fakticky. Reakce na stáří mohou být tedy velmi různé. Haškovcová (1990) tyto přístupy rozděluje do pěti oblastí, oproti tomu Sýkorová (2007) do oblastí šesti.

- **Přístup „mladé stáří“** – tento přístup je založen na subjektivním pocitu mladosti, který je spojen jak s fyzickou, tak i finanční soběstačností a také se samostatným rozhodováním.

- **Přístup „vyrovnané stáří“** – lze ho charakterizovat jako „moudrá“ a vyrovnaná akceptace stáří s jeho omezeními. Senioři s tímto přístupem vyhledávají kladné stránky života a jsou v rámci svých limitů aktivní – věnují se kulturním zájmům, dobrovolnictví, cestují.
- **Přístup „ambivalentní stáří“** – senioři v tomto přístupu ostřeji vnímají ohrožení nejen fyzické soběstačnosti, ale i finanční, ne však autonomie ve smyslu rozhodování. Aktivita je přizpůsobena jejich možnostem.
- **Přístup „popírání stáří“** – přístup seniorů se vyznačuje distancí od stáří jako takového, v reálné situaci se to projevuje „horečnatou“ aktivitou (sport, profese), zdůrazňují, že oni nepotřebují pomoc, jen ti druzí.
- **Přístup „vážně nemocné, imobilní stáří“** – senioři se zde identifikují se slabými a nemocnými a orientují se na „zbytkové“ aktivity se silným důrazem na jejich význam.
- **Přístup „zvládnání čtvrtého věku“** – senioři přijímají status starého, nemocného a závislého, které je prezentováno i navenek. Snaží se vykonávat pasivní činnosti, než pro ně ztratí smysl, vytváří si stereotyp režimu dne a upínají se na rodinu.

Kvalitu stárnutí ovlivňuje nejen zdravotní stav člověka, ale i jeho životní očekávání, které ovlivňuje mnoho faktorů (Příbyl, 2015). To, jak se člověk dokáže vypořádat s problémy ve stáří, záleží také na osobnosti člověka a jak se dokázal s různými zátěžovými situacemi vypořádat a řešit je v průběhu života. Pokud se obtížně přizpůsoboval již v mládí, trpí špatnou adaptací i ve stáří, a proto je pro něj stárnutí velmi stresující. Naopak úspěšná adaptace je spojena s vírou v budoucnost (Pacovský, 1990).

Podle Mlýnkové (2011) mluvíme o třech formách adaptace na stáří, a to na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravu. Do **dlouhodobé přípravy** lze zahrnout adaptaci, která má svůj počátek již v dětství, kdy se děti učí, jak se chovat k seniorům a jak s nimi s respektem jednat. Děti tento způsob jednání mohou odpozorovat od svých rodičů, kdy sledují, jak oni sami se chovají ke svým rodičům, jak s nimi jednájí, mluví či jinak komunikují. Z toho následně mohou vznikat pozitivní či negativní postoje ke starší generaci.

Střednědobá příprava zahrnuje péči o vlastní osobu a organismus ve středním věku, kdy se jedinec zajímá o svoji budoucnost a také zbytek svého života. V této fázi nelze opomenout také navazování kontaktů a vztahů s přáteli a udržování dobré fyzické a psychické kondice.

Pacovský (1990) k této části přípravy zdůrazňuje důležitost ve třech základních problémových okruzích, a to okruh biologický, psychický a sociální. V rovině biologické zdůrazňuje osvojení si zásad zdravého životního způsobu (výživa, aktivní odpočinek, dostatek pohybu, eliminace či redukce škodlivých návyků). V psychické rovině připomíná důležitost dodržování zásad duševní hygieny, naučit se přijmout stáří jako součást života a postupně tuto roli akceptovat. Třetí rovinou je rovina sociální, ve které by se člověk měl soustředit na pěstování mimopracovních aktivit, udržování a vytváření mezilidských vztahů a společenských styků i mimo pracoviště, rozvíjet zájmy nesouvisející pouze s výkonem profese. Postupně si tak připravovat náhradní program, kdy člověk nebude moci dělat to, co dosud. Za **krátkodobou přípravu** považujeme dobu zhruba tři roky před odchodem do důchodu a soustřeďuje se zejména na plánování smysluplného trávení volného času (Mlýnková, 2011), je to i období, kdy člověk ztrácí dosavadní sociální postavení. Je důležité, aby se člověk naučil tento čas naplnit hodnotnou činností, měl by nejen stabilizovat svůj zdravotní stav, ale měl by své představy a plány uvést do reálného vztahu podle svého skutečného stavu fyzického i psychického (Pacovský, 1990). Každý je nastaven jinak, jiným způsobem prožívá změny ve svém životě (Ondrušová, 2011) a je důležité je umět přijmout (Havránková, 2021). Osobnost stárnoucího člověka je ovlivněna i schopností adaptace na změny (Vágnerová, 2007), a pokud je bere jako něco přirozeného, dokáže proces stárnutí i přirozeně přijmout (Havránková, 2021).

1.3 Změny ve stáří

Stáří není nemoc, je to skutečnost, kterou vnímáme a můžeme na ni reagovat (Dienstbier, 2012). Je to důsledek procesů změn v organismu člověka a tyto změny související s projevy stáří jsou velmi individuální, u někoho začínají dříve, u někoho později (Hrozenká & Dvořáčková, 2013).

Je jen na nás, jaký zaujmeme postoj ke stáří, kdy očekáváme, že to bude období, které si dokážeme dostatečně užít a uzpůsobit podle svého. I přesto k této části života bude patřit i to, co sami nedokážeme ovlivnit a co k tomuto období neodmyslitelně patří (Riemann & Kleespies, 2022). Stárnutím dochází ke změnám, které zasahují člověka jak po stránce biologické, tak i sociální a psychické (Janiš & Skopalová, 2016) a jak shodně popisuje i Venglářová (2007), je to dáno i osobností člověka.

Mezi **biologické** čili **fyzilogické přeměny** můžeme zařadit tělesné změny organismu, které probíhají u jednotlivých osob s odlišnou rychlostí a intenzitou (Malíková, 2020), a jak dodává Holczerová a Dvořáčková (2013), patří sem např. snížená resilience k zátěži, pokles funkce orgánů, zhoršování smyslů, snížená odolnost imunitního systému, úbytek svalové a kostní hmoty. Jarošová (2006) k tomu dodává také výskyt celkové atrofie postihující všechny orgány, sníženou elasticitu tkání, zmenšení postavy, svalovou ochablost, stařecké skvrny na kůži, řídnutí a šedivění vlasů, poruchy spánku či respirační problémy. Tyto změny jsou spojovány s chřadnutím těla jedince a také se spoustou onemocnění, která jsou charakteristická pro toto období člověka (Ondrušová, 2011). Mezi častá onemocnění v tomto věku patří zejména Parkinsonova či Alzheimerova choroba. Nejvýrazněji je proměna stárnoucího organismu spojena s pohybovým aparátem, který se projevuje postojem těla či na chůzi, kdy právě tyto změny mohou způsobit vznik závislosti jedince na pomoci jiné osoby či okolí (Haškovcová, 1990).

V oblasti **psychické přeměny**, jak uvádí Malíková (2020), není důvod, pokud nedochází k patologickému stárnutí, aby došlo ke změnám v psychice. Spíše jde o souvislost mezi změnami tělesnými a psychickými, kdy může senior negativně prožívat gradující tělesné změny, a tím někdy může dojít ke změnám v psychické oblasti.

Podle Ondrušové (2011) oblast **sociální dimenze** zahrnuje vztahy mezi stárnoucím jedincem a jeho okolím, ale také jeho postoje k okolí. Pokud bychom na stáří nahlíželi skrze teorii E. H. Eriksona o psychosociálním vývoji, tak podle této teorie dochází v tomto období k řešení konfliktu mezi integritou a zoufalstvím, a pokud senior dosáhne integrity a přijme tak prožití celého svého života i přes nesplněná přání či nedosažené cíle, přijímá sám sebe takového, jaký je. To mu dává prostor žít svobodně a důstojně dožít. Pokud toto nedokáže, vede to k rozvíjejícím se změnám v psychice a rysech osobnosti, kdy dochází k vítězství zoufalství a realita se stává neúnosnou. Tyto změny psychických funkcí a chování mu sice pomáhají přežít období stáří, ale neumožňují jeho důstojné prožití (Opatrný, 2020).

Tyto sociální příčiny ve stárnutí jsou úzce spjaty se ztrátou společenských rolí, které vymezují očekávané a vyžadované způsoby chování, tedy toho, co by člověk měl dělat v dané situaci a jak by se měl zachovat. V průběhu života každý z nás přijímá a plní role, které odpovídají jeho postavení ve společnosti či sociální skupině. Nejde však jen o ztrátu rolí, ve vyšším věku člověk přijímá i role zcela nové, a to například roli seniora, vdovy či vdovce nebo roli závislého a nesoběstačného člověka. Tyto nově vznikající role potvrzují ztrátu rolí předchozích a také konec významných událostí v oblastech partnerských vztahů,

zdraví i sociálního postavení. V tomto období je pro stárnoucího člověka důležitá možnost sdílet s ostatními vzpomínky a předávat své zkušenosti z minulosti (Vágnerová, 2007).

Tyto sociální aspekty můžeme rozdělit na aspekty nepříznivé, ale i pozitivní.

Mezi **nepříznivé sociální aspekty** dle Malíkové (2020) patří odchod do důchodu, změna ekonomické situace seniorů, omezení sociální integrace v různých aktivitách, generační osamělost, strach z osamělosti a nesoběstačnosti, fyzická závislost z důvodu nemoci, zhoršená možnost kontaktů s přáteli, nutná změna životního stylu, vliv ageismu, stěhování.

Jarošová (2006) mezi **pozitivní sociální aspekty** řadí funkční rodinu s dobře fungujícími vztahy a pevná citová pouta, plánování volného času (koníčky, zájmy) a efektivní využití volného času, plánovanou ekonomickou přípravu na zabezpečení se na stáří (vhodné bydlení, penzijní připojištění atd.) a možnost uspokojení potřeb seniora.

1.4 Senior a jeho potřeby

Cílovou skupinou, ke které se váže téma naší práce je „senior“, a je tedy důležité si tento pojem upřesnit. Charakterizovat jednoznačně seniora není jednoduché. V české společnosti se užívají běžně pojmy jako: „důchodce“, „senior“, „geront“, ale i často eufemistické termíny „dědeček“, „babička“ či „stařenka“, „stařeček“, a to často i v tom případě, že se nejedná o naše příbuzné. Říčan (2004) nehovoří přímo o pojmu „senior“, ale o pojmu „senium“. Jak uvádí Špatenková a Smékalová (2015) dnes se moc nepoužívá o někom říci, že je prostě „starý“, ale spíše se používají obraty jako „nacházející se v podzimu života“, „být v nejlepších letech“ či například „dříve narození“ apod.

Populace seniorů je tedy velmi různorodá, heterogenní (Suchá & Holmerová, 2019), ale také mnohem více vzdělanější a aktivnější. Nová generace seniorů má své ojedinělé zkušenosti i znalosti a dá se i říci, že je i ve svých specifických potřebách náročnější (Mühlpachr, 2004).

Každý člověk má své potřeby, nejinak je tomu u seniora. Šamánková (2011) uvádí:

Potřeba je stav organismu, který je charakterizován dynamickou silou, která vzniká z pocitu nedostatku nebo přebytku v oblasti biologické, psychologické, sociální nebo duchovní. Naplnění potřeb směřuje k vyrovnání a obnovení změněné rovnováhy organismu (s.25).

Jak uvádí Příbyl (2015) veškerá psychická činnost člověka je přímo ovlivněna tím, zda jsou či nejsou uspokojeny jeho potřeby. Jsou základním motivem k udržení rovnováhy, jak uvnitř organismu, tak také mezi člověkem a prostředím. Nejde tedy jen o nedostatek něčeho, ale je také silou a motivem k posunu k jiným činnostem. Přestože mají všichni lidé stejné potřeby, uspokojení potřeb je velmi individuální záležitostí a v průběhu života se mění, a to jak z hlediska kvantity, ale i kvality. Mění se také množství a priority jednotlivých potřeb. Existuje mnoho nejrůznějších dělení potřeb, z hlediska důležitosti zachování života je můžeme rozdělit na nižší a vyšší.

- **Nižší** – slouží k tomu, aby se člověk staral o své tělo z fyziologického hlediska, bez uspokojení těchto potřeb nemůže člověk dlouho žít a bez jejich uspokojení nelze kvalitně uspokojit vyšší potřeby. Řadí se sem i potřeba bezpečí.
- **Vyšší** – sem lze zařadit potřeby jako je potřeba uznání, sounáležitosti, seberealizace. Uspokojování vyšších potřeb je dlouhodobým procesem, ale mají značný podíl nejen na utváření osobnosti člověka, ale i na jeho individualitě.

Vágnerová (2007), která se zabývá mimo jiné i vývojovými potřebami, je řadí do šesti oblastí:

- **Potřeba stimulace správnými podněty** – lidský organismus potřebuje správné podněty ve správný čas (zrak, sluch, hmat).
- **Potřeba smysluplného světa** – pro člověka je důležité získávat zkušenosti s fungováním lidských vztahů, od toho se odvíjí také pocit odpovědnosti nejen za sebe, ale i za svět, je důležité mít nějaký cíl.
- **Potřeba plánovat činnost v denním rytmu a čase se sebou a s druhými** – každý člověk má své biologické hodiny, které ovlivňují vlastní prožívání.
- **Potřeba jistoty sociální role a pozice ve společnosti** – všichni lidé mají potřebu někam patřit, mít své místo, svou roli.
- **Potřeba identity a uznání vlastního „já“ sebou samým i druhými** – důležitost mít svůj život pod kontrolou, moci o sobě rozhodovat.
- **Potřeba otevřené budoucnosti**-každý potřebuje mít se na co těšit

Tím, že u seniorů dochází ke změně smyslových funkcí, to vše má dopad na jejich poznávací schopnosti a často to může vést k pocitům nejistoty, úzkosti a strachu. Stávají se ostražitými, nedůvěřivými, což vede ke zhoršené adaptaci na nové životní situace. Senior musí mít také

jako každý jiný člověk cíl, aby měl smysl života. Je také nutné přizpůsobit změnám v organismu denní rytmus a způsoby chování. Pro člověka, i v seniorském věku, je důležité, aby věděl, kam patří, měl své místo a také měl možnost rozhodovat o svém životě, o svých záležitostech. Často dochází buď k omezení, nebo ztrátě schopnosti rozhodovat. Trpí také pocity obav z budoucnosti, a je důležité u nich posilovat víru ve vlastní schopnosti. V životě každého člověka dochází k neustálému uspokojování potřeb a zejména v seniorském věku si uvědomuje jejich význam a důležitost ve vztahu ke zdraví.

Jak uvádí Příbyl (2015), struktura potřeb starších lidí je shodná s ostatní populací, nejsou žádné „speciální“ potřeby seniorů. To, co se mění, je stanovení priorit a způsob uspokojování potřeb. Je zde především snížená potřeba stimulace, kdy příliš mnoho nových stimulů seniora dráždí a unavuje, ale neznamená to, že by se senioři nechtěli vzdělávat vůbec. Potřebě seberealizace se mohou senioři bránit, tuto potřebu často uspokojují spíše symbolicky, ve vzpomínkách. Naopak o zvýšené míře lze mluvit u potřeby jistoty a bezpečí. Často se cítí být ohroženi různými sociálními změnami, jakými jsou například odvodění či stěhování se do jiného prostředí, mají strach z opuštěnosti, ze smrti. Senioři mají také velmi rozvinutou potřebu otevřené budoucnosti a naděje, chtějí být někomu platní a prospěšní (Pidrman & Kolibáš, 2005).

V potřebě bezpečí rozlišujeme tři základní hlediska. A to hledisko psychické, fyzické a ekonomické. V případě psychické bezpečnosti je tato potřeba chápána zejména jako pocit jistoty, že se mohou na někoho spolehnout, a to hlavně na své blízké. Potřeba ekonomického bezpečí je u seniorů také velmi důležitá, potřebují mít vědomí, že mají dostatek financí na živobytí. V otázce fyzického bezpečí je tato potřeba především spojena s tím, že chtějí žít bez bolesti, být fyzicky soběstační a nebýt na obtíž svým blízkým. V seniorském věku nabývají na významu také potřeby existenciální, které jsou spjaté s existencí člověka a prolínají se s potřebami duchovními (Hudáková & Majerníková, 2013). O kvalitě a smyslu života ve stáří pojednává také následující kapitola.

2 KVALITA A SMYSL ŽIVOTA VE STÁŘÍ

Důležitým ukazatelem vyspělosti a morální úrovně celé společnosti je vztah k seniorům a stejně tak k dalším handicapovaným skupinám osob ve společnosti. V jednotlivých společnostech jsou poměrně velké rozdíly v tom, jaký postoj je k nim zaujímán. Současnou situaci v podmínkách české společnosti nelze hodnotit jako bezproblémovou a uspokojujivou, převažuje řada nepříznivých projevů, které svědčí o nedocenění stáří a ignoranci či nerespektování všeho, co ke stáří patří (Malíková, 2020). Podle Křivohlavého (2006) považují mladší lidé lidi starší často pro jejich pomalejší, uvážlivější reakce za neschopné a nemají k nim úctu a pochopení.

Kvalita života představuje z objektivního hlediska naplnění požadavků týkajících se materiálních a sociálních podmínek života a fyzického zdraví. Subjektivní hledisko souvisí se spokojeností a psychickou pohodou člověka (Hegyí, 2012). Podle Opatrného (2020) jde o to, aby člověk vnímal své reálné možnosti a přizpůsobil se jim. Je špatné nejen popírání stáří, ale i zaujímání postoje bezmocného v situaci, kdy tomu tak není.

2.1 Smysl života nejen v seniorském věku

Po celý život člověka provázejí otázky po smyslu života. Mají důležitou roli v průběhu celého lidského života, a to jak při tvorbě, ale i udržování vlastní identity, pro které je charakteristické hledání odpovědi na otázku „kdo jsem?“, „proč žiji?“ nebo také „jaký má smysl můj život?“. Nestačí tedy žít jen tak pro přežití samo, onu kvalitu smyslu může člověku v každodenním životě dávat jen něco, co jej přesahuje (Ondrušová, 2011).

Frankl (1997) uvádí, že otázka zjišťující smysl života je otázkou, která je specificky lidská, a podle Längla (2002, s.40) „smysl dává životu nejenom hodnotu, nýbrž se sám osvědčuje jako hodnota umožňující člověku přežít“. Podle něj musí být smysl v životě nalezen a rozpoznán, nelze mu ho dát. Ne vždy se člověku daří naplnění smyslu života, což se může projevit různými způsoby. Tento pocit beze smyslu označuje Frankl (1997) jako existenciální vakuum či existenční nenaplnění. Takový člověk žije životem bez cíle nebo o smyslu svého života pochybuje či smysl nenachází a prožívá tak existenciální frustraci. Ta se projevuje vnitřní prázdnotou, která vyvolává napětí, smutek, zoufalství a úzkost. V konceptu smyslu života přisuzuje Frankl (2006) nezastupitelnou úlohu hodnotám, jejichž prostřednictvím člověk smysl života nachází a realizuje.

V případě, kdy člověk o možnost či schopnost tvořit a užívat přijde z důvodu nemoci či stáří, zbývá mu vždy možnost volit, jaký postoj k dané situaci zaujme. Tento postoj souvisí s vnitřní silou člověka, kterou nelze zlomit, pokud to on sám nedovolí (Špatenková & Smékalová, 2015). Otázky týkající se naplněnosti, smyslu a směřování lidského života se nejčastěji objevují ve stáří, kdy tato problematika nabývá na významu (Ondrušová, 2011). Vágnerová (2007) k tomu uvádí, že je velmi důležité právě ve stáří smysl zbývajících života najít.

Velmi brzy starý člověk pochopí, že je třeba akceptovat to, co nelze změnit, a naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno, a zaměřit se na to, co je opravdu významné. Podle Špatenkové a Smékalové (2015) je otázka smyslu života ve stáří v přímé souvislosti s tím, jak senior vnímá své postavení ve společnosti či jak sám hodnotí svou životní situaci, a podle Příbyla (2015) potřebuje člověk i v tomto věku být utvrzován, že je součástí společnosti, ve kterém žije, a nechce se cítit zbytečný či být na obtíž, že má své místo a je milován.

S tím, jak roste věk, zvyšuje se také důraz na to „kdo jsem“ a naopak důraz na to „co mám“ ustupuje do pozadí a člověk je mnohem citlivější k otázkám smysluplnosti svého bytí (Křivohlavý, 2010) a také nám tento věk podle Opatrného (2020) umožňuje připomínat si množství zážitků a vzpomínek.

Tím, že si člověk ujasní, kdo vlastně je, a tím i smysluplnost vlastního života, se projevuje mimo jiné i ve zlepšení zdraví, a to jak psychického, tak i fyzického (Křivohlavý, 2010). Jak dodává „smysluplné je to, když se něco dělá pro hodnotu toho, o čem jde, nebo pro člověka, pro něhož se to dělá“. Z toho vyplývá, že když to člověk dělá jen pro vlastní úspěch, nelze to považovat za smysluplné. Často se o smyslu a smysluplnosti života hovoří jako o cestě, a to o cestě k cíli. To, jak malé či velké úkoly řešíme při každodenních situacích, tím se také projeví, kdo jsme a o co nám v životě jde (Křivohlavý, 2006).

Pokud není život člověka smysluplný, nic na tom nezmění ani skutečnost, že člověk žil dlouho (Křivohlavý, 2010). Jak dále uvádí, nacházet smysl v životních situacích patří mezi základní schopnosti člověka a znamená to, že jsme se zaměřili na něco hodnotného, co pro nás zůstává smysluplným, i když jsme cíle třeba nedosáhli nebo nedokončili práci.

V životě se s tím, že život pro nás nemá smysl, je pro nás prázdný, setkáváme z několika důvodů, a to hlavně tehdy, když máme dojem, že nás nikdo nepotřebuje, máme dojem, že jsme „páté kolo u vozu“, když nám o nikoho nejde a nikoho na světě nemáme již rádi, opouští nás přátelé či nám odejde někdo, koho jsme měli „nade vše“. Může to být i z důvodů, když

od života již nic nečekáme či žijeme již dlouho v provizoriu, topíme se v nudě a nezájmu o cokoli. I to, když se necháme pasivně unášet proudem, vyhýbáme se jakékoli námaze, riziku či práci, anebo propadneme zcela sladkému nicnedělání (Křivohlavý, 2006).

Aby měl život člověka i ve věku seniorském smysl, je důležité zachovat si aktivní způsob života, který je individuální, a záleží nejen na vůli, ale také na motivaci každého jedince. Znamená to, že být starý neznamena být nepotřebným, nežádoucím a bez koníčků a zájmů (Janiš & Skopalová, 2016). O tom, jakými různými volnočasovými aktivitami se lze ve stáří zabývat pojednává následující kapitola.

2.2 Aktivity ve stáří

Tím, že člověk odejde do důchodu, dochází k ukončení jednoho významného a dlouhého úseku lidského života. Je tím ukončeno období, kdy se aktivně účastnil dění ve společnosti. Jeho institucionálně dané role už končí, člověk odchází symbolicky ze společnosti do svého soukromí, někdy až do izolace. Často dochází v důchodu k problému pocitu prázdnoty, kdy lidé nemají žádný společností určený program a musí si jej vytvořit sami, což mnozí nedokážou. Dochází často k tomu, že se lidé na jedné straně těší, ale na straně druhé jsou si vědomi toho, že leccos i ztratí. A to sociální pozici, pocit přínosu a užitečnosti pro společnost, kontakty či pocit pozitivní seberealizace a sebeúcty (Vágnerová, 2007).

To, jak člověk vyplňuje svůj volný čas, se odvíjí od různých faktorů, kam lze zařadit rodinné zázemí či životní podmínky, ale také od osobnosti jedince. Může se to odlišovat také na základě pohlaví, místa pobytu, vzdělání, věku, zdravotního i rodinného stavu či zaměstnání. Někteří jedinci tráví čas nejraději se skupinou lidí, jiní preferují volný čas sami se sebou. Také rodina se podílí na formování jedincova vztahu k volnému času. Ideální by bylo, kdyby si člověk našel a vypěstoval celoživotní zájem, kterému by se věnoval v různých životních situacích, který by ho podržel „nad vodou“. Při odchodu do důchodu je potřebné, aby měl jedinec zálibu, která ho baví a chce se jí plně věnovat, protože mnoho lidí odchod do důchodu prožívá velmi negativně (Janiš & Skopalová, 2016).

Význam volného času se mění v každém období života člověka. Dochází ke změně jak kvality, tak i kvantity volnočasových aktivit a důležitým mezníkem je nejen dosažení seniorského věku, ale především odchod do důchodu. Je možné pokračování v aktivitách stávajících, kdy dochází k minimálním změnám v denním režimu jedince a jeho životního

stylu. Jsou to takové aktivity, které odpovídají fyzickým i finančním možnostem seniora. Dá se samozřejmě předpokládat, že tím, jak bude docházet k přibývání věku a ke ztrátě fyzických sil, bude docházet i k postupné proměně, což může mít negativní vliv na psychiku seniora. Mezi tyto aktivity lze zařadit například sledování televize či návštěvu divadla, kdy bude docházet k těmto změnám pomaleji nebo je senior nemusí ani v podstatě nikdy změnit. U aktivit jako je cestování či turistika dochází k jejich rozšíření, je to dáno tím, že do těchto aktivit lze z hlediska seniora investovat větší množství vlastního času, jsou to tedy aktivity, na které v průběhu produktivního života tzv. neměl čas. Ve stáří může dojít také k výběru zcela nových činností a to takových, na které nezbýval čas. Je to podmíněno nejen časovými možnostmi seniora, ale také jeho zdravotním stavem, financemi, rodinou apod. Výběr by měl být takový, aby bylo možné tyto aktivity vykonávat po co nejdelší dobu, což ovšem nevylučuje, že je bude obměňovat a aktualizovat podle svých možností. Další možností týkající se volnočasových aktivit je pokračování v činnostech, které souvisí s předchozí profesí seniora. Je nutné zmínit, že tím, jak seniorům přibývá věk, klesá i počet přání, která by ve svém volném čase senioři rádi realizovali (Janiš & Skopalová, 2016) a podle Stuarda-Hamiltona (1999) můžeme seniory rozdělit z hlediska využití volného času na ty, kteří jsou odmítaví či rezistentní k jakékoliv změně a ty, kteří jsou průbojnější.

Aktivity, které lze do obsahu volného času zařadit, tvoří široké spektrum. Jak uvádí Duffková et al. (2007), lze sem zařadit aktivity sportovní, kulturní, sociální, vzdělávací, rekreační a cestovatelské, manuální aktivity a hobby. Podle těchto autorů do aktivit sportovních patří provozování různých druhů sportu, které se v poslední době rozšířily o sporty adrenalinové i zážitkové. Lze tam zařadit i procházky či turistické túry, což značně rozšiřuje věkový okruh sportujících seniorů, ale spíše by se daly označit jako aktivity pohybové než sportovní. Aktivity kulturní můžeme rozdělit na činnosti receptivní a perceptivní. Jako aktivity receptivní zařazujeme ty činnosti, u kterých dochází ke kulturnímu obohacení člověka. Patří sem návštěva kina, divadla, koncertu, ale i sledování televize či poslech rozhlasu. Mezi aktivní činnosti můžeme zařadit ty činnosti, kdy se na těchto aktivitách člověk sám podílí, sám je vytváří. Jedná se o různé kreativní činnosti jako je tvorba hudby, malba či tvorba dekorativních předmětů apod. Sociální aktivity spočívají v navazování a udržování sociálních kontaktů, setkáváním se s přáteli, s rodinou, s lidmi z okolí. Rekreační a cestovatelské aktivity se pojí se sportovními aktivitami, zejména s turismem. Do této aktivity lze zařadit i zahrádkaření, houbaření, chataření, kutilství anebo i cestování pouze za účelem odpočinku či nového poznání. Poslední skupinou je hobby a

manuální aktivity, kam lze zařadit vyšívání, rybaření, včelaření či modelářství, ale také různou sběratelskou činností. Mezi poslední aktivity patří aktivity vzdělávací, které mohou probíhat jak individuálně, tak formou různých přednášek, kroužků, ale i např. institucionalizované vzdělávání v podobě univerzit třetího věku.

2.3 Vzdělávání jako aktivita v seniorském věku

Člověk určitou fází vývoje zvládá tím lépe, čím lépe zvládl tu fázi předcházející. Čím více byl člověk aktivní, o to lépe se vyrovnává s nároky života v letech pozdějších. Člověk v seniorském věku musí řešit nejen odchod do důchodu, ale také péči o nemocné v rodině či vyrovnání se se ztrátou blízkých. Lidé starší mají na rozdíl od těch mladších zkušenosti s řešením různých překonaných krizí a životních zklamání, ale pokud těchto svých zkušeností a schopností nevyužívají, vede to k jejich retardaci, a zde je tedy prostor pro vzdělávací aktivitu jako pomoc k udržení těchto schopností a znalostí, ale také pro jejich aktivní používání v sociálním životě (Beneš, 2008).

Disciplínou, která se zabývá výchovou či vzděláváním seniorů, se zabývá obor či disciplína geragogika (Janiš & Skopalová, 2016) a Špatenková se Smékalovou (2015) k tomu dodávají, že ačkoliv se zabývá především lidmi starými a staršími, jedná se o poměrně mladou disciplínu. Cílem je edukace seniorů, resp. vzdělávání, které je zaměřeno na obnovu či prohloubení znalostí a dovedností důležitých jak pro setrvání či (znovu)zapojení se na trh práce. V této souvislosti zmiňuje Mühlpachr (2004), že vzdělávání má pro seniory funkci nejen preventivní, rehabilitační, ale také anticipační a posilovací. Dochází tím také ke zvyšování, respektive k udržení kvality života v seniorském věku. Tyto aktivity si senioři sami volí, ale tady v oblasti vzdělávání, tak i jako v jakékoliv jiné oblasti, narážíme na různé podoby překážek a omezení, která jsou způsobená především involucí seniora. Mezi hlavní omezení lze tedy zařadit především to, že starším lidem déle trvá osvojení si nových poznatků a také to, že je látka prezentována větší rychlostí, omezuje nejen kvalitu, ale i kvantitu naučeného, a to mnohem více, než je tomu u mladších osob (Janiš & Skopalová, 2016).

Častým motivem ke vzdělávání v seniorském věku je, jak uvádí Beneš (2008), udržení vlastních sil, zvládnutí tělesných, psychických i sociálních změn, ale také snaha najít smysl života s uvědoměním si vlastní konečnosti či mít sociální kontakty. Jde často i o to, získat informace o tom, co je zajímavé. Nejvýraznějším motivem, bez kterého by jakékoliv vzdělávání nemělo smysl a s největší pravděpodobností by ani nezačalo, je však samotný

zájem seniora a jeho kladný vztah k učení se. Často si tím plní dávné sny, zvyšují si své sebevědomí, snaží se tak udržovat soběstačnost a také to vede ke snížení pocitu osamocení.

To, že se zvyšuje zájem o vzdělávání i ve věku seniorském, je dáno i tím, že populace stárne, což s sebou nese i společenské, ekonomické, ale i politické důsledky. Dochází také ke zvyšování průměrné životnosti, ale senioři se také stali společenským problémem a zároveň předmětem zájmu vědy i vzdělávání dospělých (Beneš, 2008).

Do vzdělávání seniorů se zapojují různé instituce a mezi ty základní patří univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času či kluby seniorů. Univerzity třetího věku patří mezi velmi rozšířený způsob vzdělávání i u nás, patří do oblasti tzv. neformálního vzdělávání. Seniorské je tento způsob vzdělávání velmi oceňován a univerzity třetího věku se stávají součástí života současných českých univerzit, a to i na soukromých vysokých školách. To, že je o univerzity třetího věku mezi seniory velký zájem, je dáno do jisté míry tím, že se zvyšuje podíl seniorů v populaci a také tím, že jejich zdravotní stav ať už po fyzické či mentální stránce je dobrý (Špatenková & Smékalová, 2015).

Aktivity, ať už vzdělávací či jiné, jsou činnostmi, které dokáží naplnit život člověka a lépe se vypořádat s různými krizemi a obtížemi, které ho v životě potkají. O souvislostech zvládání těchto krizí a obtíží z pohledu sociální pedagogiky pojednává následující kapitola.

2.4 Vztah tématu k sociální pedagogice

Toto téma, které se zabývá problematikou ztráty životního partnera u žen seniorského věku, se pojí se sociální pedagogikou, a to v několika směrech.

Pokud hovoříme o ztrátě partnera, můžeme tuto ztrátu zařadit mezi zátěžovou situaci, která ovlivňuje nejen ji samotnou a její vnitřní rozpoložení, ale je také výrazným zásahem do její integrity (Špatenková, 2001) a jak dodává Bowlby (2013), reakce na tuto ztrátu je velmi individuální-někdo reaguje chronickým zármutkem, nebo naopak dlouhodobou absencí žalu.

Jak uvádí Kraus (2008), každý člověk prochází procesem socializace, kdy dochází k postupné přeměně člověka z bytosti biologické v bytost společenskou. Je to proces celoživotní, probíhající v určitém prostředí, během něhož si osvojuje specificky lidské formy chování a normy a rozvíjí se jeho schopnost navazovat kontakty a sociálně se učit. Probíhá v oblasti rodinné, profesní i společenské a má několik fází. V období stáří dochází k určitým změnám, kdy se člověk spíše zaměřuje na organizaci a hodnocení svého současného života. Hledá nové vztahy ke svým nejbližším, ale i k sobě. Snižuje se výkonnost v oblasti fyzické

i psychické, k úbytku sil. K průvodním jevům této fáze života patří nejen přibývající zdravotní problémy, ale i ztráta partnera, a proto je důležité i v tomto období najít nový smysl života, aby měl svůj život vyplněn smysluplnou činností či aktivitou.

Zvládání zátěžových situací představuje jeden z přístupů k sociální pedagogice. Tuto skutečnost vymezuje Schilling, který ji chápe jako „pomoc všem věkovým kategoriím v různých životních situacích (včetně využívání volného času)“, a jak dále uvádí, tato pomoc je zaměřena na celou populaci (Kraus, 2008). Také slovenská autorka Bakošová (2008, s.17) pojímá sociální pedagogiku obdobným způsobem, když hovoří o sociální pedagogice jako „o formě životní pomoci lidem všech věkových kategorií nacházejících se v různých problémových situacích“.

Ztráta partnera je pro ženy velmi bolestivou zkušeností, se kterou se velmi těžce vyrovnávají, může to trvat déle, často se zármutek komplikuje, a tak jako i u jiných typů ztrát to ovlivňuje mnoho faktorů (Špatenková, 2001). Ženy hledají pomoc prostřednictvím podpory v řadách svého blízkého okolí nebo i přes poradenství pro pozůstalé. Podle Krause a Poláčkové (2001) právě sociální pedagogika může napomoci k tomu, aby došlo ke sladění potřeb mezi jednotlivci i společnostmi a přispělo tak k optimálnímu způsobu života v podmínkách, které jsou dané dobou i společností. A jak dále Kraus (2008, s.17) uvádí, sociální pedagogika pomáhá také „optimalizovat a usměrňovat životní situace a procesy, a to s akcentem na vnitřní potenciál člověka a jeho aktivitu“.

Také dodává, že „celá historie lidstva ukazuje potřebu pomáhat lidem, kteří se ocitli v nouzi kvůli různým katastrofám, živelným pohromám, hospodářské krizi a nezaměstnanosti“. Je to tedy problém i u starých lidí, lidí seniorského věku, kdy sociální pedagogika vyzdvihuje tuto potřebu pomoci lidem a snahu vést je tím způsobem, aby byli sami schopni tyto své složité situace řešit a tím kompenzovat tyto společenské nedostatky. Můžeme zde hovořit o „pomoci ke svépomoci“, kdy pomoc tady znamená, že se člověk do řešení konkrétní životní situace zapojí aktivně za pomoci takových opatření či činností, které mu pomůžou nejen zajistit sociální a psychickou stabilitu, ale také mu zkvalitnit život (Kraus, 2008).

3 ŽIVOTNÍ KRIZE PO ZTRÁTĚ ŽIVOTNÍHO PARTNERA

Podstatným aspektem toho, jak chápeme sami sebe a svět, jsou vztahy k blízkým a proto, když dojde ke smrti milovaného člověka, dochází k otřesu naším dosavadním porozuměním sobě i světu. Mezi emoce, jejímž prostřednictvím se loučíme se zemřelým, patří zármutek a prostřednictvím této emoce dochází ke zpracování přetrženého vztahu. Teprve pak jsme schopni žít dále s novým porozuměním sobě samým i světu. Někdy však mohou být tyto emoce svým průběhem spouštěčem psychického onemocnění, se kterým se jedinec sám bez pomoci odborníků nedokáže vyrovnat (Démuthová, 2015).

3.1 Ztráta životního partnera u žen v seniorském věku

Ztráta blízkého člověka je extrémním zásahem do života člověka, kdy se mu v jediném okamžiku radikálně mění celý jeho život, dochází ke ztrátě dosavadních jistot a svět je smrtí milovaného člověka nenadále a navždy změněn (Špatenková, 2013) a jak dodává Ondrušová (2011), jedná se o ztrátu v životě staršího člověka téměř nenahraditelnou, která je pro každého člověka problémem velmi složitým a komplexním, na který reagují lidé různě (Kelnarová & Matějková, 2010).

Představuje u každého člověka komplex negativních emocí, které jsou spojeny s různými pocity (Špatenková, 2017). U těchto pocitů, jak uvádí Mitchell a Anderson (2010), lze rozlišit různé aspekty ztrát. Ty lze rozdělit na ztráty materiální, intrapsychické, funkcionální, rolové, systémové a ztráty vztahové. Dále je dělí podle toho, zda jde o ztrátu aktuální, která přišla nečekaně, či ztrátu anticipovanou, jež se dala očekávat. Rozlišujeme je také na ztráty vnitřní a vnější, ale také na ztráty uvědomované či neuvědomované. U ztrát uvědomovaných si je člověk těchto ztrát vědom, ztráty neuvědomované nejsou zcela odžité a často se projevují zvýšenou úzkostí. Autoři dále ztráty dělí na ty, které jsou časově přiměřené, tedy ty, které patří k obvyklému vývoji každého jedince, a ty, jež jsou nepřiměřené, kam lze zařadit smrt dítěte nebo brzké ovdovění.

Stárnutím populace dochází k nárůstu procentuálního podílu staršího obyvatelstva (Hudáková & Majerníková, 2013) a jak uvádí Sýkorová (2007), na struktuře seniorské populace se výrazně podílí ta skutečnost, že muži umírají dříve než ženy a se zvyšujícím se věkem se zvětšuje i podíl vdov. U seniorů, kteří dosáhli minimálně pětadesáti let, ztratila své životní partnery již více než polovina mužů a více než devadesát procent žen. Je tedy patrné, že vyšší věk znamená i větší rozsah ovdovělých osob.

Přestože se lidé po celý život potýkají s různými krizemi a ztrátami, ve stáří dle Baštecké (2005), jsou tyto krize a ztráty pravděpodobnější. A mezi tyto ztráty patří i ztráta životního partnera. Jde o subjektivní stres, který je úměrný věku, což znamená, že staří lidé obvykle trpí více než ti, kdo ovdoví ve věku mladším. A to navzdory tomu, že lidé staršího věku jsou si vědomi toho, že ztráta partnera je v tomto věku běžná, je pro ně tato ztráta téměř nenahraditelná a zcela určitě ovlivňuje všechny složky života (Vágnerová, 2007) a jak dodává Vymětal (2003), úmrtí partnera zvyšuje nejen pocit ohrožení, prázdnoty a osamělosti, ale dochází také k významné ztrátě jednoho ze smyslů života.

Podle Vágnerové (2007) důsledkem ovdovění dochází i ke zhroucení zaběhlého denního režimu a jeho smyslu, člověk nemá pro koho žít, často se mu každodenní činnosti jeví jako zbytečné, ztrácí motivaci k dodržování denního režimu a navykklých rituálů. Prožívání ztráty je trochu odlišné u člověka seniorského věku než například u dospělých dětí, jejichž prožívání, způsob uvažování i životní program je jiný. Není to tedy o tom, že by je tato ztráta, tato smrt zasáhla méně, ale jejich život, který aktuálně prožívají, je, co se týká budoucnosti, bohatší a otevřenější (Vágnerová, 2007).

Podle Tošnerové (2009) je vdovství v mladším věku událostí ojedinělou a nečekanou, na kterou není nikdo připraven a je všemi vnímána jako tragédie. Vdovství ve starším věku se zdá být zmírněno z hlediska možností společenských kontaktů, protože ženy vrstevnice jsou na tom podobně. Problémy, které se zde vyskytují, jsou jiného rázu. Z vdovy činí osobu závislou na okolí, která je snadno zneužitelná. Chybí jí často znalosti a zkušenosti, zejména v praktických záležitostech, o které se dříve staral partner. Je to značný problém, a to zejména při tradičně chápané ženské roli v dnešním světě, protože v tomto pojetí gender rolí žena řadu činností neumí a její muž jí byl oporou. Žena tedy řeší nejen závažnou citovou ztrátu, ale řeší i řadu dalších problémů.

Vztah s životním partnerem je dle Sýkorové (2007) prožíván především jako spolehlivý vztah, který je prověřený v průběhu dlouhověkého soužití. Často s ním senioři spojují důvěru v pomoc, vzájemné porozumění, ohleduplnost, úctu a v neposlední řadě i citové pouto. Vágnerová (2007) k tomu dodává, že partnerský vztah, tedy i manželství, znamená ve stáří integrativní a centrální vztah, který působí pozitivně na pocit životní spokojenosti. Podle ní staří lidé hodnotí manželství či vztah spíše pozitivněji než lidé ve věku produktivním. Je to často dáno tím, že oba partneři žili podobným způsobem ve stejných podmínkách a působili na ně tytéž podněty, a tím se také zvýšila pravděpodobnost, že po mnoha letech společného života budou sdílet stejné postoje i hodnoty. Uvědomují si, že ubývá možností jiných

sociálních kontaktů a také jsou na sebe mnohem více odkázáni. Jejich soužití ve stáří je zárukou pomoci i ochrany v zátěžových situacích, které sdílejí se svým partnerem. Partner je pro starého člověka blízkým i stabilním společníkem, který je vždy k dispozici a dá se od něj očekávat podpora i pomoc v nesnázích i porozumění.

Haškovcová (1989) k tomu dodává, že většina seniorů nese velmi těžce ztrátu životního partnera, a to i ve vztahu, který nebyl úplně ideální a doprovázely jej neustálé neshody a problémy a kdy v něm senioři setrvali spíše ze setrvačnosti a zvyku.

Podle Vymětala (2003) jsou odchodem životního partnera ohroženi nejvíce lidé staří, kteří se na tento fakt špatně adaptují, a poměrně často se stává, že pokud nenajdou nový smysl života, dostávají se do sociální izolace. Jak uvádí Doka a Davidson (1998), vdovy na rozdíl od vdovců jsou také v prožívání ztráty manžela mnohem otevřenější, nemají zábrany o tom hovořit a snaží se hledat aktivně pomoc. Směřují ji především k rodině a péči o ni, což potvrzuje i Špatenková (2013) a dodává, že role matky či babičky bývá pro ženy adekvátním naplněním jejich seberealizačních potřeb na rozdíl od mužů, kde není žádnou vzácností, že často dochází i k sebevražedným pokusům a dokonáním sebevraždám.

Ztráta partnera se projevuje jak v oblasti chování, tak i v oblasti emočního prožívání. Tyto projevy v oblasti emočního prožívání lze shrnout pod pojem zármutek, který může trvat různě dlouhou dobu, objevuje se depresivní nálada, pocity beznaděje a celková labilita. Pozůstalý člověk na svého zemřelého partnera stále vzpomíná, chce o něm mluvit. Toto období je přechodné a člověk musí tuto ztrátu postupně zpracovat a vyrovnat se s ní (Vágnerová, 2007). Podpora okolí je pro citové uzdravování ženy zásadní (Meekhof & Windell, 2017) a jak dále uvádí Peifferová (1997), je nutné tímto obdobím projít, jakožto přirozeným duševním procesem, kdy dochází ke zpracování celé události tak, abychom se s ním mohli vyrovnat, a nedá se mu vyhnout.

3.2 Zármutek a osamělost

V životě téměř každého člověka je období, kdy žije sám. Může to být plánované či nikoliv a může to být z různých důvodů. Ať už ten důvod bude jakýkoli, je nutné si uvědomit, že potřebujeme získat celý komplex nových návyků, abychom se naučili žít sami (Bruno, 2022). To, že je člověk sám, není dobré ani špatné, je to prostě stav reálné skutečnosti. Tak je tomu i tehdy, když život sdílíme s někým druhým (Peifferová, 1997).

Podle Tošnerové (2009) je osamělost, jež je spojena se ztrátou partnera či partnerky a která patří mezi nejzávažnější životní události, provázena zvýšeným pocitem osobní bezvýznamnosti a Vágnerová (2007) k tomu dodává, že jednou z možných reakcí bývá snaha najít jiný sociální kontakt na úrovni vrstevníků, aby tak došlo ke kompenzaci pocitů osamělosti. Často je to spojeno se zhoršením zdravotního stavu, které je nutí k častějším návštěvám ordinací lékařů (Dannefer & Phillipson, 2010). Lidé, kteří zůstanou sami, cítí se být opuštěni a nedokáží si představit, že by za zemřelého partnera našli náhradu a domnívají se, že budou nuceni žít sami až do smrti, ale zároveň se toho obávají, že to nedokáží (Špatenková, 2001).

Ztráta partnera ovlivní průběh našeho zbývajcího života (White, 2016) a pokud se člověk rozhodne uzavřít nové partnerství, mají tato partnerství u lidí starých jinou kvalitu, než měla ve vztahu dřívějším. Je zde větší míra respektu ke vztahům s původní rodinou, ale i potřebám partnera. Často je snaha navázat nové partnerství posilována strachem ze samoty, ale také potřebou mít oporu. Nicméně mnoho starých lidí netouží po novém partnerovi, hlavně staré ženy si chtějí zachovat svou nezávislost, která plyne z předchozí zkušenosti, kdy byly vystaveny zátěži péče o nemocného partnera. Také si uvědomují, že u starých lidí je velmi obtížné přizpůsobit se vzájemnému soužití a sladění potřeb i návyků.

Člověk je rád, když má nejen svůj život zorganizovaný, ale i to, že své emoce má pod kontrolou. Zármutek nám však v životě způsobuje ve všech oblastech chaos a nelze naplánovat, jak dlouho zármutek bude trvat, kdy se „z něj dostaneme“ (White, 2016) a podle Špatenkové (2001) se z něj do jisté míry nedá dostat nikdy. Neměli bychom mu unikat, ale snažit se ho přijmout a vyrovnat se s ním. Lze na něj nahlížet jako na něco, čím se lze propracovat a co časem bude dokončeno. Stejně jako jakýkoliv jiný proces v životě vyžaduje čas a je potřebné, abychom dali přirozenému zármutku tolik času, co je potřeba.

Každý člověk potřebuje jiný čas k vyrovnání se se zármutkem, s jeho vypořádáním se. Tento čas nelze zkrátit a na délku tohoto procesu má vliv nejen vztah, který jsme ztratili, ale také okolnosti, které byly součástí této ztráty. Nelze tedy dopředu odhadnout, jaký čas bude potřebovat konkrétní člověk ve své situaci. Je to tedy velmi individuální, ale současně jsou zde i určité rysy, které se u zármutku objevují a jsou společné lidem, kteří ztrátu zažili (Kaiserová, 2005).

Nejedná se však o přímočarý proces, který by probíhal přes fázi „hněvu“, a pak „smutku“, někdy mluvíme o bludném kruhu. Jedná se však spíše o jakousi spirálu, kdy člověk může zažít určité projevy zármutku několikrát, může nás vést vzhůru, ale také můžeme sklouzávat

níže, podle toho, jak se člověku podaří zármutek zpracovat a zda se nám podaří ze zármutku dostat ven, nebo se budeme chovat sebezničujícím způsobem a propadávat se do pocitů zoufalství, hořkosti a samoty. Truchlící však má možnost poučit se z předchozí zkušenosti a lépe se s tím vyrovnat a nezůstávat v dané fázi tak dlouho jako minule. Vždy, když se nás tyto pocity zmocní, jsme schopni s nimi zacházet o něco lépe a jsme schopni žít dál svůj život. Ne každý zažívá všechny fáze zármutku, situace každého člověka je velmi jedinečná (White, 2016).

3.3 Truchlení a jeho fáze

Pokud dojde u člověka ke ztrátě něčeho (nebo někoho), co pro něho představuje vysokou hodnotu, případně nastane ohrožení jeho sebepojetí, označujeme tento stav či prožitek jako truchlení. Jedná se o přirozenou reakci, která je potřebná k tomu, aby se člověk se ztrátou vyrovnal či případně dozrál, a to zejména tím, že se s ní nejen smíří, ale také ji přijme. Součástí truchlení je i akutní žal, který je doprovázen nejen depresivními náladami, ale i jinými projevy jako jsou nespavost, celková nervozita či špatná soustředěnost (Vymětal, 2003).

Truchlení, jakožto reakce pozůstalých na ztrátu blízkého člověka, je extrémním zážitkem (Špatenková, 2001), ale zároveň je i velkou výzvou k seberealizaci tváří tvář změně, kdy právě truchlení může být prvním krůčkem k této seberealizaci (Kast, 2015). Podle Vymětala (2003) lze truchlení připodobnit k hojení rány.

Jak uvádí Špatenková (2013), ve společnosti, kde smrt je popírána a vytěšňována, není truchlení snadné. Neznamená to však, že pozůstalí zármutek neprožívají, že nejsou zasaženi žalem po smrti blízkého člověka. Spíše naopak – zármutek je pro ně velmi těžký, protože jsou na něj sami. Často se domnívají, že dát průchod svému zármutku není „zdravé“, a proto se snaží svůj zármutek potlačit a skrýt.

Cítí se bezmocní a zoufalí a jak dodává Špatenková (2001), jedná se o specifický psychologický proces, kdy pozůstalí jsou schopni oprostít se od některých citů, které se vztahovali k člověku, který už není. Jedná se o náročnou citovou práci, kdy lidé bojují s pocitem viny, že toho mohli udělat více, ale také se zlostí, že zůstali sami.

Pokud se zármutek objeví v důsledku ztráty blízké osoby, jedná se o normální reakci na tuto extrémní situaci, a proto bychom ji neměli u truchlících brát jako nemoc a jako s nemocnými s nimi zacházet, pokud nedojde k abnormálním reaktivním poruchám. Jedná se o adekvátní

reakci, která je nutná k tomu, aby bylo možné tuto ztrátu přijmout a časem se s ní vyrovnat (Špatenková, 2001).

Truchlení můžeme tedy popsat jako proces, který má několik fází. Tyto fáze, tedy posun od fáze otupělosti, šoku a popření k etapě akceptace nebo přizpůsobení, mají jistou podobnost s fázemi, kterými procházejí lidé umírající. U lidí, kteří se vyrovnávají se ztrátou blízkého člověka, mluvíme spíše o stadiích. Tato stadia či fáze nemusí vždy probíhat v popsaném sledu, mohou se překrývat, některé se nemusí vůbec vyskytnout, k některým se může člověk opakovaně vracet (Špatenková, 2013).

Přestože o truchlení hovoříme jako o vysoce individuální záležitosti, lze stanovit určitá stadia, kterými procházejí téměř všichni pozůstalí. Pokud mluvíme o normálním procesu truchlení, máme dle Špatenkové (2001) tři stadia, která lze rozdělit na krátké období otřesu, období prožívání intenzivního zármutku a žalu a období, kdy dochází k uzdravování.

Někdy bývají tato stadia označena jako stadium konfuze, exprese a akceptace (Špatenková, 2001).

1. **Stadium konfuze (období otřesu)** – v tomto období, bezprostředně po smrti blízkého člověka, si lidé pozůstalí nechtějí uvědomit následky této ztráty, popírají tuto skutečnost, chovají se zmateně, často nelogicky. Toto období může mít různou délku trvání, u některých končí pohřbem, kdy dochází k uznání reálné situace. U některých toto stadium chaosu pokračuje i po pohřbu, stále čekají a věří, že se jim jejich blízký vrátí. Teprve v okamžiku, kdy jsou schopni svůj problém pojmenovat, dostávají se do stadia druhého.
2. **Stadium exprese (období intenzivního zármutku a žalu)** – v tomto období jsou již pozůstalí lidé schopni „nazvat věci pravým jménem“, případně i sdělit podrobnější informace. Velkým přínosem je zde kondolence, kdy tento projev soustrasti bývá přijímán velmi vděčně a je pro ně velmi důležitá jako solidární podpora. Truchlící se chtějí podělit o svůj žal. Pokud však narazí na necitlivé jednání typu např. „*měl by ses už konečně vzchopit, život jde dál*“ apod., může to vést až k vyhýbání se sociálním kontaktům či izolaci. Truchlící v tomto stadiu prožívá mnoho různorodých pocitů (viny, zoufalství, lítosti, hněvu apod.), dochází ke střídání období, kdy si myslí, že „*už je to dobré*“ s depresivními stavy s myšlenkami „*nikdy se už z toho nedostanu*“. Toto období trvá zpravidla rok i déle, ale je to velmi individuální.
3. **Stadium akceptace (období uzdravování)** – toto stadium je obdobím, kdy si pozůstalí připouštějí tu skutečnost, že zůstali sami. Je nutné do tohoto stadia vkročit vědomě,

pokud se tak nestane a truchlící zůstane ve stadiu druhém, může se stát, že jeho pocity vůči zemřelému se stanou základem pro jeho další život a nežije tak svůj život sám za sebe. Pokud se tak stane, dochází k rozvoji patologické reakce na ztrátu. Při akceptování této skutečnosti si pozůstali postupně budují novou identitu, organizují si svůj život, který jim přináší uspokojení, a těší se na nové věci. Jsou schopni citově investovat do jiných lidí bez výčitek vůči zemřelému a dokáží akceptovat svoji ztrátu.

Čtyři fáze zármutku rozlišují také například autoři Brown et al., (in Špatenková, 2001), kteří hovoří o fázi otupělosti, touhy a hledání, dezorganizaci a reorganizaci. Obdobným způsobem popisují fáze zármutku a žalu také Weinert et al., (in Špatenková, 2001). Jednotlivé fáze mají odlišné názvy, ale to, co se v jednotlivých fázích děje s člověkem, je podobné. Uvádějí, že člověk prochází stavem, kdy se bezprostředně po ztrátě chová zmateně, automaticky, což mu pomáhá částečně ignorovat skutečnost ztráty (fáze otupělosti či šoku), dále přes fázi touhy a hledání či sebekontroly, kdy dochází k popírání definitivnosti ztráty a touze po návratu zemřelého. Následující fáze, ať už ji nazveme fází dezorganizace či regrese, je obdobím, kdy se objevuje zoufalost a zmatek u pozůstalých. V poslední fázi reorganizace či adaptace dochází k získání dřívější kontroly nad sebou samými a přizpůsobení se nové situaci.

U fází, jakožto i u stadií je obtížné přesně určit, kdy přesně začínají a kdy končí. V naší společnosti o smrti či o následcích, které s sebou smrt nese, nejsme zvyklí mluvit ani přemýšlet a mnoha lidem je nepříjemně i v přítomnosti truchlícího člověka. V důsledku toho se pak mnozí lidé, kteří právě prožívají zármutek, cítí být vyloučeni a opuštěni. A z tohoto důvodu, i když truchlící člověk nechce být sám a izolovaný, se často do izolace může dostat právě přičiněním ostatních (White, 2016).

Průběh truchlení je podle Špatenkové (2001) ovlivněn mnoha okolnostmi. Jsou to jednak faktory, které se vztahují k zesnulému (příbuzenský poměr, věk zemřelého, okolnosti úmrtí), a také faktory vztahující se k truchlícímu (pohlaví, věk, osobnostní faktory, náboženské přesvědčení, rodinné faktory či předcházející zkušenost se smrtí a truchlením). Vymětal (2003) k tomu dodává, že to, abychom dokázali pochopit, proč a jak pozůstali reagují, je také nutné vědět, jak se tato ztráta projevuje na jejich psychickém, ale i fyzickém stavu. A to proto, abychom dokázali odlišit, zda reakce na ztrátu jsou normální či patologické a mohli jim tak pomoci.

3.4 Truchlení a jeho projevy

Truchlení, jak uvádí Špatenková (2001), můžeme označit jako reakci na smutek a lze ho rozdělit na truchlení nekomplikované a komplikované. Nekomplikované truchlení je někdy označováno jako normální smutek, které se projevuje širokým spektrem symptomů a způsobů chování, které lze identifikovat u pozůstalých po ztrátě někoho blízkého. Bezprostředně po ztrátě blízké osoby se rozvíjí **specifický syndrom ztráty**, který je provázen tělesným napětím s úzkostmi, pocity viny, ať už ve vztahu k zemřelému či k příčině jeho smrti. Často truchlící reaguje podrážděně, zlostně a tyto pocity jsou nepochopitelné nejen pro jejich blízké, ale i pro ně samotné. Nedokáží fungovat tak jako dřív před ztrátou a jejich schopnost začít a dokončit nějakou činnost je velmi malá a vyžaduje značnou námahu.

Truchlení je proces velmi složitý a vyvíjející se s mnoha dimenzemi, který ovlivní celou osobnost člověka (Despelder & Strickland, 2009) a podle Špatenkové (2001) je lze rozdělit na projevy na úrovni tělesné, emocionální, myšlení, ale i na úrovni změn týkajících se chování a jednání truchlících osob. Mezi tyto **projevy na úrovni tělesné** lze zařadit třes, a to třes nejen po celém těle, ale i uvnitř. Často mají pozůstalí i pocit sevřeného hrdla, jako by je někdo škrtil, a to zejména tehdy, když mluví o zemřelém. K celkové únavě se přidává i dechová nedostatečnost a dušnost, která může vést i k panickým reakcím. Pozůstalí jsou skleslí a mají nedostatek energie, jsou příliš vyčerpaní, dochází k svírání u srdce, případně bolestem nebo tlaku na prsou. Mohou být také citliví na příliš intenzivní světlo či silný hluk. Nejsou výjimkou ani poruchy spánku, a to přesto, že jsou velmi vyčerpaní a unavení.

Často se také vyskytují problémy s příjmem potravy a s tím související změny na váze. Nejčastěji se jedná o nechutenství, kdy nepocítují hlad ani chuť a nepovažují za nutné jíst. Může se však také vyskytnout opak nechutenství, tedy přejídání, kdy truchlící hledá v jídle útěchu. Tím, že je organismu ve stresu a snaží se tuto stresovou reakci zvládnout, dochází k oslabení imunitního systému, které se může projevit zvýšenou náchylností k různým nemocem.

Projevy na úrovni emoční jsou zejména smutek, žal, sklíčenost, vymizení radosti, šok, strach, úzkost, ale i beznaděj, bezmoc či hněv. Mezi projevy, které pozůstalé děsí nejvíce, patří pravděpodobně žárlivost a závist (Špatenková, 2001). Jak uvádí Grün (2001), tyto pocity si truchlící často nedokáží vysvětlit, zakazují si je, a protože je sami považují za

nepatřičné, bojí se s nimi někomu svěřit. Ale jak podotýká, tyto pocity mají v truchlení svůj smysl a je potřeba se s nimi konfrontovat a zpracovat je.

K typickým projevům truchlení patří zejména v druhém stadiu pocity viny a sebeobviňování, které často odezní po prověření reality, ale pro pozůstalé mohou být velmi nepříjemné a mohou zkomplikovat nebo i zpomalit proces truchlení. Někdy se může také vyskytnout pocit vysvobození. Tento pocit se dostavuje u lidí, kteří dlouhodobě pečovali o nevléčitelně nemocného a tuto péči považovali spíše za břímě či nutné zlo, ale také po smrti člověka, který své blízké psychicky nebo i fyzicky týral. Tyto pocity vysvobození mohou vyvolat pocity viny z toho, že si pozůstalí vůbec takové pocity připouštějí. Je nutné tyto pocity či vtíravé myšlenky zvládnout a akceptovat jako součást normální reakce na ztrátu. Pokud člověk truchlí po odchodu blízkého, který byl sužován těžkou a bolestnou nemocí, často se dostavuje pocit ulehčení. Pozůstalí si uvědomují, že smrt v takovémto případě znamená ukončení trápení nejen nemocného, ale i jejich, protože toto trápení prožívali spolu.

Někdy se může objevit paradoxně i radost i smích a pozůstalí se za tyto pocity obvykle stydí, prožívají to jako něco nepatřičného, co se nehodí. Z toho důvodu, že na pozůstalé doléhá velké množství pocitů, které by nedokázali zvládnout, dostavuje se otupělost, která je jakousi obranou organismu před hrozícím zhroucením (Špatenková, 2001).

Zármutek se také projevuje na **úrovni myšlení**. Často dochází k odmítání skutečnosti, nemohou či nechtějí uvěřit tomu, co se stalo, či si přejí, aby to nebyla pravda (Špatenková, 2001), a objevují se také depresivní myšlenky (Praško, 2003). Lidé po bolestné ztrátě jsou zmateni, chovají se chaoticky, trpí poruchou pozornosti a paměti, jsou jak časově, tak i prostorově dezorientováni. Jsou u nich pocity přítomnosti zesnulého a tento pocit je velmi silný zejména bezprostředně po úmrtí. Hovoří o zesnulém v přítomném čase a mají dojem, že slyší i odpovědi.

Někdy tento pocit může nabýt i patologických rozměrů, kdy trpí halucinacemi, které se projevují tím, že ho vidí, poznávají v davu na ulici či mají pocit, že je neustále s nimi. Zármutek se také projevuje na **úrovni v chování a jednání** truchlících osob. Určité způsoby chování truchlících osob po ztrátě blízkého člověka většinou po nějaké době mizí, pokud přetrvávají neúměrně dlouho, často vyžadují odbornou péči, protože jsou signálem patologického žalu. Dochází ke změně stravovacích návyků, která úzce souvisí s tím, jak se změnil apetit v době akutního zármutku, ale také s tím, že dochází k přehodnocení různých rodinných rituálů v rodině po ztrátě někoho blízkého.

Také ze strany pozůstalých dochází k sociální izolaci, ale často se jim přátelé či příbuzní mohou vyhýbat, protože sami nevědí, jak s nimi hovořit, co dělat (Špatenková, 2013). Nakonečný (2015) dále uvádí, že důležitou součástí je i pláč, který má podle něj katarzní účinek, protože slzy vyplavují z těla toxické látky a dochází tak k obnově rovnováhy, která byla vlivem stresu narušena. Z tohoto důvodu je důležité, aby truchlící, zejména ve fázi akutního zármutku, měli dostatek prostoru, kde by se mohli vyplakat.

Někdy se také může stát, že pozůstalý se snaží z celé situace uniknout. Může se jednat o uchýlení k alkoholu či drogám, ale také o náboženské zanícení či mystiku. K určitým formám úniku patří i únik do nemoci, kdy pozůstalý legitimně neplní sociální role, kdy je osvobozen od plnění závazků a odpovědnosti. Krajním případem je únik formou sebevraždy a sebevražedných myšlenek. Tyto únikové techniky jsou nebezpečné tím, že přináší uklidnění a redukci vnitřní tenze jen dočasně, ale nedokáží vyřešit samotnou situaci. Nebezpečím je riziko, že se tyto „úniky“ stanou patologickými jako například alkoholismus či sebevražda (Špatenková, 2001).

Někteří lidé mohou na tuto ztrátu reagovat abnormálním zármutkem, který bývá někdy označován jako přehnaný zármutek, atypický žal či **komplikované truchlení** apod. Mezi specifický projev komplikovaného truchlení patří **absence zármutku**. Často lze pozorovat i **opožděné reakce**, kdy reakce na ztrátu se dostaví, ale až po týdnech či letech. Někdy se mohou objevit v důsledku nezpracovaného truchlení i **zkreslené reakce**. Při **chronické ztrátě** trvá zármutek roky a často může vyústit nejen v depresivní onemocnění, ale také v nemožnost nastoupit do pracovního procesu nebo v neschopnost navazovat nové sociální kontakty. U pozůstalých se může někdy objevit také reakce na zármutek opožděně, po určitém čase. Tyto reakce bývají označovány jako **odsunuté či potlačované reakce**. Může se objevit také reakce nezvykle **přehnaná či excesivní** (Špatenková, 2001).

3.5 Vyrovnání se s ovdověním

Vdovství je stavem, který vzniká úmrtím jednoho z manželů. Jedná se o specifickou sociální situaci, která je zcela odlišná od situace po rozvodu či jiném zániku manželství (Řičan, 2004). Ten dále dodává, že se jedná o výraznou životní událost, která přináší jak změnu životního způsobu, tak i změnu sociálního postavení, omezení sociálních kontaktů i nutnost socializace na novou roli vdovy a vdovce.

Jednou z nejtěžších věcí, se kterými se musí člověk vyrovnat po smrti partnera je, že si musí uvědomit, že nelze srovnávat minulost s přítomností, kdy se často na život „předtím“ díval

zkresleným pohledem a kdy hodnotil vše, co se stalo před ztrátou, jenom jako dobré. Je potřebné, že se nelze vrátit tam, kde jsme byli, že se náš svět změnil. S touto realitou se mnoho lidí těžce smiřuje (White, 2016).

I přesto, že medicína zažívá velký pokrok a lidé se dožívají vyššího věku, je období stáří spojeno s umíráním a co je v naší společnosti chápáno jako něco, co se dá očekávat (Tošnerová, 2009) a Sýkorová (2007) dodává, že to, že obyvatelstvo stárne, je zákonité a k typickým rysům seniorské populace patří vzhledem k vyšší naději dožití převaha žen. A s tím narůstá výrazně i ovdovělost, a to výrazněji u žen, což má na formování struktury společnosti velký vliv (Kalvach & Onderková, 2006).

Podle Tošnerové (2009) je smrt v mladším věku mnohem hůře přijímána než u lidí starších, Vágnerová (2007) tomuto tvrzení oponuje a říká, že právě lidé starší hůře snášejí ztrátu partnera. V naší společnosti ženy přežívají muže a tím je i počet vdov mnohem vyšší, než počet vdovců a také vdovství se zvyšuje s věkem (Hrozenská & Dvořáčková, 2013). Protože se více hovoří o převažujícím počtu ovdovělých žen, je vdovství u mužů do určité míry přehlíženo (Špatenková, 2013).

Přestože je pro ženy smrt manžela vysoce pravděpodobným způsobem ztráty a mohou se tedy na vdovství ženy do jisté míry anticipovat, nejsou na něho sociálně, psychicky ani materiálně připraveny, a právě tato nepřipravenost je jedním z důvodů sekundárních stresů. Ženám, které ovdoví, se změní nejen jejich sociální, ale i ekonomická situace, a to zpravidla k horšímu a musí tedy řešit kromě jiných problémů, které vdovství přináší, i problémy existenční (Špatenková, 2013).

S ovdověním se vyrovnávají jinak než muži a často jejich truchlení mívá bouřlivější průběh, jsou více emocionálnější a dokážou tyto emoce sdělit. Nejvíce se svěřují nebo mají tendenci se svěřovat svým blízkým, příbuzným či přátelům. U mužů je tomu jinak. Neočekává se, že se budou truchlení oddávat, ale že budou spíše jednat. Často spíše emoce potlačují, a to hlavně vzhledem k tomu, že to bývá bráno jako sociálně nežádoucí. Nehledají oporu a porozumění u svých blízkých, ale zůstávají se svým zármutkem sami, a proto jim adaptace na tuto situaci trvá déle (Vágnerová, 2007).

Ženy, zejména v akutní fázi zármutku, si často nedokáží svůj život představit bez svého zemřelého manžela a domnívají se, že do konce života budou nuceny žít samy, ale na druhou stranu se bojí, že to nedokáží. Ztrácí svůj smysl života, straní se sociální kontaktů a pokud něco potřebují, obracejí se pouze na své příbuzné. Není to pro ně pouze partnerská ztráta,

ale dochází také k jiným ztrátám, které se týkají perspektivy společné budoucnosti, jistot a výhod, které pramení z partnerského vztahu. Kromě toho dochází ke ztrátě různých zvyků a rituálů, určitých sociálních pozic a rolí. Vdova také ztrácí svou starou identitu a musí si po smrti manžela vybudovat novou, nezávislou na partnerovi (Špatenková, 2013).

Proces budování nové identity je procesem zdlouhavým a náročným, přestává být manželkou, je vdovou. Z „MY“ se stává „JÁ“, je nucena rozhodovat sama, nikoliv ve dvou. Také význam mnoha pojmů se mění – pojem rodina, domov, manželství či stáří má nový význam. Ovdovělé ženy se snaží udržet fungující rodinu a děti, a to i dospělé, mohou být tak pro ni motivem, jak zármutek překonat. Ženy bývají ve většině případech více orientovány na rodinu, a proto je pro ně role matky či babičky dostatečným motivem k uspokojení seberealizačních potřeb na rozdíl od mužů, kteří se více realizují mimo rodinu (Vágnerová, 2007).

Po ovdovění si ženy v pokročilém věku, jak uvádí Daikerová (2015), málokdy hledají nového životního partnera. Některé si i najdou partnera, který je jim společníkem i emocionální oporou, ale neprovdají se. Tráví spolu víkendy, volný čas, dovolené. Tento nový vztah nevzniká z důvodu vášnivé zamilovanosti, spíše se jedná o opatrné a uvážlivé rozhodnutí. To, že žena naváže nový vztah, neznamena, že na ten starý zapomene, nový partner nemůže nahradit toho starého, a to ani v případě, že nový vztah přináší ženě více štěstí než ten původní.

Staří lidé po ovdovění chodí často na hřbitov, nosí tam květiny, komunikují (na symbolické úrovni) se svými mrtvými. Tato aktivita jim pomáhá „udržovat pocit přetrvávání určité formy existence tohoto vztahu“. Tento rituál, který je z pohledu mladších lidí posuzován jako zbytečná a nesmyslná aktivita, jim přináší úlevu a uspokojení. Často zde také dochází ke specifickým sociálním kontaktům, a to hlavně mezi starými ženami, které pravidelně navštěvují hroby svých partnerů. Dochází tak k vytváření specifických komunit těchto žen, které přispívají ke kompenzaci pocitů osamělosti. Jedná se o kontakt, který je jim emoční podporou, dává jim smysl a význam pro jejich aktivity a sdílení určitých, většinou podobných zálib a prožitků. Muži jsou v tomto směru mnohem více závislí na partnerce, což je i z jedním z důvodů, proč jsou i více motivováni k novému manželství (Vágnerová, 2007).

Shrnutí teoretické části

V teoretické části diplomové práce jsme se zaměřili na vysvětlení pojmů stáří a stárnutí. Byly zde popsány změny, které jsou pro toto životní období typické, a to na úrovni tělesné, psychické i emoční. Zabývali jsme se také přípravou na stáří, tedy obdobím, které samotnému stáří předchází. Byli zde rozebírány i různé přístupy ke stáří a jeho akceptace. Poslední část této kapitoly se věnovala potřebám seniorů, které se mění v průběhu stárnutí.

Následující kapitola byla zaměřena na kvalitu a smysl života v tomto životním období. Je zde pojednáváno o tom, že je důležité i v tomto věku se zaměřit na smysluplné využití i této části života a vyplnění času různými aktivitami a činnostmi, mezi které patří i aktivity vzdělávací. Tyto aktivity jsou důležitými aspekty pro předcházení jak sociální izolace seniorů, tak i pro posílení jejich sebedůvěry.

Závěrečná kapitola teoretické části se zaměřila na pojem ztráty životního partnera a změny s tím spojené. Bylo zde pojednáváno o osamělosti a zármutku. Věnovali jsme se také popisu odvodění a truchlení se svými projevy a jednotlivými fázemi. Zabývali jsme se také způsoby vyrovnání se s touto situací.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODA ZKOUMÁNÍ

Vedle klasických (kvantitativně orientovaných) výzkumů existují i výzkumy kvalitativně orientované. Mezi těmito výzkumy, jak uvádí Chráska (2016), jsou důležité rozdíly, protože vycházejí z odlišných filozofických základů. Kvalitativně orientované výzkumy vycházejí zejména z fenomenologie, která připouští existenci více realit. Podle Hendla (2005) je často kvalitativní výzkum chápán pouze jako doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, bývají často stavěny proti sobě, ale každý z těchto přístupů má své přednosti i nedostatky a je nejen možné, ale někdy i výhodné je navzájem kombinovat. Vzhledem k danému zkoumanému jevu a dosažení výzkumného cíle, jsme si pro praktickou část vybrali právě kvalitativní výzkum.

4.1 Výzkumný problém

Výzkum diplomové práce je zaměřen na porozumění žité zkušenosti žen seniorek po ztrátě životního partnera. Zkušenost se ztrátou životního partnera čeká většinu z nás a je to tedy zkušenost, se kterou se budeme muset vypořádat. Vnímání této zkušenosti, která bývá pro většinu bolestná, může být odlišné a také může znamenat pro každého trochu něco jiného. Výzkumný problém tedy definujeme následujícím způsobem:

Jak ženy seniorského věku prožívají zkušenost se ztrátou životního partnera?

4.2 Výzkumné cíle

Z definovaného výzkumného problému vychází hlavní výzkumný cíl a dílčí výzkumné cíle.

Hlavní výzkumný cíl: Interpretovat prožívanou zkušenost žen seniorského věku po ztrátě životního partnera.

Dílčí výzkumné cíle:

Výzkumný cíl 1: Interpretovat prožívanou zkušenost žen seniorského věku v kratším a po delším časovém období po ztrátě životního partnera.

Výzkumný cíl 2: Popsat změny, které po ztrátě životního partnera ženy seniorského věku prožívají v různých oblastech života.

Výzkumný cíl 3: Popsat, zda tato ztráta životního partnera v životě ženy seniorského věku přinesla i něco pozitivního pro její současný život.

Výzkumný cíl 4: Popsat, jakým způsobem se různé aktivity či činnosti žen seniorského věku podílely na vypořádání se se ztrátou životního partnera.

4.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka: Jak ženy seniorského věku prožívají zkušenost se ztrátou životního partnera?

Díličí výzkumné otázky:

Výzkumná otázka 1: Jak ženy seniorského věku prožívají zkušenost v kratším a po delším časovém období po ztrátě životního partnera?

Výzkumná otázka 2: Jaké významné změny ženy seniorského věku prožívají po ztrátě životního partnera v různých oblastech života?

Výzkumná otázka 3: Jsou nějaké změny v životě ženy seniorského věku, které nastaly po ztrátě životního partnera, které může hodnotit pro svůj současný život jako pozitivní?

Výzkumná otázka 4: Jakým způsobem se různé aktivity či činnosti žen seniorského věku podílely na vypořádání se se ztrátou životního partnera?

4.4 Výběr designu

Pro tuto diplomovou práci byla vzhledem ke zvolenému tématu a výzkumným otázkám vybrána z množství přístupů interpretativní fenomenologická analýza dat (IPA). Data získaná polostrukturovaným rozhovorem jsou následně analyzována. Snahou a cílem tohoto zkoumání je nejen popsat, ale i zanalyzovat danou zkušenost, kterou má objekt zkoumání, tedy informant. IPA představuje původní psychologický kvalitativní přístup k datům, jenž je rozvíjen od 90. let minulého století Jonathanem A. Smithem. Je to porozumění žité zkušenosti člověka (Řiháček et al., 2013). Tato metoda nabízí spoustu možností ke kreativité výzkumníka. Mluvíme zde o konkrétním fenoménu, o jedinečné zkušenosti člověka. Zároveň interpretujeme nějakou žitou zkušenost, rozumíme jí a orientujeme se z důvodu našeho osobního prožití či vzhledu do takové zkušenosti.

4.5 Výzkumný soubor

Základem tohoto druhu zkoumání je správný výběr výzkumného souboru. Jak uvádí autoři Řiháček et al., (2013), tak IPA studie většinou pracuje s menším vzorkem informantů a podle Miovskeho (2006) je důležité, aby vzorek dobře reprezentoval zkoumaný fenomén. V IPA dáváme přednost bohatosti dat jednotlivých případů před předem daným počtem informantů pro určitý formát studie, kdy pro studentské práce typu magisterské diplomové práce Smith et al., (2009) doporučují vzorek 3-6 informantů, což umožňuje detailní analýzu jednotlivých případů. Vybraný soubor má povahu záměrného výběru. Základním souborem jsou ženy v seniorském věku, které prošly ztrátou partnera. Ve výzkumu se zabýváme pouze ženami seniorkami podle zaměření práce a také z toho důvodu, že předpokládáme, že se prožívání žen v otázce ztráty partnera značně liší od emočního prožívání mužů, jak bylo již popsáno v teoretické části práce. Ženy vdovy jsou na rozdíl od vdovců více emocionální a také otevřenější a mají menší zábrany hovořit o svých těžkostech. Zaměření právě na ženy v seniorském věku je také i z toho důvodu, že právě v tomto věku je ztráta partnera očekávanějším a častějším jevem, než je tomu například ve věku středním. Seniorský věk je vymezován různými autory různě. My jsme si vybrali vymezení či členění dle sociologa Mühlpachra (2004), který jej vymezuje od 65 let více a dále se rozčleňuje. Proto jsou všechny informantky, se kterými byl rozhovor veden, ve věku od 65 let výše. Původně bylo vybráno pět informantek, ale jedna z nich v průběhu rozhovoru výzkum ukončila. Informantky jsme vybíraly metodou tzv. sněhové koule. Zastoupení informantek je uvedeno v tabulce.

Tabulka 1 Zastoupení informantek

Informantka	věk	Doba od ztráty partnera
I1 Libuše	76 let	10 let
I2 Jaroslava	84 let	4 roky
I3 Anežka	75 let	4 roky
I4 Nataša	70 let	3 roky

Zdroj: vlastní výzkum 1

Věk, který je zde u informantek uveden, je věkem současným. I tak se věk těchto žen, v době ztráty, pohyboval od 66 do 80 let. Spadají tedy do seniorského věku. V posledním sloupci je

uvedena doba, která uplynula od ztráty partnera. Jedná se o dobu mezi 3 až 10 lety od prožití ztráty.

4.6 Etické otázky provedeného výzkumu

Naše zkoumané téma je tématem velmi intimním a je potřeba značná míra empatie, aby rozhovor, který s informantkami vedeme, nepřekročil práh snesitelného stresu. Při samotném výzkumu jsou vždy důležité jeho etické aspekty. Z tohoto důvodu jsme do výzkumu oslovily pouze ženy, které svého životního partnera ztratily více než před dvěma lety, abychom je nevystavovaly nepříjemné situaci a nadměrnému stresu. Také jsme se snažili pokládat otázky vhodným způsobem tak, abychom jednak neohrozili jejich duševní stav, ale zároveň, abychom získali dostatek informací. Etické požadavky je nezbytné bezpodmínečně akceptovat, protože jen tak je možné dospět ke kvalitním a relevantním výsledkům (Hendl, 2005). Tyto etické aspekty výzkumu lze shrnout takto:

- Soukromí – respektování požadavku na zachování soukromí umožňuje získat od informantů i důvěrné a choulostivé informace, které by jinak nebyli ochotni o sobě sdělit. Proto z tohoto důvodu je třeba ve výzkumné práci změnit některé údaje (např. o účastnících, místu provedení výzkumu apod.), aby nebylo možné je dodatečně identifikovat. Z toho důvodu byly informantky uvedeny pod smyšlenými jmény.
- Informovaný souhlas – osoby, které se účastní studie pouze za předpokladu, že s tím vysloví souhlas. V této souvislosti je nutné informanta zcela informovat o průběhu a také okolnostech prováděného výzkumu. Je třeba jej také upozornit i na to, že není vždy možné predikovat veškeré události. Tento informovaný souhlas udělily všechny informantky, které se zúčastnily výzkumu.
- Emoční bezpečí – během rozhovoru bývá informant obvykle tázán na některé pro něj citlivé záležitosti, a proto je nezbytné na tyto otázky informanta připravit a projevit pro něj pochopení.
- Zatajení cílů a okolností výzkumu – v některých případech je nezbytné zkoumaným osobám zatajit některé okolnosti o výzkumu. V tom případě musí badatel zatajené okolnosti dodatečně sdělit účastníkům výzkumu a to tehdy, když již nejsou překážkou úspěšné realizaci výzkumu.
- Reciprocita – poněvadž badatel získává od zkoumaných osob řadu nezbytných údajů, může mít někdy pocit, že by měl recipročně reagovat.

Samozřejmostí by mělo být, že výzkum nesmí pro zkoumané osoby být ohrožením jejich fyzického či psychického zdraví. Byly ujištěny, že nemusí na otázku, která pro ně bude příliš citlivá, odpovídat a mohou kdykoliv rozhovor přerušit, což bude z hlediska výzkumníka plně respektováno.

4.7 Sběr a tvorba dat

Pro sběr dat jsme použili polostrukturovaný rozhovor, což je nejčastější a nejpoužívanější v IPA. Tímto druhem rozhovoru můžeme dostatečně sledovat a zároveň usměrňovat rozhovor tak, aby se dotazovaný neodchyloval od daného tématu a abychom získali odpovědi, jež zachycují hloubku, detail i bohatost (Mišovič, 2019). Je tedy důležité dát informantovi dostatek prostoru a volnosti, aby mohl rozhovor směřovat k tomu, co mu připadá jako důležité. Nejdříve jsme si vytvořili strukturu rozhovoru a všechny informantky obdržely v dostatečném předstihu vypracované otázky, aby se mohly na dané téma připravit. Rozhovory se uskutečnily během měsíce února a března a v domácím prostředí. Informantky byly ubezpečeny o tom, že rozhovor bude použit anonymně a pouze pro účel výzkumné práce. Také byly informovány o tom, že nikde nebudou zaznamenány jejich osobní údaje. Byly srozuměny s nahráváním a s možností, že mohou kdykoliv tento rozhovor ukončit, či pokud nebudou chtít odpovídat na otázku, tak nemusí. Této možnosti využila jedna z informantek, která se v průběhu rozhovoru rozhodla nepokračovat ve výzkumu. Poté jsme již započali s rozhovorem, kdy jsme se nedrželi jen striktně daných otázek, ale taktéž jsme pokládali doplňující otázky pro upřesnění informací nebo k dalšímu rozvedení sdělení tak, abychom byli schopni co nejlépe zodpovědět výzkumné otázky. Po každém nahraném rozhovoru jsme daný rozhovor přepsali do písemné podoby, jelikož autoři odborných publikací doporučují přepsat rozhovor ještě předtím, než začneme uskutečňovat rozhovor další (Smith et al., 2009).

4.8 Postup analýzy

Jednotlivé nahrané rozhovory jsme vytiskli tak, aby bylo dostatek místa na okrajích řádků a abychom získali dostatek prostoru pro záznamy. Následně jsme tam ručně dopisovali různé poznámky a návrhy témat. Opakovaným čtením jsme v textu sledovali, jaká slova jsou použita, jak se opakují, zda používá informantka často čas minulý nebo podmiňovací a podobně. Cílem je snažit se z těchto poznámek vytvořit nejprve témata, která by zachytila kvalitu respondentovy zkušenosti. Jako názvy těchto témat mohou být použity různé citace či metafory respondentů. Proces analýzy v IPA začíná vždy u jednoho případu (rozhovoru).

Podle autorů jsou nabízeny dvě možnosti, jak v analýze postupovat. Námi byla zvolena ta možnost, kdy byla prováděna analýza dalších případů samostatně od „začátku“, včetně identifikace témat, aby byla zachována individuální přístup ke každému případu.

4.8.1 Reflexe vlastní zkušenosti

Jedná se o prvotní fázi v procesu analýzy a existuje několik způsobů, jak ji provést. Je důležité si uvědomit, jaký vztah k tématu máme jakožto výzkumníci a díky tomu jsme schopni pracovat užitečně s daty a zajistit tak validitu analýzy. Pro reflexi vlastní zkušenosti jsme si zvolili vedení vnitřního rozhovoru sami se sebou, kdy jsme si hlavní body sebereflexe poznamenali. Postupem analýzy se může náš vztah k tématu proměnit, a proto je důležité tuto sebereflexi provést několikrát v průběhu výzkumu. V tomto procesu sebereflexe je důležité si uvědomit vlastní motivaci pro práci s daným tématem výzkumu, ale také vlastní prekoncepce, které souvisejí s tématem.

4.9 Analýza jednotlivých případů

V kapitole analýza jednotlivých případů popisujeme jednotlivé rozhovory s informantkami. Rozhodli jsme se tak z toho důvodu, že jsme přesvědčeni, že to umožní čtenářům lepší vhled a pochopení problematiky, kterou zkoumáme. Analýza je v této kapitole založena především na přímých citacích jednotlivých informantek.

4.9.1 Informantka 1 – Libuše, 76 let, od ztráty partnera 10 let

Informantka při setkání působí celkem klidným, vyrovnaným dojmem. Rozhovor uskutečňujeme na její přání u ní doma. Nejprve nám krátce o sobě sděluje informace o svém životě. Celý život žije na vesnici, kde se i narodila. Pochází ze tří sourozenců, má dvě starší sestry, které žijí ve stejné vesnici. S jednou sestrou sousedí i její dům, ve kterém žije i po smrti manžela. Pokud by měla popsat svůj vztah s manželem, popisuje ho jako „*velmi pěkný*“. Podle svých slov ji měl velmi rád a těšili se, až budou mít v důchodu dostatek času a budou cestovat. Byl jí vždy velkou oporou. Následně již přechází k popisu události. O partnera přišla zhruba po dvou letech jeho těžké nemoci.

První okamžiky

Při první otázce odpovídá celkem vyrovnaně, trochu nad odpovědí váhá, jako by přemýšlí, co a jak odpovědět. Hledá ta správná slova, jak to vyjádřit. Jak popsat, co přesně prožívala, když manžel zemřel. Na počátku popisu, jak prožívala ztrátu partnera, uvádí „*Bylo to pro*

mě těžké, hrozně mě to sebralo“. Dále k tomu podrobněji připojuje *„Neuměla jsem si to představit, co bude dál. Říkala jsem si, jak budu bez něho žít? Bylo to neuvěřitelné a těžké“.* K prvním pocitům u této informantky je nutné uvést také pocit výčitek, které se dostavily v souvislosti tím, jak uvádí: *„Ještě, než umřel, říkala jsem si kolikrát, že než aby tak trpěl, že by bylo i lepší, kdyby radši nebyl“.* Informantka uvedla, že byl hodně nemocný, hodně trpěl, měl velké bolesti a bylo pro ni těžké, že mu nedokáže pomoci. Proto tedy mezi prvotní pocity patřil také pocit prázdnoty *„Pak bylo takový prázdno, nic, beznaděj“* a také výčitky. K tomu uvádí: *„Cítila jsem i výčitky, jako že jsem si to i přála, aby umřel“.* Tyto pocity, které popisuje informantka, uvádí jako reakci na ztrátu partnera mnoho odborníků.

Úleva i vztek

Z počátku to bylo hodně bolestné, ale také měla, jak říká, vztek a zlobila se. Pociťovala také lítost, bezmoc a strach. Pocit vzteku či hněvu se vztahuje k tomu, že tu zůstala samotná. *„A tak trochu vztek, že mě tu nechal samotnou“.* Dodává, že se také na něj zlobila, protože *„věděl, že je nemocný, ale bál se jít k doktorovi a šel, když už se s tím nedalo nic dělat“.* Také prožívala strach *„jak to bude všechno dál“.* Popisuje, že z počátku cítila smutek, všechno na ni padalo. Jak říká *„Nebřečela jsem už každý den, ale třeba hodně v noci, kdy jsem se cítila nejvíc sama“.* Kromě výčitek se objevila i úleva. Jak uvádí informantka, tak manžel *„byl dva roky ležák, musela jsem ho přebalovat, krmit“.* Péče pro ni byla velmi vyčerpávající. *„Ke konci jsem tu péči nezvládala, už jsem měla domluvený i hospic“.* Přiznává, že to dlouho zvažovala, tuto možnost, ale nakonec k převozu do hospice nedošlo. *„Než jsme ho tam odvezli, tak mně doma umřel“.* To si také vyčítá, že o této možnosti uvažovala, bere to jako své selhání, že nebyla schopna se o něj postarat.

Nechuť se radovat

Informantka popisuje, že stále pociťuje smutek a lítost, že už tu není. Tato situace se zhoršuje v období nějakého výročí či narozenin. Když se zdá, že už se se situací smířila, pak opět přichází smutek a bolest. *„První Vánoce, když tu nebyl, byly taky hrozné, nejradši bych je zaspala, vymazala“* či *„Neměla jsem chuť se radovat s ostatními, když on tu nebyl“.* Právě tyto dny pro ni bývaly velmi bolestné.

Co je horší – smrt muže nebo syna?

Během rozhovoru se dostáváme také k tomu, že informantka kromě svého muže přišla v celkem krátkém období i o mladšího syna. Syn jí zemřel tři roky po smrti manžela. Byla to smrt celkem náhlá, jednalo se o onemocnění s rychlým postupem, kdy zemřel do 6 měsíců

od stanovení diagnózy. Jak sama říká „*vlastně ani nevím, co bylo horší, jestli když mi umřel manžel nebo syn*“. V době smrti manžela byl však pro ni ještě oporou. A jak dodává, nejhorší na tom je, že „*nemá ani urnu v hrobě, snacha ji má pořád na zahradě u baráku*“. Těžce to nese, že nemá vlastně ani kam jít mu zapálit svíčku. Od smrti syna se také její vztahy se snachou i vnoučaty od tohoto syna „*zhoršily, ochladly*“. Už jí nenavštěvují tak jako dříve. Informantka to připisuje i tomu, že si snacha našla nového muže a nemá důvod tchyni svého zesnulého manžela navštěvovat.

Časová perspektiva

Informantka uvádí, že přes počáteční pocity, kdy, jak uvádí, „*to bylo těžké, hrozně těžké*“ a nevěděla, co má dělat, že „*to bylo neuvěřitelné*“, tak tyto pocity se částečně proměňovaly, i když velmi pomalu. Přes počáteční smutek a beznaděj si časem zvykla na to, že už tu není. Ale jak říká „*pořád mi chyběl*“. Sice pořád nebrečela, ale smutek cítila hlavně v noci, když byla sama. Tato situace se také zhoršuje s příchodem různých výročí či narozenin, kdy smutek prožívá opět velmi intenzivně.

Pomoc sestry

Na otázku, kdo jí nejvíce pomohl překonat toto období, odpovídá, že ji „*v těžkých chvílích nejvíce kromě synů s rodinami pomohla právě sestra*“. Sestra, která žije v těsném sousedství, která bydlí ve vedlejším baráku. Jak uvádí: „*Navštěvujeme se skoro každý den, no a když se nevidíme, tak si aspoň voláme, jestli žijeme*“. Zdůrazňuje, že se starají o sebe navzájem, ona žije také sama. Informantka znovu k této otázce opakuje, že právě sestra jí po psychické stránce pomohla nejvíce. Z rozhovoru je tedy zřejmé, že právě pomoc sestry je pro ni zásadní. Synové jí pomohli, jak uvádí: „*Zařídít takové ty praktické věci s pohřbem, to bych sama nezvládla*“.

Víra jako pomoc

Na otázku podpory při ztrátě partnera informantka zmiňuje také důležitou roli své víry. Myslí si, že právě díky této součásti života se jí podařilo se ztrátou manžela a posléze i syna lépe vyrovnat. Představa toho, že „*smrtí nic nekončí, to mě taky přinášelo pocit úlevy a klidu*“. Také dodává, že díky tomu se nejspíš smířila se svou situací poměrně rychle.

Hodně se změnilo

Na otázku, jestli by mi mohla popsat, jaké změny v jejím životě nastaly, bylo zřejmé, že neví, kde přesně začít. „*Hodně se změnilo*“. I přesto, že pociťovala pomoc synů i sestry, tak

jí manžel velmi chyběl. „*Asi po té psychické stránce*“. Postrádá jeho blízkost. Následně popisuje, že manžel byl hrozně šikovný, hodně věcí na baráku si dělal sám, že si uměl udělat i nábytek. Jak zmiňuje, často jí říkával: „*Libuško, co chceš, budeš mít*“. Mohla se na něj spolehnout, všechno si opravil. Postavil na zahradě bazén, protože si ho přála. „*Ale už si ho neužil*“. Posléze vypráví, že si chtěli důchod užít, chtěli cestovat. To už informantka mluví se smutkem v hlase. V rozhovoru jsme se vrátili zpět ke změnám, co jí ztráta partnera přinesla. Informantka popisuje změny, které jsou pro ni významné: „*Byli jsme dobře zabezpečeni, i našetřeno jsme měli*“. Jak ale dodává, tím, že zůstala sama „*musím si na všechno někoho sjednat a zaplatit*“. Tím také upřesňuje, že pociťuje i problémy finančního rázu, neboť „*hodně z toho, co jsme měli našetřený, tak už padlo na různé opravy*“. Jak také dodává, nedostatek financí v současné době vedlo i k tomu, že se rozhodla, že dům prodá a koupí si malou garsonku, neboť už to „*finančně neutáhnu*“.

Musela jsem se to naučit

Informantka je vzniklou situací nucena převzít za zemřelého partnera roli, zejména co se týká starosti a péče o dům a zahradu. Jak sama několikrát uvádí, „*musela jsem se to naučit*“. „*Já sama jsem si na zahradě chodila kolem záhonků*“. Zahrada jí byla potěšením, ale o ostatní se staral manžel. Sekl trávu, stříhal stromy. Spoustu těchto věcí se musela naučit, s něčím jí pomáhá občas syn, někdy soused. Také, jak zmiňuje, musí řešit i věci kolem účtů. „*Nikdy jsem předtím neřešila věci kolem účtů. To jsem se musela taky naučit*“.

Aktivita jako pomoc

Na otázku, zda je nějaká aktivita či činnost, která by informantce pomohla tuto ztrátu překonat, a zda se tomuto věnuje i nadále, odpovídá, že „*asi mi pomohla práce na zahrádce, to mám hrozně ráda, na zahradě bych mohla být celý den*“. Taky ráda jezdí na kole, s kamarádkami. „*Nemusela jsem myslet na to, že jsem sama*“. Zmiňuje také, že jezdí do Olomouce na U3V. „*To mě baví, tak asi i toto, že mám pocit, že si aspoň trochu namáhám mozek*“. A nemá také čas na smutek.

Mám ze sebe radost

Na otázku, zda by mohla informantka říci, zda i přes tuto bolestnou zkušenost ztráty partnera jí to přineslo do života i něco, co by mohla zhodnotit jako pozitivní, tak uvádí, že „*s odstupem času, jsem se naučila hodně věcí, které jsem neuměla. Musela jsem se to naučit, nikdo to za mě neudělá*“. Říká, že byla situací donucena stát se samostatnější. „*Hodně spoléhat sama na sebe, i když mám kolem sebe pár lidí, na které bych se mohla spolehnout*“.

Výhled do budoucna

Informantka v závěru rozhovoru dodává: „*Už tak moc nic do budoucna neočekávám*“. Zdá se, že je se situací smířená. Také své pocity po rozhovoru shrnuje tak, že je ráda, že si po dlouhé době mohla opět o tomto těžkém okamžiku jejího života s někým popovídat. Bylo na ní znát, že byla ráda za tuto možnost, že mohla své emoce projevit a popsat tak své pocity, jak se cítila.

Shrnutí analýzy rozhovoru s I1

V rozhovoru s I1 Libuší vyplývají témata, která jsou spojena s okamžikem odchodu partnera, kdy dochází k projevům různých emocí, kde se objevuje na jedné straně bezradnost, strach z toho, co bude (**první okamžiky**), ale zároveň i jakási úleva. Připouští také emoci vzteku i výčitky. Vztek je směřován k zesnulému manželovi, že jeho odchod byl zapříčiněn i tím, že odmítal jít k lékaři a na onemocnění se přišlo pozdě. Úleva se váže k velmi špatnému stavu manžela v samotném závěru, kdy velmi trpěl a již se s tím nedalo nic dělat. Tyto pocity se mísí dohromady, kdy I1 popisuje, že je sice zaskočena odchodem manžela, ale tím, že měl ke konci života velké bolesti, tak si i někdy přála, aby to už skončilo a teď se u ní dostavují výčitky (**úleva a vztek**). Má strach z toho, co bude, jak to zvládne (**necht' se radovat**). Tyto pocity se mění v průběhu času, kdy je sice pociťuje, ale ne již v takové intenzitě (**časová perspektiva**). V krátké době asi 3 roky po smrti manžela přichází smrt mladšího syna, kdy si naše I1 klade sama sobě otázku, co je horší, zda smrt muže nebo syna (**co je horší – smrt muže nebo syna?**). Toto téma se však žádným způsobem nevztahovalo k tématům z ostatních rozhovorů, tudíž nebylo dáno mezi společná témata napříč rozhovory. Z rozhovoru také vyplynula další témata vztahující se k tomu, jak byla tato ztráta prožívána, co jí bylo nejvíce pomoci. Nejvíce ocenila pomoc blízkých a zejména sestry a také velkou oporu ve víře (**pomoc sestry, víra jako pomoc**). Ztráta manžela jí do života přinesla mnoho změn (**hodně se změnilo**), hodně věcí, které dříve nemusela řešit, se musela naučit zvládnout (**musela jsem se to naučit**). To, že se musela mnohému naučit, jí také postupem doby přineslo i radost ze sebe samé, že to zvládla (**mám ze sebe radost**). V životě jí kromě podpory blízkých pomohly i některé aktivity, které měla ráda i dříve, snáze jí to pomohlo překonat to, že nemusela myslet na svoji ztrátu (**aktivita jako pomoc**). Přesto všechno uvádí, že nemá již žádná velká očekávání do budoucna (**výhled do budoucna**). Tato dílčí témata byla postupně propojována s dílčími tématy z ostatních rozhovorů a spojována do společných témat.

Vyplývající dílčí témata: první okamžiky, úleva a vztek, nechut' se radovat, co je horší – smrt muže nebo syna? časová perspektiva, pomoc sestry, víra jako pomoc, hodně se změnilo, musela jsem se to naučit, mám ze sebe radost, aktivita jako pomoc, výhled do budoucna.

Komentář k rozhovoru s informantkou I1 Libuší

Informantka I1 Libuše, která svého partnera ztratila před 10 ti lety, se zdá býti s tou ztrátou zcela smířena. Přestože, jak popisuje ve svém rozhovoru, bylo toto období pro ni velmi těžké, přiznává také, že i samotná péče o partnera v posledních chvílích byla velmi náročná jak po stránce psychické, tak i fyzické. V posledních chvílích byl partner zcela odkázán na její péči, ať už se to týkalo podávání jídla, obstarávání hygieny a také polohování. Veškerý svůj čas musela věnovat péči o něj a také zajistit péči o dům a zahradu. Tím, že zemřel, sice ztratila svého manžela, ale také se dostavila úleva od nepřetržité péče o něj.

To, že se dostavil jak pocit úlevy na straně jedné a výčitky na straně druhé, je často popisováno i v odborné literatuře. Často dochází k protichůdným pocitům, které často v člověku vyvolávají zmatek a chaos. Ve chvílích této ztráty jí bylo největší pomocí vztah k synům, ale také k sestře, která bydlí v sousedství, takže jí byla nablízko téměř v jakoukoli dobu. Synové, protože bydlí se svými rodinami mimo bydliště informantky, s ní byli v kontaktu spíše telefonicky nebo při své osobní návštěvě. Také to, že informantka měla své zájmy a koníčky, ale také její víra jí podle nás pomohly se se ztrátou smířit mnohem dříve.

Lépe tuto situaci podle nás zvládala i přesto, že jí v životě v krátké době po smrti manžela potkala další těžká situace, a to smrt mladšího syna, která byla nečekaná a v krátké době od stanovení diagnózy. To také vedlo k následnému ochlazení vztahů s rodinou již zesnulého syna, se kterou se dnes již ani téměř nestýká. Dobré vztahy má se synem starším, ten však bydlí daleko a nemůže jí navštěvovat tak často, jak by chtěla. Zpočátku péči o dům i zahradu s pomocí syna i sousedů zvládala, v současné době vzhledem ke zhoršování svého zdravotního stavu a finančním potížím je ve fázi, kdy uvažuje o prodeji domu a přestěhování do domu s pečovatelskou službou.

4.9.2 Informantka 2 – Jaroslava, 84 let, od ztráty partnera 4 roky

Informantka je při rozhovoru trochu rozrušená, je na ní vidět nervozita. Scházíme se u ní v bytě, nechtěla v neznámém prostředí. Nejprve nám krátce o sobě sděluje informace o svém životě. Žije celý život ve městě, bydlela, a i teď pořád bydlí v bytě. Měla jednoho sourozence, který již nežije. Pokud by měla popsat vztah, jaký měla se svým manželem, popisuje ho jako „pěkný, ale někdy i těžký“. V životě si prošli i těžkým obdobím, kdy si

manžel našel přítelkyni, ale nakonec se k sobě vrátili, vše překonali. A jak dodává, svůj podíl viny na tom měla i ona. O partnera přišla před 4 lety. Byl delší dobu dost nemocný, ale zemřel zhruba do půl roku od stanovení onkologické diagnózy, v nemocnici.

Bylo to hrozné

Při první otázce rozhovoru informantka vypovídá o tom, jak moc to pro ni bylo těžké. Sděluje nám, že když o tom mluví někdo jiný, není snadné si tuto situaci představit a dodává, že *„to bylo těžké v každém případě, nepředstavitelně těžké“*. Hovoří také o tom, že *„ztratila obrovské pouto i takovou tu radost ze života“*. Také se zmiňuje o tom, že měli pěkný vztah, který však musel překonat i těžkosti. K tomu dodává, že starší dcera žije v Americe a byla zvyklá za ní létat, a to na celkem dlouhou dobu, kdy tam běžně zůstávala rok i dva a pak se teprve vracela. Manžel tu byl s mladší dcerou sám. Toto odloučení nesl velmi těžce a našel si přítelkyni. Nakonec se vše urovnalo, tuto situaci ustáli.

Nedokázala jsem ho dochovat doma

Mezi pocity, které informantku provázely při ztrátě partnera, patřila nejen bezmoc a smutek, ale také velká lítost a výčitky. Jak sama říká: *„Nedokázala jsem ho dochovat doma“*. Věděla, že si přál zemřít doma, ale nakonec se jeho přání nevyplnilo. *„Zemřel v nemocnici, a ne doma“*. Už to nezvládala, ke konci dost trpěl a bylo potřeba ho převézt do nemocnice. Byla nakonec ráda, že s ním mohla být, když umíral v nemocnici. Sice již nemluvil, ale *„alespoň jsem ho mohla držet za ruku“*. Byla v tom úleva, že už netrpí. *„A taky jsem mohla být s ním u toho konce“*.

Prázdné místo

I při otázce, jestli se nějakým způsobem tyto pocity změnily s odstupem času, informantka říká: *„Lítost přetrvává, ale teď je to hodně bezradnost a prázdnota“*. Ještě to podle ní *„nepřebolelo, pořád je mi smutno“*. Také zdůrazňuje, že byli zvyklí žít hodně *„jeden pro druhého“*. Toto prázdné místo jí nedokáží zaplnit ani děti.

Pomoc dcer

Při zjišťování, co jí nejvíce pomohlo překonat tuto ztrátu nebo se s ní vyrovnat, tak říká, že *„asi rodina, dcery“*. Jak dodává, tak praktické věci si dokázala řešit, ale nejhorší pro ni bylo vyplnit tu prázdnotu. S mladší dcerou se vídala osobně, žije blízko. Komunikace se starší dcerou probíhala přes Skype. *„Mluvily jsme spolu denně, to mi hodně pomohlo“*.

Nemám s kým

Na otázku, jak se tato ztráta projevila v jejím životě, odpovídá, že byli s manželem zvyklí pořad někam chodit, že byl, jak říká „tahoun“, takový organizátor. „*Pořád jsme někde byli, teď nemám s kým jít, a to mi nejvíc vadí*“. Občas sice chodí s mladší dcerou. „*Nemůžu po ní chtít, aby chodila jen se mnou*“. Má problém jít někam sama.

Nemám na to peníze

V rozhovoru jsme se dostali k otázce, která zjišťovala, zda došlo k nějakým změnám po smrti partnera a jak se tyto změny projevily v oblasti materiálního a finančního zajištění. Tady informantka po chvíli váhání sděluje: „*V této oblasti to bylo a vlastně pořád je dost těžký*“. Popisuje nám situaci, kdy vlastně v době produktivního věku jezdila často za dcerou, a tudíž jí chyběly odpracované roky na důchod. „*Měla jsem i ten důchod minimální a dá se říct, že jsme vyžili hlavně z jeho důchodu*“ dodává. Svoji současnou situaci popisuje tak, že právě proto je to teď těžké. „*Když jsem zůstala sama*“. Dále sděluje, že má problém i co se týká obnovy vybavení bytu. Jak sama říká: „*Nemám na to peníze*“. Tuto situaci jí pomáhají řešit dcery, kdy ta starší jí finančně vypomáhá s koupí větších věcí a spotřebičů, kdy jí naposledy při své návštěvě kupovala třeba lednici a mikrovlnku. K tomu dodává: „*Ta mladší mi koupí občas něco menšího, třeba něco na oblečení nebo drogerii a taky když něco potřebuji v lékárně*“.

Semknutí s mladší dcerou

V otázce společných přátel informantka nepocítuje žádné změny. „*Ve svém věku jich už kolem sebe moc nemám*“. Více cítí problém v tom, že se za nimi nedostane. „*Už si moc netroufám ani tím autobusem*“ a je odkázána na někoho, kdo ji tam dopraví. Spíše pocítuje zlepšení vztahu s dcerou mladší. „*Měla víc lepší vztah k manželovi než ke mně*“. A v této rovině se to zlepšilo. „*Vztah je vřelejší než dřív*“, dodává.

Jsem ráda, že ji mám

Co se týká otázky změny chování, tak informantka se vrací ještě ke vztahu s mladší dcerou. Cítí, že se k ní více upnula. „*Ona byla vždycky víc taková tatínkova*“ a teď mám tady jenom ji. Pocítuje to nejen kvůli smrti manžela, ale také k tomu přispělo i to, že starší dcera žije v Americe, jezdí sem zhruba 2x do roka. K tomu také dodává, že vážně onemocněla a nedoporučují jí, aby cestovala letadlem. „*Podstupuje chemoterapie a kdoví, jak to dopadne*“, dodává k tomu.

Děda by byl rád

Na otázku, co byla nucena informantka převzít za role, odpovídá bez velkého zaváhání, že starost o chatu. „*Tu on miloval*“. Přestože ráda jezdila na chatu s ním, je to teď pro ni starost. Jak uvádí, nejhorší byl pro ni ten první rok. „*Všude jsem ho tam viděla*“. Všechno jí ho tam připomínalo. „*Že to dělám pro něho, že by byl děda rád*“, to bylo jediné, co jí takřikajíc drželo. Jak sama přiznává, jí moc práce kolem chaty a zahrádka moc nebavila, to dělal vždycky on. Byla to spíše jeho záliba a koníček. Dodává, že přestože tu práci tady neměla nikdy moc ráda a taky už moc fyzicky nemůže, naučila se to.

Překonání ztráty

V otázce činnosti či aktivity, která jí pomohla tuto ztrátu překonat, má informantka celkem jasno, s odpovědí neváhá a odpovídá, že to možná je divné, ale že to byla komunikace se starší dcerou. „*To, že jsem mohla být na Skype denně se starší dcerou*“. Tyto denní telefonáty zpočátku trvaly i dvě hodiny. Byla to pro ni taková kompenzace toho, že tu s ní nemohla být osobně, a také jí to pomohlo překonat samotu a smutek. S druhou dcerou se vídala také častěji, kdy za ní jezdila i třikrát týdně.

Nemusím se na nikoho ohlížet

Při otázce, zda by mohla říci, zda jí to kromě toho bolestivého přineslo i něco pozitivního, odpovídá celkem bez zaváhání. „*Spíše mi to vzalo*“. Možná jí to posílilo. „*Byla jsem vždycky bojovník*“. Ale pokud by něco mohla označit jako „pozitivní“, tak asi jediné toto: „*Nemusím se na nikoho ohlížet*“. Dodává, že už nemusí moc vařit nebo si vaří jen to, co chce a kdy chce. Manžel měl rád sladké, ona ne, tak to teď nemusí dělat.

Čekání na konec

Informantka na otázku, zda si myslí, že se dá na ztrátu partnera nějakým způsobem připravit, odpovídá bez zaváhání, že určitě ne. O diagnóze věděli od lékařů, kdy jim bylo sděleno, že manželovi zbývá měsíc. Takže věděla, že se konec blíží, a jak dodává: „*Víte, že vás to čeká, ale nejde se na to úplně připravit*“. I to čekání bylo podle ní hodně náročné.

Shrnutí analýzy rozhovoru s I2

Z rozhovoru s I2 Jaroslavou vyplynuly pocity a emoce, které se vážou k odchodu jejího partnera. Jeho odchod byl do jisté míry očekáván, lékaři při stanovení diagnózy stanovili čas, který mu zbýval. Nakonec byla tato doba dožití mnohem delší, než se předpokládalo. Ve svém rozhovoru několikrát uvedla, že to bylo opravdu hrozné, ta nejistota, to čekání

(**bylo to hrozné**). Prvotní pocity lítosti, beznaděje se mísily i s pocitem obviňování, že ho nedokázala dohovat doma, že zemřel v nemocnici, přestože si moc přál zemřít doma (**nedokázala jsem ho dohovat doma**). Popisuje, že jí moc chybí, že je tu bez něj prázdné (**prázdné místo**). S jeho odchodem se pro ni změnilo velmi mnoho věcí. Tyto změny se týkají jak finanční stránky, kdy přiznává, že má problém vyjít s penězi a že jí v tomto směru pomáhají dcery (**nemám na to peníze**). Manžel byl, jak sama říká takovým tahounem, který organizoval různé akce, kam chodili, a teď nemá nikoho, s kým by na tyto akce chodila, a dcery nechce pořád tímto obtěžovat (**nemám s kým**). Velmi si nyní uvědomuje, jakou má oporu ve svých dcerách (**pomoc dcer**) a také to, že se upevnil její vztah s mladší dcerou, která byla dříve spíše takovou „tatínkovou holčičkou“ (**semknutí s mladší dcerou**). Při překonání této ztráty jí byla právě velkou pomocí hlavně mladší dcera (**jsem ráda, že jí mám**). Po smrti manžela pro ni byla největším problémem chata, či spíše starost o chatu. Jak sama uvedla, ráda tam jezdila, ale práce na zahradě a kolem ní, jí nikdy moc nebavila. Ale je tu ráda, dobře se jí tady na něj vzpomíná a naučila se i spoustu věcí, co dříve nedělala, a hlavně kvůli němu (**děda by byl rád**). V životě jí pomocí k překonání ztráty byly zejména její dcery, ale třeba i vycházky, na které chodí i sama. Jak sama dodává, od života již celkem nic neočekává (**čekání na konec**). Tato dílčí témata byla postupně propojována s dílčími tématy z ostatních rozhovorů a spojována do společných témat.

Vyplývající dílčí témata: bylo to hrozné, nedokázala jsem ho dohovat doma, prázdné místo, pomoc dcer, nemám s kým, nemám na to peníze, semknutí s mladší dcerou, jsem ráda, že ji mám, děda by byl rád, překonání ztráty, nemusím se na nic ohlížet, čekání na konec.

Komentář k rozhovoru s informantkou I2 Jaroslavou

Informantka I2 Jaroslava, která o svého partnera přišla před 4 lety, se podle svých slov ještě úplně nedokázala smířit s touto ztrátou. To, že je manžel nemocný věděla a také od lékařů věděli i s manželem, kolik času být spolu, jim zhruba zbývá. Tato doba byla delší než původní předpoklad. Podle výpovědi informantky bylo toto období velmi náročné, kdy věděli, že se blíží konec a nevěděli, kdy to bude. I v tomto případě, kdy byla smrt očekávána, byla spojena s pocity jako velká bezmoc, lítost a smutek. Také došlo k pocitům obviňování, protože informantka měla pocit viny, že ho nedokázala dohovat doma a manžel zemřel v nemocnici. Jedinou útěchou jí bylo dle jejích slov to, že s ním mohla být i v okamžiku, kdy zemřel. Velkou oporou pro ni byly v této situaci obě dcery.

Ty jí pomohly překonat nejhorší chvíle po ztrátě manžela. Došlo také ke zlepšení vztahu s mladší dcerou, což sama informantka popisuje jako jakési pozitivum na této smutné

události. Mladší dcera měla vždy bližší vztah k otci než k matce, a to se po jeho smrti změnilo. Po smrti manžela se také zhoršila její finanční situace, z rozhovoru vyplynulo, že v podstatě žili z jeho důchodu a jeho odchodem je odkázána na svůj minimální důchod. Tuto situaci se jí daří řešit pouze tím, že jí finančně vypomáhají její dvě dcery. Jak sama říká, bez nich by toto nedokázala vůbec řešit a neví, co by dělala.

Ztrátu partnera pociťuje nejen v otázce, co se týká financí, ale také v oblasti udržování společenských kontaktů, kdy byli zvyklí hlavně díky jemu na celkem bohatý společenský život, což už teď není. Její dcery se jí snaží brát do společnosti, ale jak sama říká, nechce je pořád obtěžovat, mají své rodiny. Největší starostí po smrti manžela je jí péče o chatu, kterou on velmi miloval. S její údržbou jí pomáhají dcery a ona sama se snaží toto vše dělat proto, že ví, že by to tak manžel chtěl, že by byl rád.

4.9.3 Informantka 3 – Anežka, 75 let, od ztráty partnera 4 roky

Informantka působí při rozhovoru vyrovnaně a optimisticky. Nejprve nám v krátkosti sděluje informace o svém životě. Žije celý život na vesnici, ve velkém domě se zahradou. S manželem měla klidné a krásné manželství. Když tady to sděluje, usmívá se. Manžel se dlouho léčil, byl nemocný, po přechodném zlepšení se jeho zdraví zhoršilo, od onkologické diagnózy, kdy měl metastázy v celém těle, zemřel do dvou měsíců. Zemřel doma, za pomoci pečovatelky se podařilo dochovat ho doma až do jeho smrti.

Zůstala jsem sama

Přestože informantka působila zpočátku velmi vyrovnaně a optimisticky, při otázce zjišťující prožívání okamžiku, kdy přišla o partnera, zesmutní. Chvíli hledá slova. Poté říká: „*Bylo to velmi bolestné*“ a byla z toho velmi smutná. Bylo jí to líto. Několikrát opakovala, že byla bezradná z toho, že zůstala sama ve velkém baráku. Cítila také nejistotu z toho, jak si poradí. Ale jak podotýká, tak po rozumové stránce to měla vyřešené. „*Nějak jsme se smiřovali s tím, že ten konec jednou bude*“, dodává.

Strašně líto

Při popisu pocitů informantka říká, že byla hodně smutná a cítila beznaděj. A také zmiňuje lítost. K tomu dodává: „*Trpěl, měl velké bolesti*“. Brala to také jako velkou nespravedlnost, že zrovna on. „*Nikomu neublížil, všem pomohl a takto moc trpěl*“. Znovu opět zdůrazňuje, že jí to bylo opravdu strašně líto, že zrovna on takto moc trpěl.

Víra jako naděje

V rozhovoru s informantkou navazujeme otázkou, co nebo kdo jí pomohl nejvíce se se ztrátou vyrovnat. Ihned odpovídá: „*Myslím si, že asi nejvíc víra, to, že věřím, že smrtí to nekončí*“. Také zdůrazňuje i pomoc rodiny, dětí. Ti, kteří byli kolem ní. V rozhovoru opět zaznělo, že jí zpočátku dělalo problém se smířit s tím, že zůstala ve velkém baráku sama. „*Ze začátku tam se mnou syn nebo vnuci přespávali*“, dodává k tomu, aby tam nebyla tak sama. Hodně jí pomohla i sestra, která se tam za ní asi na půl roku přestěhovala. „*Abych se tak necítila sama*“.

Ztráta blízkosti a vzpomínky

Pocit opuštěnosti přetrvává podle informantky i s odstupem času. „*Pořád cítím smutek, lítost až takovou sebelítost, že jsem sama*“. Snaží se tomu nepoddávat, hodně vzpomíná. „*Co by řekl, jak by mu toto chutnalo, jak by to udělal*“. Nejvíce jí chybí taková ta blízkost, kdy si neměla s kým popovídat. „*A taky občas někomu vynadat*“. I to patřilo a patří k životu.

Pokora a vděčnost

Nad odpovědí, jaké změny nastaly s odchodem partnera, chvíli váhá. Nezmiňuje změny týkající se finančního či materiálního zabezpečení, pociťuje to spíše v oblasti vztahů. Konstatuje, že sice hezké vztahy v rodině měly vždy, ale co zůstala sama, tak se více navštěvují. „*Hodně mě navštěvují děti i vnoučata, asi víc než dřív*“. Co se týká společných přátel, těch moc i za života manžela neměli. „*Spíše sousedky, taky vdovy*“, dodává. Ve vztahu k vnoučatům je dle svých slov „*taková pokornější*“. Dříve měla snahu jim více rozkazovat, co musí a jak musí udělat. Teď jak sama říká: „*Ať si to udělají, jak chtějí*“. Dle svých slov není už tak panovačná. „*Jsem vděčná, že je mám, vděčnější než dřív*“.

Musím se postarat o psa

V rozhovoru dále informantka odpovídá, jaké funkce byla nucena převzít za partnera. „*S manželem jsme se tak nějak dělili o práci kolem domu, zahrady*“. To teď po jeho smrti není, zůstalo to na ní. Podotýká, že jí hodně pomáhá syn. „*On dělá na domě takové ty mužské práce, to já bych už asi nezvládla*“. Hodně věcí, co dříve nedělala, se musela naučit, protože syn tam nemůže být pořád, má svoji rodinu a práci. Musela se toho taky hodně naučit. „*Takovým těch věcem kolem úctů, to dělal vždycky manžel*“. K tomu dodává, že jí říkal, že ona tomu nerozumí, že to udělá sám. „*Ted' to musím dělat, ať chci, nebo ne*“. Ale největší starost jí dělala péče o psa, který byl manželův. To, jak dodává, bylo pro ni nejtěžší. „*Byl na něho zvyklý*“. Po smrti manžela po něm tesknil, nejedl a nepil. Taky k tomu dodává:

„Dlouhou dobu se vyhýbal obyvákovi, tam manžel umřel a on tam s ním byl až do konce“. Také měla strach, že pes umře, že se o něj nezvládne postarat. „Chtěla jsem to hlavně kvůli manželovi.“

To mi hodně pomohlo

Informantka řadí rodinu mezi nejdůležitější činnost či aktivitu, která jí pomohla překonat toto období. Jak sama zdůrazňuje: „Vždycky jsem žila hlavně rodinou“. Říká, že je obklopena velkou rodinou. „Jsme zvyklí se hodně scházet“. Rodina je tedy podle ní to, co jí pomohlo nejvíce. A pak taky, jak dodává: „Ráda luštím křížovky a poslouchám hudbu“. Mezi oblíbené aktivity řadí také sledování televize. Sleduje ji víc než dříve. Ze začátku si ji pouštěla hlavně jako kulisu. „Abych slyšela někoho mluvit“, když zůstala sama. A u této aktivity zůstala. „Hodně mi to pomohlo“.

Udělat si to po svém

Na otázku, zda si myslí, že jí tato ztráta přinesla kromě toho smutného i něco, co by mohla hodnotit jako pozitivní, odpovídá po krátkém zaváhání. „No pozitivního, to asi ne“. Po chvíli přemýšlení dodává, že sice neví, jestli se to tak dá brát, ale že „manžel chtěl mít hodně věci podle sebe“ a ona si teď může dělat úpravy podle sebe, jak by se jí to líbilo. „Dřív to nešlo, muselo to být, jak to chtěl on“, dodává. Vždycky se mu podřídila, i když to chtěla jinak. „Teď už nemusím“. Nějaké úpravy na domě už udělala, nechala si upravit dveře a chystá se na další změny. „Teď už se nemusím podřizovat a můžu si to udělat po svém“, říká k tomu důrazně.

Smíření se se ztrátou

K otázce, zda si myslí, že je možné se do určité míry nějakým způsobem připravit na ztrátu partnera, říká: „Rána, ta je to vždycky“. Neměli však problém s manželem se o tomto tématu bavit. „Říkali jsme si, že je lepší umřít, jak se říká zavčasu, a ne jako ležáci“. Pokračuje tím, že možná i díky víře s tím byli smířeni. „Že to jednou bude“, ale že hlavně chtěli, aby to bylo tak nějak důstojně. „Tak nějak to máme nastavené, že to tady jednou skončí a sejdem se až po smrti“, dodává k tomu. Svůj život teď označuje, že je teď takový smutnější. „Je to teď smutnější a prázdnější život“ a že už ani moc nečeká od života.

Shrnutí analýzy rozhovoru s I3

Při rozhovoru s I3 Anežkou patří k prvotním pocitům kromě lítosti, zejména bezradnost, a to bezradnost z toho, že zůstane sama ve velkém baráku a co si tam sama počne. To bylo

v rozhovoru několikrát opakováno (**zůstala jsem sama**). Jak sama uvedla, po rozumové stránce to měli s manželem vyřešené, o smrti se spolu s manželem bavili, ale přesto všechno jí to bylo moc líto, hlavně to, jak ke konci dost trpěl a brala to jako velkou nespravedlnost (**strašně líto**). Velkou pomocí jí kromě rodiny byla víra, to že věří, že se s manželem po smrti sejdou (**víra jako naděje**). Přesto všechno pociťuje jeho ztrátu blízkosti, že zůstala sama, vzpomíná, jak by udělal tam to či jak by mu to chutnalo (**ztráta blízkosti a vzpomínky**). Vždy měla kolem sebe velkou rodinu, ale po smrti manžela si více uvědomila vděčnost, že je má, a také byla dle svých slov více pokornější, byla ráda, když za ní přišli a nesnažila se je moc organizovat jako dříve (**pokora a vděčnost**). Po smrti manžela pro ni byla nejtěžší péče o jeho psa. Byl na něj velmi zvyklý a po jeho smrti nechtěl nic jíst, nic pít. Tesknil. Moc se snažila, aby psa zachránila i kvůli němu (**musím se postarat o psa**). Starost o manželova psa byla aktivitou, která jí pomohla překonat tuto ztrátu. Kromě péče o psa jí byla největší pomocí rodina, kdy zpočátku u ní i syn či vnuk a posléze i sestra přespávali v domě, aby se necítila tak sama (**to mi hodně pomohlo**). Informantka také uvedla, že přestože měla s manželem hezký život, vždy musely být věci podle něj a teprve teď si je může dělat po svém, že se dříve musela podřizovat, a to teď nemusí (**udělat si to po svém**). S odchodem manžela se smířila, ví, že to jednou přijde a nelze jinak, i když je teď pro ni život takový prázdňější a smutnější (**smíření se se ztrátou**). Tato dílčí témata byla postupně propojována s dílčími tématy z ostatních rozhovorů a spojována do společných témat.

Vyplývající dílčí témata: zůstala jsem sama, strašně líto, víra jako naděje, ztráta blízkosti a vzpomínky, pokora a vděčnost, musím se postarat o psa, to mi hodně pomohlo, udělat si to po svém, smíření se se ztrátou.

Komentář k rozhovoru s I3 Anežkou

Informantka I3 Anežka svého partnera ztratila před 3 roky. Podle vlastních slov je se situací smířena. Se smrtí a s tím, že k tomu jednou dojde byla i s manželem smířena již dávno před smrtí a podle svých slov, to měli s manželem rozumově vyřešeno. Jen si oba přáli, aby to bylo tak nějak důstojně. Manžel zemřel doma, tak jak si to přál. Byla ráda, že se jí ho podařilo dohovět doma. Přestože věděla, že se již blíží konec, pociťovala nejen smutek, bolest, ale také lítost. Lítost z toho, že velmi trpěl, přestože to byl velmi hodný člověk, který si to podle jejích slov nezasloužil.

Ztrátu se jí podařilo překonat hlavně díky víře, tomu, že byla vždy věřící a věří, že se spolu po smrti sejdou. Velkou oporu jí byla také její velká rodina. Opora rodiny je i podle odborníků velkou výhodou při překonávání jakékoliv krizové situace, kam lze zařadit i tuto

situaci. Její vztahy s rodinou popisuje jako velmi dobré a po smrti manžela se podle jejich slov ještě více utužily. Nejhorší pro ni byla samota a opuštěnost ve velkém domě. Zpočátku jí tuto situaci pomohla překonat sestra, která se tam za ní na nějaký čas přestěhovala, a i syn či vnuk, kteří tam občas přespávali. Také to, že kolem domu je pořád co dělat, jí hodně pomohlo ve chvílích smutku.

Informantka popisuje největší starosti s tím, že jí po smrti manžela zůstal pes, který byl na něj velmi zvyklý a bylo nebezpečí, že steskem po něm nepřežije. Starost o něj byla tedy pro ni jakýmsi motivem k tomu, aby přežil. Měla z toho radost, že se jí to podařilo. Tím, že byla zvyklá žít celý život s manželem ve velkém domě, nečinilo jí potíže starat se o něj i po jeho smrti. Jako jediné pozitivum vidí to, že si teď po jeho smrti může spoustu věcí na domě udělat po svém, což jak sama přiznává, dříve nešlo. Potíže v oblasti financí nepopisuje, s prací kolem domu jí vypomáhá syn a vnuk.

4.9.4 Informantka 4 – Nataša, 70 let, od ztráty partnera 3 roky

Informantka při rozhovoru působí dost nevyrovnaným a neklidným dojmem. Je na ní vidět, že má pořád problém o smrti manžela hovořit. Na otázku, zda můžeme domluvený rozhovor uskutečnit, odpovídá, že to zvládne, i když je to pro ni pořád těžké. V krátkosti nám sděluje informace o svém životě. Pochází z Ruska, z Moskvy. Její zemřelý manžel pocházel ze Zlína, byl rozvedený, měl dvě dcery. Seznámili se v Rusku, když tam byl pracovně. Žili jak v Rusku, tak i tady v České republice. Děti spolu neměli, naše informantka získala manželstvím dvě nevlastní dcery. Manžel jí zemřel nečekaně během jednoho měsíce na onemocnění covid 19, v nemocnici v Moskvě.

Bylo to hrozné

Na otázku týkající se prožívání odpovídá informantka, že to bylo hrozné. *„Bylo to jedním slovem hrozné“*. V rozhovoru několikrát zaznělo, jak hrozné to bylo. Cítila podle svých slov strašnou úzkost, až hysterii. *„Byla to pro mě hrozná ztráta, hrozně velká ztráta – všech jistot v životě“*. Podrobněji následně popisuje, že to bylo provázeno neustálým pláčem, který nešel zastavit. Toto období trvalo zhruba měsíc. *„Nedokázala jsem ani jít sama nakoupit, byla jsem zmatená“*.

Hledání viníka a obviňování sama sebe

Informantka dále popisuje, že pocity, které tuto ztrátu provázely, se těžko dají popsat. Ale určitě to byla úzkost, panika, smutek. *„Hrozná nejistota“*. A následně se taky začala

obviňovat, že toho neudělala dost. „*A taky jsem si říkala, že jsem měla umřít radši já, co budu dělat. Bála jsem se toho, že se teď budu muset spoléhat jen sama na sebe.*“ Taky jsem si říkala: „*Neměla jsem ho nechat odvézt do nemocnice, kdoví, co se tam dělo. Proč umřel*“. Také dodává, že s odstupem času byly tyto pocity stejné, jen s menší intenzitou. „*Mám pocit, že to bylo stejné, možná ne s takovou intenzitou, trochu v menší míře a už se dokážu více kontrolovat a ovládat na veřejnosti, předtím mi to bylo tak nějak jedno*“.

Nesmíření se se situací

K otázce, co nebo kdo informantce pomohl překonat tuto ztrátu, odpovídá, že se s tím doposud nesmířila a nemůže tedy říct, že by jí někdo nebo něco pomohlo. „*No snad jenom rodina, to, že jsme se víc navštěvovali*“. Hodně pro ni znamenalo vědomí toho, že jí rodina podrží. Nejvíce jí podle jejích slov pomohlo telefonování s rodinou a známými. „*Hodně jsem s nimi i telefonovala*“. Volala si s nimi i několikrát denně, nemohla si pomoci. „*Věděla jsem, že už jim to asi ani nebylo už příjemné*“. Nechtěli jí brát telefon, dcery jí nabízely, že by jí pomohly najít nějakou odbornou pomoc, což odmítla.

Ztráta osobního života

Na otázku týkající se změny života po této události odpovídá: „*V podstatě jsem ztratila svůj osobní život*“. Tím, že s manželem i společně pracovali, ztratila i kontakty s lidmi, kteří byli na manžela navázáni pracovní i osobně. Dále uvádí, že se také snížil i její životní standart. „*Hlavně takový ten společenský život, hodně jsme chodili za kulturou, do společnosti. To teď není*“. Samotné se jí nikam chodit nechce, a přitom je dle svých slov velmi společenská, má ráda společnost. Ráda se baví. „*Také mi chybí jeho pohlazení, dotyky, vědomí, že byl vedle mě*“. Dodává, že to jí chybí v takové té osobní rovině.

Musím se uskromnit

Když jsem informantku pobídla, aby mi popsala, jaké změny v jejím životě nastaly v otázce materiálního či finančního zajištění, ihned odpověděla: „*No hodně se mi snížil takový ten životní standard, co si můžu dovolit*“. Jak dále uvádí, byli dříve zvyklí mít třikrát ročně dovolenou, a to teď nejde. „*Už nejsou peníze z podnikání*“, dodává k tomu. Má sice i něco naspořeno, nějaké úspory, ale ty ubývají. „*Musím se uskromnit a nemám, na co jsem byla zvyklá*“. V hlase je znát smutek. Konstatuje, že na tom sice není zase tak špatně finančně, ale není to to, na co byla zvyklá.

Omezení

Informantka nejvíce pociťuje omezení v tom, že nežije již tak intenzivním společenským životem, jak byla zvyklá. Díky manželovi a společnému podnikání měli spoustu přátel. A to teď již není. *„Chodívali jsme s manželem spolu na různé společenské akce, ale to teď není. Já jsem tím žila, moc mi to chybí“*. Přestože je podle svých slov velmi společenská, samotná nikam nechce chodit.

Fyzické změny

Na otázku, zda pociťovala nějaké změny ve fyzické oblasti, odpovídá, že byla vždycky hubená. *„Ale když mi zemřel partner, tak jsem zhubla ještě víc“*. Nikdy podle svých slov neměla potřebu moc jíst, nikdy moc nevařila. *„Nemám teď už vůbec důvod vařit“*. Vždycky kouřila a začala i více kouřit, protože jí to přináší uklidnění. *„Díky tomu asi se mi zhoršila i pleť a zuby, a to mi vadí“*. Ale dodává, že se na tom nejspíš podepsala i psychika. *„Nesla jsem to dost špatně psychicky“*.

Všechno zbylo na mně

Když jsme se v rozhovoru dostali k otázce, co musela začít dělat za partnera, s povzdechem říká, že všechno. *„Všechno zbylo na mně“*. O domácnost, vzhledem k tomu, že žili v bytě, se starala sama, to se nezměnilo. Manžel měl psa, o kterého se teď musí starat sama. Opět přichází konstatování, že všechno zbylo na ní. Nikdy to nedělala, teď mu musí nakupovat granule, venčit ho, chodit s ním k doktorovi. *„A taky jsem prodala auto, nemám řidičák, nikdy jsem neřídila, tak co s ním“*. I z tohoto hlediska je pro ni starost o psa, nákupy pro něj a dovoz k doktorovi problematické. Musí si někoho domluvit, kdo tam psa odveze a zase přiveze, kdo jí doveze velký nákup granulí. To nikdy nemusela řešit. *„Spoustu věcí jsem se musela naučit zařizovat sama, to vždy dělal manžel. I nákupy dovolené, letenek, to všechno zařizoval manžel a teď to zbylo na mně“*, dodává.

Vnímání vdovství

Informantka považuje situace, kdy jí byly reakce okolí na základě zjištění, že je vdovou, za ne moc příjemné. Hlavně z její strany. *„Já si to asi pořád ani nechci připustit“*. Vždycky cestuje s fotkou manžela, když jede za známými, tak říká: *„Přijela jsem s tatínkem, jako že jsme přijeli spolu“*. Jen při vyřizování nějakých úředních záležitostí, tam si to musí připustit. *„Tak tam si to připustit musím“*.

Pomoc víry

Na otázku, co jí nejvíce pomohlo překonat tuto ztrátu, odpovídá informantka celkem bez váhání, že víra. Vždycky se podle svých slov za věřící považovala. „*No víte, já jsem byla vždycky věřící*“. Když jí zemřel manžel, začala chodit do kostela každý den, modlí se. „*To mi hodně pomohlo a pomáhá i teď*“. Hodně jí víra a to, že chodí do kostela uklidňuje, pomáhá.

Nic už nečekám od života

V odpovědi na otázku, zda je něco, co by považovala při této zkušenosti i za pozitivní, rezolutně kroutí nesouhlasně hlavou a odpovídá: „*Ne, myslím si, že ne*“. A dodává, že nic nevnímá jako pozitivní a že pro ni všechno skončilo. „*Nic už nečekám od života*“. Její život se jí dle jejích slov zhoršil, dělá jen ty nezbytně nutné věci. „*Nemám vůbec chuť žít, život je takový nudný, bez něho jsem ztracená. Nemá mi už co nabídnout*“.

Shrnutí analýzy rozhovoru s I4

I4 Nataša v rozhovoru mezi prvotní pocity řadí zejména šok a bezradnost. Cítila velkou bezmoc, úzkost až hysterii. Vůbec nevěděla, co má dělat, nebyla ani schopná nic udělat, bylo pro ni problémem i taková běžná činnost jako nakupování. Několikrát uvedla, že to bylo hrozně hrozné (**bylo to hrozné**). Protože se v tomto případě jednalo o nečekané úmrtí, informantka nebyla na tuto situaci vůbec připravena. Dochází také k sebeobviňování, že neudělala dost pro záchranu manžela, její obviňování také směřuje k lékařům (**hledání viníka a obviňování sama sebe**). Přestože se jí v této její situaci snažila pomoci rodina, hodně spolu komunikovali a nabízeli jí možnost kontaktu na odbornou pomoc, se svojí situací není dodnes smířena a ztrátu si nechce připustit (**nesmíření se se situací**). Byla vždy velmi společenská, oba s manželem společnost vyhledávali a jeho smrtí došlo k tomu, že společnost sama nechce vyhledávat, i když jí to chybí (**ztráta osobního života**) a cítí se tím být ve svém nynějším životě omezována (**omezení**). V důsledku ztráty přiznává i fyzické změny, kdy hodně zhubla, zhoršila se jí pleť (**fyzické změny**). Zůstala jí starost o psa, který patřil manželovi (**všechno zbylo na mně**). Změnily se i její finanční poměry, protože má peníze jen z důchodu a z úspor. Chybí jí peníze, které přicházely z podnikání, a v důsledku toho se musí uskromnit a omezit v tom, na co byla zvyklá (**musím se uskromnit**). Pomocí v životě jí byla vždy víra a ta se odchodem partnera ještě více prohloubila (**pomoc víry**). Tím, že se nesmířila s odchodem svého manžela, souvisí i její vnímání vdovství, které má problém si připustit (**vnímání vdovství**). Ve svém nynějším životě nevidí nic pěkného, na

co by se mohla těšit, z čeho by se měla radovat (**nic už nečekám od života**). Tato dílčí témata byla postupně propojována s dílčími tématy z ostatních rozhovorů a spojována do společných témat.

Vyplývající dílčí témata: bylo to hrozné, hledání viníka a sebeobviňování, nesmíření se se situací, ztráta osobního života, musím se uskromnit, omezení, fyzické změny, všechno zbylo na mně, vnímání vdovství, pomoc víry, nic už nečekám od života.

Komentář k rozhovoru s I4 Natašou

Od smrti partnera I4 Nataši uplynuly 3 roky. Jak sama v rozhovoru přiznává, nikdy se s ní nesmířila. A jak také dodává, nikdy se s ní nesmíří. Je to patrné jak ze samotného vyprávění, tak i z toho, jak na nás při rozhovoru informantka působí. Pocity bezmoci, smutku a beznaděje popisuje i dnes, připouští, že snad jen v menší intenzitě. Smrt partnera byla v jejím případě neočekávaná. S manželem byli spolu nejen v soukromém životě, ale i pracovním, protože spolu podnikali. Smrt manžela bere jako ztrátu smyslu života. Kromě pocitů smutku a beznaděje u ní stále přetrvávají i pocity sebeobviňování v tom smyslu, že si vyčítá, že neměla dopustit, aby manžela odvezli do nemocnice, měla se více snažit hledat pomoc i u jiných lékařů. Je nutné také zmínit, že to bylo začínající covidové období a těžko lze odhadovat, zda bylo možné udělat pro něj v dané situaci více.

Ze společného podnikání se jim dařilo mít nadstandartní příjmy, které teď v této situaci informantce chybí. Přestože měla nějaké úspory a má svůj důchod, je nucena snížit svůj životní standard, což jí vadí. Také se nesmířila s tím, že díky společné firmě měli spoustu kontaktů, byli zvyklí hodně chodit do společnosti, což jí velmi chybí, protože je velmi společenský a komunikativní člověk. Sama do společnosti nechce chodit a také se pomalu tyto společenské kontakty postupně vytrácejí. Z jejího pohledu tedy došlo ke zhoršení finanční situace po smrti manžela. Oporou jí v této situaci je její rodina, která také i zde, jako u předešlých informantek, hraje velkou roli. Kontakt s manželovou rodinou jí zprostředkovávají její dvě nevlastní dcery. Také otázka víry je pro ni velmi důležitá. Jak sama říká, vždy byla věřící, ale teď po smrti manžela je ještě důležitější a je prožívána s mnohem větší intenzitou.

5 ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH TÉMAT NAPŘÍČ ROZHOVORY

V analýze IPA je cílem formulace témat, která zachycují podstatu fenoménu, který je předmětem výzkumu. V této kapitole tedy analyzujeme a interpretujeme jednotlivá témata napříč rozhovory s jednotlivými informantkami. Při definici jednotlivých témat jsme se snažili použít jak autentické výrazy informantek či naše poznámky a komentáře, které byly původně vyjádřeny informantkou a které tak ještě více ukotvují analýzu v textu, tak i různé psychologické termíny (Řiháček et al., 2013).

Následující tabulka nabízí přehled témat a podtémat, která budeme dále podrobněji analyzovat.

Tabulka 2 Souhrnný přehled témat a podtémat

Téma	Podtémata
Prožívání ztráty partnera	Emoční prožívání
	Ztráta pout a jistot
	Smíření se s koncem
Zvládnutí ztráty partnera	Hledání viníka a sebeobviňování
	Podpora rodiny
	Mechanismy zvládnutí
	Víra jako naděje
Změny způsobené ztrátou partnera	Osamostatnění se
	Materiální a finanční změny
	Převzetí role partnera
	Změny v oblasti psychické a fyzické
	Zvládnutí nové role-vdovy

Zdroj: vlastní výzkum 2

5.1 Téma prožívání ztráty partnera

V následující tabulce představujeme přehled podtémat, která jsme si stanovili na základě tématu - Prožívání ztráty partnera. Následně jednotlivá podtémata postupně zanalyzujeme a interpretujeme získané informace s použitím přímých citací jednotlivých informantek.

Tabulka 3 – Prožívání ztráty partnera

Podtémata
Emoční prožívání
Ztráta pout a jistot
Smíření se s koncem

Zdroj: vlastní výzkum 3

5.1.1 Emoční prožívání

Reakce jednotlivých informantek na ztrátu partnera je velmi individuální záležitostí. To, jak člověk na ztrátu zareaguje, záleží na mnoha okolnostech. Přesto lze nalézt určité společné faktory, které mají vliv na reakci při úmrtí blízké osoby. Patří sem zejména to, jaký vztah měl člověk k zesnulému, jeho věk, okolnosti úmrtí, ale také to, zda již člověk měl předcházející zkušenost se smrtí a truchlením. Všechny dotazované informantky mezi prvními pocity uvádějí lítost, bezmoc, prázdnotu či samotu. Zpočátku nemohou uvěřit tomu, co se stalo, mají pocit, že to, co se právě děje, nemůže být pravda. I1 Libuše popisuje, že mezi první pocity patřil právě pocit prázdnoty „*pak bylo takový prázdno, nic. beznaděj*“. Neuměla si představit, co bude dál. „*Byla jsem bezradná, a tak sama*“. I2 Jaroslava se smutným hlasem popisuje, jak reagovala na situaci, když jí zemřel manžel. O blížícím se konci věděla, přesto mezi první pocity patřila obrovská bolest, bezmoc a smutek. „*To bylo těžké v každém případě, nepředstavitelně těžké*“, také tímto I2 Jaroslava shrnuje své pocity a dodává, že ani s postupem času to nepřebolelo, že lítost přetrvává. „*Je to hodně bezradnost a prázdnota*“, kterou nic nedokáže zcela vyplnit. U I3 Anežky byla tato ztráta provázena zejména obavami ze samoty a prázdnoty v domě. Bylo to pro ni velmi bolestné a smutné. Byla bezradná z toho, že zůstala „*sama ve velkém baráku*“. I4 Nataša, podobně jako předchozí informantky, popisuje první pocity nejen lítost, bezmoc či samotu, ale cítí také velkou beznadějí. Popisuje

také silné emoční projevy, jakožto reakci na prodělanou ztrátu životního partnera. „*Neustále jsem brečela, nešlo to zastavit*“, dodává k tomu. Ani u jedné informantky nedošlo k popření ztráty, ztotožnily se s ní. Jen intenzita prožívání byla u každé trochu jiná. Pocit lítosti popisuje I1 Libuše takto: „*Bylo mi to hrozně líto*“. Tato lítost u ní přetrvávala, ale časem, jak dodává, si už zvykla, ale pořád jí chybí. „*Nebrečela jsem už každý den, ale třeba hodně v noci, když jsem se cítila hodně sama*“. Také I2 Jaroslava mluví o tom, že u ní stále lítost přetrvává a myslí si, že je to i tím, že „*žili hodně jen jeden pro druhého*“. U I3 Anežky se spíš, než lítost objevuje bezradnost. Pocity úzkosti až hysterie či zmatenost patřily mezi prvotní pocity, které popisuje I4 Nataša. Jak sama říká „*bylo to jedním slovem hrozné, neustále jsem brečela, nešlo to zastavit*“. Cítila se velmi zmatená a nebyla ničeho schopná.

5.1.2 Ztráta pout a jistot

Reakce i pocity, které informantky popisují, představují přirozenou a nepatologickou součást procesu truchlení, a to na úrovni emocí. I1 Libuše se se ztrátou partnera postupně smířila a jak sama říká „*časem jsem si zvykla na to, že už tu není*“. Nejvíce pociťovala smutek v noci, přes den, jak sama dodává, „*když se dostanu mezi lidi, tak to jde*“. Nejhorší pro ni byly dny, když bylo nějaké výročí, narozeniny. „*První Vánoce bez něho byly taky hrozné, nejraději bych je zaspala, vymazala*“. Také I4 Nataša popisuje tuto ztrátu jako „*hrozně velkou ztrátu – všech jistot v životě*“. „*Byl pro mě jistotou*“, dodává k tomu, že byli zvyklí být spolu celý den, neboť spolu i pracovali. Také I3 Anežka pociťuje ztrátu jistoty tím, že přišla o partnera. „*Říkala jsem si, co tu budu dělat sama? Jak si poradím?*“. Také I2 Jaroslava říká, že tím, že jí zemřel partner, ztratila jistotu a oporu ve svém životě. „*Ztratila jsem obrovské pouto i takovou tu radost ze života*“. K tomu dodává: „*Pořád si říkám, když něco dělám, jak by to řešil on, co by tomu řekl*“. Tato ztráta je právě lidmi seniorského věku velmi intenzivně prožívána, neboť mají zvýšenou potřebu jistoty a bezpečí, protože se cítí být ohroženi různými sociálními událostmi, kam lze zařadit právě i ovdovění.

5.1.3 Smíření se s koncem

Přestože je smrt v životě člověka jeho neodmyslitelnou součástí, smíření se s odchodem blízkého člověka patří mezi bolestné zkušenosti, na které se nedá dopředu připravit. O blížícím se konci života hovoří I2 Jaroslava, která věděla, že čas odchodu se pro jejího muže blíží. „*Věděli jsme všichni, že se konec blíží, nejhorší je, že víte, že to bude a čekáte, nevíte, kdy to bude. Ta nejistota, ta je hrozná*“. Obdobným způsobem to popisuje i I1 Libuše, protože ta také věděla, že nemoc jejího partnera se blíží ke konci, kdy péči již nezvládala.

„Někdy jako že jsem si to i přála, kdyby radši nebyl, ten konec byl hrozný, to bych nikomu nepřála“. S realitou smrti se zdá být smířena I3 Anežka, která byla s manželem věřící. „Rozumově jsme se tak nějak smiřovali s tím, že ten konec jednou bude“, i když to brala i jako velkou nespravedlnost. „Zrovna on, který nikomu neublížil, všem pomohl a takto moc trpěl“. Naopak jako nesmíření se s koncem popisuje I4 Nataša, která tuto ztrátu nepřekonala podle svých slov dodnes. Jak sama dodává „jsem si říkala, že jsem měla umřít radši já, co budu dělat, nechtěla jsem žít“.

5.2 Téma zvládnutí ztráty partnera

V následující tabulce nabízíme přehled podtémat, která jsme si stanovili na základě tématu – Zvládnutí ztráty partnera.

Tabulka 4 – Zvládnutí ztráty partnera

Podtémata
Hledání viníka a sebeobviňování
Podpora rodiny
Mechanismy zvládnutí
Víra jako naděje
Osamostatnění

Zdroj: vlastní výzkum 4

5.2.1 Hledání viníka a sebeobviňování

Mezi poměrně běžné součásti procesu truchlení patří hledání viníka a snaha o pochopení toho, co se stalo, proč se to stalo zrovna jejich rodině. Informantka I1 Libuše se na manžela, když zemřel, i zlobila a měla na něj i vztek. „Věděl, že je nemocný, ale bál se jít k doktorovi a šel, až už se s tím nedalo nic dělat“. Podle jejích slov byl právě strach z doktorů příčinou toho, že už nemoc byla v tak pokročilém stadiu, že už byla léčba velmi obtížná, až nemožná. Sebeobviňování se nevyhnulo ani zbylým informantkám. I2 Jaroslava si dávala za vinu, že ho nedochovala doma. „Nemohla jsem si odpustit, že jsem ho nedokázala dohovat doma“. Věděla, že by si manžel moc přál, aby zemřel doma. „Ale to se nedalo, už to nešlo, museli

jsme ho převézt do nemocnice“, dodává. Jedinou útechou jí bylo, že byla u toho, když zemřel v nemocnici a mohla se s ním rozloučit. *„Mohla jsem být u toho konce, držela jsem ho za ruku, když umíral“*. Také I4 Nataša popisuje pocity viny. *„Měla jsem umřít radši já, co budu dělat“*, dodává k tomu. Neubránila se ani pocitům, kdy dávala vinu lékařům. *„Měla jsem toho udělat víc, aby to nedopadlo tak, jak to dopadlo“*, dodává. Sebeobviňování a výčitky jsou častými projevy u truchlících, zejména ve druhém stadiu, které mohou být velmi nepříjemné a trýznivé.

5.2.2 Podpora rodiny

Pomoc blízkých, zejména nejbližší rodiny, označují všechny informantky za nejvíce nápomocnou a jsou za ni velmi vděčné. I1 Libuše oceňuje pomoc zejména svých dvou dospělých synů s rodinami. *„Kluci ty mi pomohli zařídit takové ty praktické věci s pohřbem, vyřizování různých úředních záležitostí“*, a jak dodává, sama by to nezvládla. Velkou pomocí jí byla i sestra, která bydlí vedle ní. *„Ona mi pomohla hodně po psychické stránce, jako ta moje sestra“*. I informantce I2 Jaroslavě byly oporou její dvě dcery. *„Po takové té praktické stránce jsem neměla problém, dokázala jsem si poradit, vyřídit“*. Horší bylo pro ni vyplnit tu samotu, prázdnotu. A tady ocenila pomoc obou svých dvou dcer. Informantka I3 Anežka oceňovala pomoc celé široké rodiny, zejména jí pomohl syn a vnuci. *„Ze začátku tam se mnou i přespávali“*, a také pomoc sestry, která se za ní asi na půl roku i přestěhovala. *„Abych se necítila tak sama“*. U informantky I4 Nataši, přestože našla oporu v rodině, to bylo trochu problematické v tom, že neměli s manželem vlastní děti a mohla se opřít pouze o nevlastní dcery. Jak sama tvrdí, *„nejvíce mi pomohlo vědomí, že mě rodina podrží“*. Také se více navštěvovali. *„A pořád jsem si s nimi volala, i několikrát denně“*.

5.2.3 Mechanismy zvládnutí

Informantky popsaly několik aspektů pomoci, které jim byly nápomocny v procesu truchlení a pomocí kterých se jim podařilo překonat tuto náročnou situaci, která se pojí se ztrátou partnera. I1 Libuše uvedla, že jí po psychické stránce nejvíce pomohla četba. *„Vždycky jsem si hrozně ráda četla. Takže četba. Mám ráda psychologické knížky a taky duchovní literaturu. Taky jsem se hodně modlila“*. Také I3 Anežka uvedla, obdobně jako I1 Libuše, že jí víra pomohla tuto situaci zvládnout. *„Asi víra, to, že věřím, že to smrtí nekončí“*. I I4 Nataša zmiňuje pomoc prostřednictvím víry. Všechny informantky jako důležitý aspekt zmiňují právě častější kontakt s rodinou. *„Nejvíce mi pomohla asi rodina“*, uvádí I1 Libuše. I I2 Jaroslava uvádí na první místě častější komunikaci s rodinou, zejména se starší dcerou,

která žije v zahraničí, kdy ke kontaktu využívaly Skype. „Ale nejvíc mě pomohlo to, že jsem byla denně na Skype se starší dcerou Evou, to jsme mluvily i dvě hodiny denně“. O častějším kontaktu hovoří také I3 Anežka. „Tak my jsme měli hezké vztahy i dřív, to se moc nezměnilo, možná jsou takové vřelejší, více se vidáme, asi víc než dřív“. Hovoří také o častějších návštěvách syna. Komunikace hrála důležitou roli i v případě I4 Nataši. „Hodně jsem s nimi telefonovala, to mi pomohlo asi nejvíc. Pořád jsem si s nimi volala, i několikrát denně. Asi jim to nebylo moc příjemné, ale já jsem si nemohla pomoci“.

5.2.4 Víra jako naděje

U všech informantek kromě I2 Jaroslavy je víra popisována jako důležitý aspekt, který jim pomohl překonat ztrátu partnera a který měl velký vliv na vyrovnání se s touto situací. Informantka I1 Libuše se považuje za věřící. „Protože jsem věřící, taky jsem se hodně modlila, a to mi přinášelo útěchu“. Díky víře věří, že smrtí nic nekončí. „To mě taky přinášelo pocit úlevy a klidu“. I3 Anežka k tomu dodává: „Víte, my jsme s manželem byli věřící, takže bych řekla, že rozumově jsme se tak nějak smiřovali s tím, že ten konec jednou bude“. Také I4 Nataša připisuje víře důležitost ve svém životě. „No víte, já jsem byla vždycky věřící. No a když umřel, tak jsem začala chodit do kostela každý den, modlím se.“

5.2.5 Osamostatnění

V době, když žil partner, většinou se o práci vzájemně podělili. Život je tím jednodušší, když každý z partnerů ví, co má na starosti. Když jeden z partnerů zemře, náhle má všechno na starosti pozůstalý. Také naše informantky byly nuceny se s touto situací vypořádat. I1 Libuše hovoří o tom, že se musela naučit hodně věcí. „Já jsem si na zahradě chodila jen kolem záhonků, ale on sekl trávu, stříhal stromy“. Také se musela naučit řešit věci kolem účtů. „Ale to mi dělá problémy“. I I2 Jaroslava přiznává, že tím, že žijí celý život v bytě, pořídili si chatu a o tu se staral manžel. To teď musí řešit ona. „Mě nikdy moc zahrádka nebavila, já jsem dělala práci v chatě, úklid, vařila“. A jak dodává, musela se to naučit. Také informantky I3 Anežka a I4 Nataša uvádí, že se musely stát více samostatnějšími. „Musela jsem se naučit rozumět takovým těm věcem kolem účtů, vyřizování po úřadech, to dělal vždycky on“, dodává I3 Anežka. I4 Nataša k tomu říká: „Musela jsem se naučit spoustu věcí zařizovat sama“. Nikdy toto nedělala, nákupy letenek, dovolené, vyřizování na úřadech, to všechno zařizoval manžel.

5.3 Téma – Změny po ztrátě partnera

V následující tabulce představujeme přehled podtémat, která jsme stanovili na základě tématu – Změny po ztrátě partnera

Tabulka 5 – Změny po ztrátě partnera

Podtémata
Materiální a finanční změny
Převzetí role partnera
Změny v oblasti psychické a fyzické
Zvládnutí nové role-vdovy

Zdroj: vlastní výzkum 5

Informantky zde popisují různé situace, kdy pocítují změny po ztrátě partnera.

5.3.1 Materiální a finanční změny

Materiální ztráta znázorňuje zhoršení finanční situace po smrti životního partnera, který se podílel finančně na chodu domácnosti. Může být také spojována se ztrátou „pocitu domova“. Naše informantky kromě I3 Anežky popisují, že po finanční stránce se dostaly do tísně, kterou řeší různými způsoby. I1 Libuše vypovídá, že když žil manžel, byli dobře zabezpečeni, hodně věcí si udělal sám nebo opravil. „*No a já si teď na všechno musím někoho sjednat a zaplatit*“. K tomu dodává, že „*hodně z toho, co jsme měli našetřeny, tak už padlo na různé opravy, třeba na výměnu kotle*“. Těživá finanční situace ke kontextu materiální ztráty ji v současné době donutila k tomu, že se rozhodla dům prodat a koupit si malou garsonku. „*Neboť to už finančně neutáhnu*“. I2 Jaroslava také popisuje svoji situaci týkající se financí takto: „*Tak v této oblasti to bylo a vlastně pořád je dost těžký, chyběly mi ty odpracované roky na důchod a tím pádem jsem měla i ten důchod minimální*“. Jak také konstatuje, žili vlastně z jeho důchodu. To se po jeho smrti změnilo a financí se jí nedostává. S tím souvisí i strádání v materiální oblasti, kdy jí na koupi novějšího vybavení bytu přispívá starší dcera. „*Ta mladší mi koupí občas něco menšího, třeba něco na oblečení nebo drogerii a taky, když něco potřebuji v lékárně*“. I4 Nataša také pocítuje zhoršení situace ohledně financí. „*Už nejsou peníze z podnikání, mám sice nějaké úspory, ale ty ubývají. Musím se*

uskromnit a nemám, na co jsem byla zvyklá“. Změnu pociťuje i v tom, že tím, že neřídí a měli auto, tak auto musela prodat. *„Nikdy jsem neřídila, tak co s ním. Ted' už se to učit nebudu“.*

5.3.2 Převzetí role partnera

Žena, když zůstane sama, většinou si dokáže poradit v domácnosti, ale jiné záležitosti jsou pro ni obtížné. Jsou nuceny řešit věci, které dříve neřešily. Žena vdova se se ztrátou snaží v každodenním životě vypořádat tak, že za něj přebírá role, které dříve příslušely jemu (Osterweis et al., 1984). Je to tak i v případě našich informantek. U I1 Libuše a I3 Anežky jsou to problémy týkající všech technických záležitostí při péči o dům či zahradu. *„Musela jsem se naučit hodně věcí kolem baráku, nikdy jsem to nedělala“*, dodává I1 Libuše s tím, že občas jí vypomůže syn nebo poprosí souseda. Obdobným způsobem to řeší i I3 Anežka, která se musí také starat o velký dům. *„Takže to zůstalo na mně, ale hodně mi s tím pomáhá syn, který mi dělá na domě i na zahradě takové ty mužské práce, to já bych už asi nezvládla“.* K tomu jí také připadla starost s péčí o psa, o kterého se staral dříve jen manžel. *„Hlavně se taky musím postarat o psa, ten byl hlavně jeho“.* I2 Jaroslava pocítila jako největší problém v této otázce starost o chatu. *„Tu on miloval, tak asi ta starost o chatu“.* A jak dodává, nikdy jí moc zahrádka nebavila, to dělal manžel. *„Ale ted', když tu není, tak si říkám, že děda by byl rád, že se tak o tu chatu a zahradu starám“.* I4 Nataša říká, že mají jen byt. *„O domácnost jsem se starala vždycky já, ale manžel měl psa, o kterého se staral, ted' to zbylo na mně“.* Pociťuje tedy spíše změnu v tom, že musela převzít na sebe starost o psa.

5.3.3 Změny v oblasti psychické a fyzické

Ztráta partnera je provázena i změnami v oblasti psychiky a také se může projevat somatickými změnami. Tyto změny jsou popisovány i našimi informantkami. Všechny informantky popisují, že bezprostředně po ztrátě partnera zhubly. I4 Nataša k tomu dodává: *„Vždycky jsem byla hubená, ale když zemřel, tak jsem zhubla ještě víc.* A I1 Libuše popisuje: *„Dost jsem zhubla, nemohla jsem vůbec jíst, bolel mě žaludek, neměla jsem chuť k jídlu“.* Také I3 Anežka říká, že zhubla: *„Neměla jsem chuť na jídlo, ale to se časem spravilo“.* Jak se vzájemně informantky shodly, tak tím, že jim zemřel partner, došlo i ke změně v jejich chování. I3 Anežka tu změnu pociťuje ve svém chování vůči své rodině. *„Určitě jsem taková pokornější, nejsem taková panovačná a jsem vděčná, že je mám“.* Také I2 Jaroslava přiznává, že se změnilo její chování vůči mladší dceři. *„Asi jí víc i projevují vděčnost, lásku a taky si uvědomuji, že mám tady jenom ji“.*

5.3.4 Zvládnutí nové role-vdovy

Tím, že žena přijde o manžela, dochází ke změně její role, kdy se z manželky stává vdovou. Informantky popisují pocity a situace, které jsou spojeny s touto změnou. I1 Libuše k tomu říká: *„Ze začátku mi dělalo problém i to slovo vyslovit, jakože jsem vdova. Ale teď už mi to nepřijde“*. I2 Jaroslava i I3 Anežka s touto situací neměly problém. *„Tak s tím jsem neměla problém, přijala jsem to tak, jak to je. Mám kamarádky, které jsou taky vdovy, tak jsme, jak se říká, na jedné lodi“*, dodává I3 Anežka. *„Brala jsem to celkem dobře, no možná i díky tomu, že kolem mě byly samé vdovy, tak mě tak nějak vzali mezi sebe“*, říká k tomu I2 Jaroslava. A jak k tomu dodává, hůře to nesla při vyřizování různých úředních záležitostí nebo u lékaře, kam chodila dříve i s manželem. *„Tam to dost bolelo, to že jsem si to uvědomila. Ano, mezi cizími to bylo trochu takové divné“*. Nepřijetí této role přiznává I4 Nataša, která to popisuje následovně: *„Já si to asi pořád nechci připustit. Pořád, když někde přijedu, tak říkám, že jsem přijela s tatínkem a nosím jeho fotku s sebou. Jako že jsme přijeli spolu“*. Informantky se shodují také v tom, že se lidé zřejmě ostýchají mluvit s někým, komu zemřel partner, a často se lidé v okolí chovají neadekvátně a reagují nadměrným či nepříjemným soucitem.

6 SHRNUTÍ VÝZKUMU

V této části shrnujeme výsledky výzkumného šetření prostřednictvím předem stanovených výzkumných otázek. Nejprve zodpovíme čtyři dílčí výzkumné otázky, které jsme si na začátku výzkumného šetření stanovili, a nakonec přejdeme k odpovědi na výzkumnou otázku hlavní. Tyto odpovědi jsme získali prostřednictvím analýzy dat z rozhovorů s jednotlivými informantkami a jejich následnou interpretací.

Jak ženy seniorského věku prožívají ztrátu životního partnera bezprostředně po jeho smrti a jak po delším časovém období?

Všechny informantky při rozhovoru vykazovaly evidentní emocionální projevy, které se projevíly jak ztišením hlasu, odmlkou, sklopením očí nebo i pláčem, pokud se jednalo o momenty, které pro ně byly obzvláště bolestivé. Jsou to zejména okamžiky, kdy dojde k popisu situace, která nastala bezprostředně po smrti partnera. Častým projevem, který se u informantek dostavil neprodleně po ztrátě partnera, je popírání vzniklé události. Mezi pocity, které se u nich dostavily, patří zejména silné pocity bezmoci, lítosti, smutku a osamělosti. Často v první chvíli považovaly ztrátu partnera za něco, co se nemůže a nemohlo stát. Jako něco nereálného, i když u téměř všech zúčastněných informantek se jednalo o úmrtí, které se dalo vzhledem k průběhu onemocnění očekávat. I přesto to pro ně bylo něco, s čím se nedokázaly zpočátku smířit. Tato fáze trvala u jednotlivých informantek různě dlouhou dobu, přesnou dobu nebyly schopny přesně identifikovat, kromě jedné, která tady tuto dobu odhadovala na zhruba měsíc. Tři informantky uvádějí, že pocity, které se dostavily bezprostředně po ztrátě, se časem staly méně intenzivními, ale úplně nevymizely. Jedna z informantek, která se doposud se ztrátou partnera nedokázala smířit, si tuto situaci nechce připustit dodnes a velmi silně ji emočně prožívá doposud. Informantky se také ve svých výpovědích shodují v tom, že v prvních chvílích po nastalé události nebyly schopné dát volný průchod emocím a tato fáze se u nich dostavila později, hlavně ve chvíli, kdy si začaly ztrátu uvědomovat. Často informantky uvádějí jako emoční projev právě pláč, kdy tento pláč se objevoval zejména v nočních hodinách, kdy pociťovaly nejvíce samotu a opuštěnost. U jedné informantky se také objevila emoce vzteku, naštvanosti a výčitky vůči partnerovi, který podle ní přispěl k tomu, že si nepřímo zavinil svoji smrt tím, že odkládal návštěvu lékaře. Také u některých z nich dochází k obviňování ze smrti, a to buď směrem k lékařům či k sebeobviňování, že pro jejich záchranu neudělaly dost. Často se tyto výčitky týkají také toho, že partnera nedokázaly dočkat doma a partner zemřel v nemocnici, ačkoliv si přál zemřít doma. Emoce lítosti je také častou emocí, která se projevovala u našich informantek,

a bylo to zejména ve spojitosti s tím, že odchod partnera braly jako velkou nespravedlnost a bylo jim to líto.

Jaké významné změny ženy seniorského věku prožívají po ztrátě životního partnera v různých oblastech života?

Obecně lze konstatovat, že každá z informantek, se kterými rozhovory probíhaly, pocítila řadu změn prakticky ve všech dále zmiňovaných oblastech. Tyto změny jsme pro větší přehlednost a lepší orientaci rozdělili do jednotlivých oblastí. Zabýváme se zde detailním popisem těchto konkrétních změn a jejich projevů, které informantky v dané oblasti pocítily.

Jaké změny se projevují v oblasti materiální a finanční?

Tři naše informantky se po ztrátě partnera dostaly do menších či větších finančních problémů, které řešily různými způsoby. Jedna z informantek přiznala, že po smrti manžela se jí dařilo po určitou dobu využívat k nečekaným výdajům společně naspořené peníze, které měl z podnikání. Tím, že si nyní musí na všechny opravy domu či práce na zahradě někoho sjednat a zaplatit, tyto úspory rychle mizí. Musela tedy přejít k řadě omezení, snažila se šetřit, chodila na brigády, ale to jí současný zdravotní stav již nedovoluje, a nyní se rozhodla k prodeji domu a ke koupi garsonky, neboť to už finančně nezvládá. Další informantka vypovídá, že tím, že jí chyběly roky na důchod, má ho v minimální výši, v podstatě žili z důchodu manžela. To se jeho smrtí změnilo a její situace se velmi zhoršila. Má problém vyžít ze svého důchodu a také jí dělá problém, pokud potřebuje nějakou větší investici do bytu. Ani po přiznání vdovského důchodu se její situace nezlepšila. Musela tedy velmi svůj rozpočet snížit a omezit. Svoji svízelnou situaci řeší pomocí dcer, které jí vypomáhají s nákupem ať už větších spotřebičů do bytu (lednice, mikrovlnná trouba), nebo při koupi dražší drogerie či oblečení. Bez jejich pomoci neví, jak by to zvládala. Další informantka také přiznává, že se její situace ohledně financí zhoršila, protože spolu s manželem podnikali a nyní žije jen ze svého důchodu a úspor. Musela tedy tuto situaci řešit tím, že snížila svůj životní standard a nemůže si již dovolit, to, co dříve. Přesto všechno si může koupit to, co potřebuje, jen ne v takové míře, jak byla zvyklá. Poslední z informantek změny v této oblasti nepocítuje a nemusí ji žádným způsobem řešit. Změny v materiální a finanční oblasti, které informantky popisují, je také ovlivnily v jiných oblastech.

Jak se změny projeví u žen v oblasti vztahů?

Všechny informantky popisují, že tím, že ztratily svého partnera, došlo u nich také ke změně v této oblasti. Jedná se o ztrátu, kdy ztrácí kontakt s pro ně velmi blízkou osobou, kdy již

nemohou nadále sdílet společné zážitky a okamžiky, kdy spolu nemohou komunikovat. Informantky se také shodly, že postrádají psychickou oporu partnera a jistotu, ale také partnerovy projevy náklonosti, lásky a pocitu blízkosti či sounáležitosti. Jedna z informantek popisovala změny v komunikaci, protože komunikace byla pro ni velmi důležitá. Ke zhoršování situace docházelo často ve chvílích, které dříve trávily s partnerem. Ať už se jednalo o Vánoce, různá výročí a svátky. Tyto změny byly tedy velmi intenzivně pociťovány zejména v tyto dny a informantky byly nuceny hledat způsoby, jak se s těmito situacemi vyrovnat a naučit se je znovu prožívat. Informantky také shodně popisují, že si dokáží více vážit své rodiny a ve svém chování se jim to snaží dát najevo. Jsou více vděčnější a pokornější. Jedna z informantek si smrtí partnera upevnila svůj vztah k mladší dceři, dokáže jí dát více najevo svoji lásku a vděčnost.

Jaké změny pocítily ženy po fyzické stránce?

Změny v somatické oblasti bývají velmi častým projevem po ztrátě partnera. Často jsou podle odborných knih uváděny jako projevy truchlení různé somatické obtíže, mezi které můžeme zařadit třes celého těla, dušnost, slabost, únavu, nespavost, ale i různé poruchy příjmu potravy. Informantky se shodují na tom, že u nich došlo důsledkem ztráty k úbytku hmotnosti. Bylo to často spojeno s nechutí k jídlu či neměli potřebu vůbec jíst. Také to bylo spojeno s bolestmi žaludku. Jen jedna z informantek žádné změny v této oblasti nepocítovala či je nepopisovala. Dalšími uvedenými obtížemi, které uváděla jedna z informantek, byla nespavost či padání vlasů.

Jaké změny se projevují v rolové oblasti?

Změna v oblasti rolí nastala u všech informantek, protože všechny ztratily roli manželky/partnerky a přejímají roli vdovy. Postupem času se s touto novou rolí ztotožnily všechny informantky kromě jediné, která se s tímto označením neztotožnila a má problémy s tím, když ji okolí označuje jako vdovu. V okruhu svých blízkých přátel si tuto skutečnost ani nepřipouští, jen při jednání s úřady u ní dochází k uvědomění této nové role. Zbylé informantky tuto novou roli časem přijaly, často připouští, že to bylo i tím, že ve svém okolí měly hodně takovýchto žen vdov a bylo to tedy pro ně snadnější. Zažívají také několik změn ve společnosti, kdy nejvýraznějším prvkem pro naše informantky byl projev někdy i přehnaného soucitu okolí. Uvedly také, že často okolí nevědělo, jak s nimi mluvit či jak se k nim chovat.

Můžete něco označit jako pozitivní, co Vám tato ztráta životního partnera přinesla?

Ztráta životního partnera je zcela určitě velmi bolestivým zážitkem, který je nutné nějakým způsobem zpracovat, a přestože má určité společné rysy, jak ke zpracování tohoto traumatu dochází, je to velmi individuální. Také u našich informantek je to rozličné. Každá z nich k tomu přistupuje svým způsobem a také k tomu, jak hodnotí to, zda jí tato ztráta přinesla kromě bolesti a smutku něco, co by mohla označit jako pozitivní. Jedna z informantek uvedla, že rozhodně nic, co by mohla označit při této ztrátě jako pozitivní není a již nic od života neočekává, je tu určitá rezignace na život. U zbylých informantek lze hovořit o jakési pozitivitě ve smyslu posílení vlastní osoby, svého sebevědomí a toho, že všechno zvládne či osamostatnění se v různých činnostech. Jedna informantka uvedla, že pokud lze hovořit o pozitivitě tak v tom smyslu, že si může dělat spoustu věcí podle svého a nemusí se nikomu podřizovat, což dokládá tím, že si až teď může dělat úpravy na domě podle svých představ.

Jakým způsobem se různé aktivity či činnosti žen seniorského věku podíleli na vypořádání se se ztrátou životního partnera?

Každá ztráta s sebou nese i to, že se s ní musí člověk určitým způsobem vypořádat. Je to velmi odvislé od přístupu každého člověka. A právě aktivity jakéhokoliv druhu jsou činnostmi, které mohou naplnit život člověka a tím mu pomoci k vypořádání se s různými krizemi a obtížemi, kterého v životě potkají. Také naše informantky uvádějí ve svých rozhovorech aktivity či činnosti, které jim napomohly překonat toto období. Jedna z informantek uvedla, že nejvíce jí pomohla práce na zahradě, kterou měla vždy velmi ráda. Podle jejích slov to byla právě tato činnost, která jí velmi pomohla v tomto období. Také jízda na kole s kamarádkami a vzdělávání na U3V jí dokázali snáze překonat tuto ztrátu. Další informantky jako aktivity či činnosti uvedly zejména častější kontakt s rodinou ať už osobní či telefonický kontakt nebo Skype. Jedna z informantek uvedla kromě luštění křížovek i četbu knih či poslech hudby. Mimo to sem řadí i častější sledování televize. Lze konstatovat, že právě častější kontakt s rodinou, ať už ve formě návštěv, telefonování, komunikace přes Skype, ale i sledování TV je pro informantky důležitý, neboť jim chybí lidský kontakt, který ztratily, když jim zemřel partner a tímto si to kompenzují.

Hlavní výzkumná otázka: Jak ženy seniorského věku prožívají tuto životní zkušenost po ztrátě životního partnera?

Z výzkumného šetření vyplynulo, že pro ženy byla tato životní situace, ve které se ocitly, velmi náročná. Ztrátou partnera neztrácí „jen partnera“, ale také společně vytvořené zvyky

a rituály, společné plány do budoucna či pocit bezpečí, vzájemné podpory a porozumění s někým blízkým. Dochází ke změnám, které se projeví ve všech oblastech jejich života. Velmi silně prožívaly tuto ztrátu jak po stránce emoční, psychické i fyzické. Z rozhovorů s jednotlivými informantkami je zjevné, že se s těmito změnami snažily různými způsoby vypořádat, i když to pro ně bylo velmi obtížné. Přestože se možnost ovdovění prolíná podtextem každého manželského vztahu seniorského věku, je otázkou, kdy si žena vdova uvědomí tuto skutečnost se všemi dopady. Ženy si ve stáří uvědomují, že ovdovění je v tomto věku víc než pravděpodobné a některé z nich si dokonce přejí zemřít dříve než jejich partner, jen proto, aby se nemusely vyrovnávat s jeho ztrátou. To také vyplynulo z rozhovoru s jednou informantkou, která se doposud se ztrátou svého partnera nevyrovnala a přiznává, že měla zemřít raději ona. Z výzkumu také vyplynulo, že všechny změny, které se pojily se ztrátou partnera, vyžadovaly dostatek času a prostor, proto, aby byly informantky schopny reagovat a adaptovat se na všechny tyto změny, které nastaly. S vyrovnáním se s touto zkušeností jim nejvíce dle našeho výzkumu pomohla pomoc nejbližších, jejich častější kontakt ať už osobní, či telefonický. Smíření se situací dosáhly tři informantky. Jedná se o ovdovělé ženy, u kterých uplynulo nejvíce času od ztráty partnera (I1, I2), u informantky I3 k tomu napomohla ta skutečnost, že je věřící. U zbylé informantky ke smíření doposud nedošlo. Můžeme tedy konstatovat, že schopnost adaptovat se na ztrátu partnera a změny s tím spojené je časově podmíněna.

7 DISKUSE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Diskuse

V této kapitole se zaměříme na srovnání výsledků výzkumu s výzkumným šetřením na obdobné téma. Konkrétně se jedná o diplomové práce na tato témata: Fenomén vdovství u starších žen (Zmeškalová, 2014) a Sociální opora truchlících vdov starších 60let v obci Domanín (Bedravová, 2012). Výsledky naší práce jsme srovnávali také s výzkumem bakalářské práce na téma: Vdovy (specifika ovdovění ve stáří) autorky Němcové (2022). Tyto práce jsme si vybrali, jelikož se jedná o jedny z mála odborných prací, které se zaměřují na téma ztráty partnera u žen seniorského věku. Autorky se stejně podobně jako my zaměřují na jednotlivé aspekty ztráty v konkrétních oblastech, jak ženy tuto ztrátu prožívaly. Nyní přejdeme ke srovnání jednotlivých výsledků.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že proces prožívání ztráty partnera je velmi individuální, má však určité charakteristiky, které jsou zobecnitelné na všechny informantky, se kterými proběhl rozhovor. Ke shodě u všech zde uváděných výzkumů došlo zejména u popisu pocitů pozůstalých žen, kdy ženy uváděly pocity, kterými vyjadřovaly, že pro ně jejich život tímto končí, nic dobrého je nečeká a nemají žádný výhled do budoucna. Také prvotně uváděné pocity se shodují, jedná se o šok, paniku, beznaděj. Přestože je truchlení individuální záležitostí, v určitém směru probíhal tento proces u všech žen obdobně a také způsob vyrovnání se s touto ztrátou byl podobný. Vyrovnání se se smrtí partnera je osobní záležitostí vdovy, se kterou se musí smířit každá sama, jak často vyplynulo i z našeho výzkumu. Ženy se snažily hledat útěchu v různých aktivitách a činnostech. K odlišným závěrům jsme došli v oblasti, kde ženy hledaly pomoc, kdo jim byl nejvíce v těchto chvílích nápomocen. Zmeškalová (2014) s Němcovou (2022) popisují, že oporu hledaly ženy mimo rodinu, zejména u svých přítelkyň a sousedek, kdežto z našeho výzkumu vyplynulo, že ženy hledaly oporu výhradně v rámci své rodiny. To také potvrdil výzkum Bedravové (2012). Zmeškalová (2014) se dále ve svém výzkumu zaměřila na to, co pozůstalé ženy nejvíce trápí a došla k závěru, že nejvíce to bylo zdraví. My jsme se v našem výzkumu zaměřili spíše na oblasti, ve kterých ženy pocítovaly nejvíce problémy, a zjistili jsme, že jsou to zejména problémy finančního rázu. Ty také zkoumala Němcová (2022), která však problémy finančního rázu ve svém výzkumu nezjistila. Zmeškalová (2014) s Bedravovou (2012) tuto oblast nezkoumaly.

K rozdílným výsledkům jsme došli také v hodnocení a dopadu ztráty manžela na kvalitu života ovdovělých žen. Zmeškalová (2014) s Němcovou (2022) uvádějí, že všechny uvedené ženy hodnotí svůj život kladně i navzdory prožité ztrátě manžela, u Bedravové (2012) a v našem výzkumu je to spíše hodnocení negativní. Nejtěžším tématem se stalo očekávání od budoucnosti. Odpovědi informantek zde uvedených výzkumů se shodují v přesvědčení, že už nic od budoucnosti nečekají. Snadněji se jim mluvilo o minulosti než o budoucnosti. Ke shodě ve všech výzkumech dochází v tom, že důležitým faktorem při zvládnutí ztráty partnera je fungující rodina a rodinné vztahy, kladně hodnocené prožité manželství, ale i to, mít smysluplné aktivity a v neposlední řadě i nadějný výhled do budoucnosti. Bedravová (2012) se ve svém výzkumu zaměřila také na to, jak se ženy po smrti partnera dokáží vyrovnat s prací, kterou dříve vykonával partner a došla ke zjištění, že ženy byly schopné téměř veškerou práci vykonávat i po ovdovění. Problémy byly spíše s dopravováním se, neboť neuměly řídit auto či s „papírováním“ nebo těžší fyzickou prací.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že ženy měly problém vykonávat práci, kterou dříve dělal manžel a na tuto práci si musely někoho sjednat nebo jim vypomohl někdo z rodiny či sousedů. Shodli jsme se na tom, že ženy měly problém v záležitosti s vyřizováním „papírů“ a různých úředních věcí, které měl na starosti dříve manžel. K odlišným závěrům jsme došli také v otázce financí. Bedravová (2012) ve svém výzkumu uvádí, že informantky nemají problémy finančního rázu, což se u našich informantek nepotvrdilo a na svou tíživou finanční situaci si stěžují téměř všechny informantky. Přestože měli nějakou finanční rezervu, potýkají se po smrti manžela s finančními problémy.

Pokud bychom měli zdůvodnit, proč se naše výzkumy v něčem odlišují, je to podle našeho názoru dáno i osobní charakteristikou daných informantek. Každá z žen je jiná, jinak reaguje na různé situace a různými způsoby se s nimi dokáže vypořádat. Proto nelze tyto výsledky nějakým způsobem zobecňovat, ale je možné hledat jen nějaké podobné charakteristiky.

Doporučení pro praxi

Informantky se shodly na tom, že v těchto těžkých chvílích jim nejvíce pomáhala nějaká práce či jakákoliv možnost činnosti, která by jim umožnila přemýšlet o čemkoliv jiném než o ztrátě, kterou prožily. Jako nejvíce ceněnou pomoc uváděly zejména podporu rodiny, které se jim dostávalo ve všech zde uvedených případech. Byla to také zejména orientace na dospělé děti a jejich rodiny, častější kontakt s nimi, ať už osobní či telefonický. V odborné literatuře je uváděno, že ženy se obvykle po ztrátě partnera orientují více na rodinu a je to pro ně obvykle naplněním seberealizačních potřeb (Špatenková, 2001). Všechny

informantky také uvádějí, že jejich semknutí s rodinou se upevnilo. Konstatovaly také, že je nezbytný dostatek času na to, aby si prošly zármutkem a truchlením, že to nelze ničím uspišit. Přesto všechno tento proces vyrovnání se se ztrátou partnera se svými projevy a pocity smutku může trvat řadu měsíců i let (Vágnerová, 2007). Doporučují také vyhledání odborné pomoci v případě, kdy je emoční bolest velmi silná, nezvladatelná nebo příliš omezující po delší dobu v běžných činnostech. Také předpokládají, že rozhovory s blízkými v rodině, společné vzpomínání na hezké okamžiky, které s partnerem zažily, mohou být dobrou terapií a pomoci při zvládnání zármutku a truchlení. Některé informantky popisovaly nepříjemné reakce okolí na jejich ztrátu, a proto považují tento přístup za neadekvátní. Považujeme proto za nezbytné, aby se o tématech spojených se smrtí ve společnosti více mluvilo a usnadnilo tak život všem ovdovělým, kteří ztratili někoho blízkého.

ZÁVĚR

Tématem diplomové práce bylo porozumění žité zkušenosti žen seniorského věku po ztrátě životního partnera. Hlavním cílem práce bylo interpretovat žitou zkušenost po ztrátě životního partnera z perspektivy změn v různých oblastech u jednotlivých žen, které nám své prožitky a zkušenosti zprostředkovaly prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. V teoretické části této práce jsme se zaměřili na vymezení pojmů stáří a stárnutí, potřeby seniorů či smysl života v tomto období. Zabývali jsme se také procesem zvládnání náročných životních situací, mezi které ztráta partnera bezesporu patří a také procesem truchlení a jeho projevy. Většině lidí v důsledku ztráty životního partnera trvá dost dlouho, než zármutek začnou skutečně zpracovávat a platí to také u drtivé většiny žen. V praktické části diplomové práce jsme se zaměřili na samotnou metodologii výzkumu. Zpracovali jsme získaná data prostřednictvím rozhovorů. Výsledky výzkumného šetření jsme interpretovali v předchozí kapitole – shrnutí výzkumu, kde jsme také zodpověděli jednotlivé výzkumné otázky, které jsme si stanovili při vytyčení hlavního cíle práce.

Prožívání úmrtí partnera v seniorském věku je velmi často ovlivněno tím, že starší ženy nemají již tolik společenských kontaktů, a je proto pro ně ztráta společného každodenního života obzvláště těžká. Nejvíce to bývá pocíťováno právě o víkendech, svátcích, kdy si manželský pár vytvářel svůj program. Nyní, když žena zůstane sama, jsou pro ni tyto dny obzvláště bolestné. A není to jen tím, že je sama, ale i tím, že přátelé či známí nemají čas a dospělé děti mají svůj život. Prožívání i změny, které ovdovělé ženy po ztrátě prožívaly, se ve značné míře pojí také s tím, že jsou náhle nuceny řešit věci, které dříve neřešily. Je tu náhle dvojitá zátěž, dvojitá odpovědnost a nemají vedle sebe nikoho, kdo by stál vedle nich a nepomohl alespoň radou při rozhodování. A to jim v každodenních maličkostech připomíná jejich osamělost. Jedná se o aspekt, který jsme očekávali a který se i vyskytoval v rozhovorech s jednotlivými informantkami. Předpokládáme, že by diplomová práce mohla být dobře využitelná v praxi, a to zejména pro instituce a odborníky, kteří právě s pozůstalými pracují. Také by mohla být zdrojem informací pro ty, kteří mají ve svém okolí někoho, koho se tato ztráta aktuálně týká a přečtení práce by jim mohlo pomoci pochopit to, co pozůstalí prožívají a jak s nimi komunikovat. Pomocí by to mohlo být i lidem, kteří se sami ocitli v této situaci a potřebují se se vzniklou a náročnou situací vypořádat a adaptovat se na ni.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BAKOŠOVÁ, Z. (2008). *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. 3. vyd. Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta.
- BAŠTECKÁ, B. (2005). *Terénní krizová práce: psychosociální, intervenční týmy*. Vyd. 1 Grada. Psyché.
- BEDRAVOVÁ, K. (2012). *Sociální opora truchlících vdov starších 60 let v obci Domanín*. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati Zlín.
- BENEŠ, M. (2008). *Andragogika*. Vyd. 1. Grada. Pedagogika.
- BLATNÝ, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- BOWLBY, J. (2013). *Ztráta: smutek a deprese*. Vyd. 1. Portál.
- BRUNO, F. J. (2022). *Nebud'te sami, aneb, Jak si získat přátele*. Nakladatelství Lidové noviny.
- ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., & ČEVELA (2016). *Úvod do gerontologie*. Vydání první. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- DAIKER, A. (2015). *Život po ztrátě manžela*. Karmelitánské nakladatelství.
- DANNEFER, D., & PHILLIPSON, Ch. (2010). *The SAGE Handbook of Social Gerontology*. SAGE Publications.
- DÉMUTHOVÁ, S. (2015). *Vybrané problémy tanatologie*. Vydání první. Masarykova univerzita.
- DESPELDER, L., STRICKLAND & LEE (2009). *The last Dance. Encountering Death and Dying*, 8th. ed. Boston: McGraw Hill Higher Education.
- DIENSTBIER, Z., & PROCHÁZKOVÁ, Z. (2011). *O, sladké stáří*. Vyd.1, Radix.
- DIENSTBIER, Z. (2012). *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 2, Radix.
- DOKA, K. J., & DAVIDSON, J. (1998). *Living with grief: who we are, how we grieve*. PA: Brunner/Mazel.
- DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., & DUBSKÝ, J. (2007). *Sociologie životního stylu*. Vydání první. Policejní akademie České republiky.
- FALEIDE, A. O., LIAN, L. B., & FALEIDE, E. K. (2010). *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Psyché. Grada.

- FRANKL, V. E. (1997). *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii*. 1. vydání, Cesta.
- FRANKL, V. E. (2006). *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 2. opr.vydání. Karmelitánské nakladatelství. Osudy 21.
- GÄRTNEROVÁ, A. (2015). *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka, těm, kteří je provázejí*. 4.vydání. Cesta domů.
- GRUSS, P. (2009). *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Portál.
- GRÜN, A. (2001). *V půli cesty: střední věk jako duchovní úkol*. Karmelitánské nakladatelství.
- GRÜN, A. (2009). *Umění stárnout*. Karmelitánské nakladatelství.
- GRÜN, A. (2010). *Život je teď: umění stárnout*. Vyd. 1. Portál.
- HARTL, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Portál.
- HAŠKOVCOVÁ, H. (1990). *Fenomén stáří*. Vyd.1. Panorama. Pyramida.
- HAVRÁNKOVÁ, O. (2021). *Sebevražednost seniorů*. Vyd.1. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- HEGYI, L. (2012). *Sociálna gerontológia*. Herba.
- HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- HOCMAN, G. (1985). *Stárnutí*.
- HOLCZEROVÁ, V., & DVOŘÁČKOVÁ, D. (2013). *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd.1. Grada.
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., & ZIKMUNDOVÁ, K. (2003). *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2.dop.vyd. Česká Alzheimerovská společnost.
- HROZENSKÁ, M., & DVOŘÁČKOVÁ, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Grada.
- HUDÁKOVÁ, A., & MAJERNÍKOVÁ, L. (2013). *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. 1. vyd. Grada.
- CHRÁSKA, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*, 2. aktualizované vydání. Grada.
- JANDOUREK, J. (2007). *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Portál.

- JANIŠ, K., & SKOPALOVÁ, J. (2016). *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Grada.
- JAROŠOVÁ, D. (2006). *Péče o seniory*. Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta.
- KAISEROVÁ, K. (2005). *Samota jako partner*. Vyd.1. Mladá fronta.
- KALVACH, Z., & ONDERKOVÁ, A. (2006). *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Galén.
- KAST, V. (2015). *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Vyd. 1. Portál. Spektrum.
- KELNAROVÁ, J., & MATĚJKOVÁ, E. (2010). *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. 1.díl. Grada.
- KRAUS, B., & POLÁČKOVÁ, V. (2001). *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Paido.
- KRAUS, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Grada.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2010). *Mít pro co žít*. Vyd.2., V KNA 1., rozšířené vydání Karmelitánské nakladatelství.
- LANGMEIER, J., & KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Grada.
- LÄNGLE, A. (2002). *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Cesta.
- MALÍKOVÁ, E. (2020). *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Grada Publishing.
- MEEKHOF, K., & WINDELL, J. (2017). *Knížka pro vdovy na prvních pět let*. 1. vydání. Cesta domů.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- MITCHELL, K. R., & ANDERSON, H. (2010). *All Our Losses, All Our Grievs: Resources for Pastoral Care*. John Knox Press.
- MIŠOVIČ, J. (2019). *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Studijní texty. Slon.

- MLÝNKOVÁ, J. (2011). *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Grada.
- MÜHLPACHR, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Masarykova univerzita v Brně.
- NAKONEČNÝ, M. (2015). *Obecná psychologie*. Triton.
- NĚMCOVÁ, Ž. (2021). *Vdovy (specifika ovdovění ve stáří)*. Bakalářská práce. Slezská Univerzita v Opavě.
- ONDRUŠOVÁ, J. (2011). *Stáří a smysl života*. Vyd.1. Karolinum.
- OPATRNÝ, A. (2020). *Výzvy stárnutí*. Doron.
- OSTERWEIS, M., SOLOMON F., & GREEN (1984). *Bereavement: reactions, consequences, and care*. National Academy Press.
- PACOVSKÝ, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Avicenum.
- PEIFFER, V. (1997). *Neboj se být sám: umění žít sám a šťastný*. Práh.
- PIDRMAN, V., & KOLIBÁŠ, E. (2005). *Změny jednání seniorů*. 1.vyd. Galén.
- PRAŠKO, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Vyd. 1. Grada.
- PŘIBYL, H. (2015). *Lidské potřeby ve stáří*. Maxdorf.
- RIEMANN, F., & KLEESPIES, W. (2022). *Umění stárnout: jak dosáhnout zralosti a získat svobodu*. Vydání první. Pasparta.
- ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem*. Vyd.2., přepracované. Portál.
- ŘIHÁČEK, T., ČERMÁK, I., & HYTYCH, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1. vyd. Masarykova univerzita.
- SMITH, J. A., FLOWERS, P., & LARKIN, M. (2009). *Interpretative Phenomenological analysis*. Sage
- SUCHÁ, J., & HOLMEROVÁ, I. (2019). *Praktický rádce pro život seniora: trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí...* 1.vydání. Edika.
- SÝKOROVÁ, D. (2007). *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Sociologické nakladatelství.
- STUART-HAMILTON, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Portál.
- ŠAMÁNKOVÁ, M. (2011). *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. Grada.

- ŠPATENKOVÁ, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Vyd. 1. Sociologie.
- ŠPATENKOVÁ, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2. aktualizované a dopl. vyd. Grada.
- ŠPATENKOVÁ, N., & SMÉKALOVÁ, L. (2015). *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Grada.
- ŠPATENKOVÁ, N. (2017). *Krise a krizová intervence*. Vydání 1. Grada.
- TOPINKOVÁ, E., & NEUWIRTH, J. (1995). *Geriatric pro praktického lékaře*. Vyd. 1. Grada. Avicenum.
- TOŠNEROVÁ, T. (2009). *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Computer Press.
- VÁGNEROVÁ, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd.1. Karolinum.
- VENGLÁŘOVÁ, M. (2007). *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Vyd. 1. Grada.
- VIRTUE, D., & VAN PRAAGH, J. (2014). *Jak zahojit truchlící srdce*. Vyd.1 Synergie.
- VYMĚTAL, J. (2003). *Lékařská psychologie*. 3., aktualizované vyd. Portál.
- WHITE, J. (2016). *Zármutek: návrat k pokoji*.
- ZMEŠKALOVÁ, P. (2014). *Fenomén vdovství u starších žen*. Diplomová práce. Univerzita Karlova Praha.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně

Atd. A tak dále

I Informant

IPA Interpretativní fenomenologická analýza

Např. Například

s. strana

U3V Univerzita třetího věku

VC Výzkumný cíl

VO Výzkumná otázka

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Zastoupení informantek	44
Tabulka 2 Souhrnný přehled témat a podtémat	66
Tabulka 3 – Prožívání ztráty partnera	67
Tabulka 4 – Zvládnutí ztráty partnera.....	69
Tabulka 5 – Změny po ztrátě partnera	72

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Slovníček pojmů

Příloha PII: Informovaný souhlas s rozhovorem

Příloha PIII: Otázky rozhovoru

Příloha PIV: Transkripce rozhovoru s informantkou I1

Příloha PV: Transkripce rozhovoru s informantkou I2

Příloha PVI: Transkripce rozhovoru s informantkou I3

Příloha PVII: Transkripce rozhovoru s informantkou I4

Příloha PVIII: Ukázka analýzy rozhovoru

PŘÍLOHA P I: SLOVNÍČEK POJMŮ

Porozumění, smrt, trauma, traumatizující událost, truchlení, ztráta životního partnera

Porozumění je dle Hartla (2004) označováno jako metoda poznávání, postižení souvislosti, vztahu, smyslu či podstaty problému, ale také psychický jev, který je zcela individuální a těžko popsateľný.

Smrt je stavem, kdy u člověka dochází k nezvratným změnám a celkovému selhání organismu, koncem jedince, kdy se zastavuje dech a činnost srdce (Hartl, 2004). To jediné, co je jisté v životě člověka je právě smrt a je konečnou existenciální krizí, kdy jsme konfrontováni s naší existencí (Kelnarová & Matějková, 2010, s.122). A k tomu dodává „*smrt je zkrátka problémem těch, co žijí – mrtví totiž problémy nemají. Musíme si uvědomit, že smrt byla v dřívějších dobách člověku mnohem bližší*“.

Trauma, traumatizující událost lze označit jako událost, která má nebezpečný či katastrofický charakter a která vyvolává velké rozrušení téměř u kohokoliv. Jedná se o vážné ohrožení jak bezpečnosti jedince či osob anebo ohrožující změna v sociálním postavení ve vztazích jedince. Je vymezena jak tím, co se děje, ale také tím, jak na ni jedinec reaguje (Baštecká, 2005). Mezi taková traumata lze počítat i **ztrátu životního partnera**.

Truchlení je dle Vymětala (2003) reakcí člověka, která je přirozená a je potřebná k tomu, abychom se dokázali vyrovnat se ztrátou a přijali ji. Špatenková (2001) k tomu dodává, že tento přirozený proces není přímo vázán na období, kdy došlo ke ztrátě blízkého člověka, ale váže se často ještě na období, které samotnému úmrtí předcházelo.

Ztráta životního partnera je dle Špatenkové (2001) komplexním a složitým problémem, na který reagují lidé různým způsobem. Podle Vymětala (2003) ji můžeme zařadit mezi závažné životní situace, které působí na člověka i jeho rodinu, a to jak jednorázově či krátkodobě.

PŘÍLOHA P II: INFORMOVANÝ SOUHLAS S ROZHOVOREM

Informovaný souhlas s poskytnutím informací pro Diplomovou práci na téma – Porozumění žité zkušenosti žen seniorek po ztrátě životního partnera

Jsem si vědoma toho, že informace, které poskytnu, budou použity pro zpracování diplomové práce tazatelky. Má spolupráce ve výzkumu je dobrovolná. Celý rozhovor je anonymní a v práci nebude použito moje jméno ani žádný údaj, podle kterého bych mohla být identifikována. Jsem si vědoma toho, že rozhovor mohu kdykoliv přerušit a svoji účast na výzkumu v rámci této diplomové práce odmítnout.

Na základě seznámení se s výše uvedenými údaji uděluji tímto souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu:

V.....dne..... Podpis.....

Tazatel: Bc. Marcela Hrabalová

PŘÍLOHA P III: OTÁZKY ROZHOVORU

1. Jak byste popsala či vyjádřila, co pro Vás ztráta partnera znamenala?
2. Jaké pocity ve Vás tato ztráta vyvolala? Jak byste tyto pocity popsala, které pocity u Vás převládaly?
3. Byly tyto pocity jiné, pokud byste je měla porovnat v době bezprostředně po ztrátě partnera a pak po roce či delší době? V čem se tyto pocity lišily, v čem byly jiné (intenzita, druh)?
4. Co Vám nejvíce nebo kdo Vám nejvíce pomohl tuto ztrátu překonat nebo se s ní vyrovnat?
5. Jak se tato ztráta partnera projevila ve Vašem životě? V které oblasti života byla tato ztráta nejvíce pociťována?
6. Pokud byste mohla říci, k jakým změnám u Vás došlo v oblasti materiálního a finančního zajištění? V čem se tyto změny projevily?
7. Došlo u Vás po této ztrátě ke změně v oblasti vztahů, a to jak v rámci rodiny, společných přátel? V čem se tyto změny projevily?
8. Jak se tato ztráta partnera projevila v oblasti fyzických změn? Co pro Vás bylo z tohoto hlediska největším problémem?
9. Jak se tato ztráta partnera projevila v oblasti emocí? Myslíte si, že se změnilo Vaše jednání, chování?
10. Co všechno jste po ztrátě partnera byla nucena převzít za role (to, co dříve dělal on – péče o zahradu, údržba domu či auta apod.). Která tato role byla pro Vás nejtěžší?
11. Jaké pocity či změny jste prožívala, když se Vaše postavení ve společnosti změnilo z role manželky na roli vdovy? Co pro Vás bylo nejtěžší?
12. Pokud byste mohla říci, zda existuje nějaká činnost či aktivita, která Vám pomohla překonat tuto bolestnou ztrátu, která by to byla? Věnujete se této aktivitě či činnosti i nadále? Např. malba, turistika, vzdělávání v rámci U3V a jiné.

13. Přes tuto bolestnou ztrátu partnera, je něco, co s odstupem času hodnotíte jako pozitivní na této zkušenosti? Co Vám to kromě toho smutného přineslo do života? Co byste k tomu mohla říci?
14. Myslíte si, že je možné se do určité míry na tuto reálnou zkušenost se ztrátou partnera nějakým způsobem připravit?
15. Jak se změnil celkově Váš život po ztrátě partnera?

PŘÍLOHA P IV: TRANSKRIPCE ROZHOVORU S INFORMANTKOU

I1

Tazatel: Jak jste prožívala ztrátu partnera? Co pro Vás znamenala?

I1: Bylo to pro mě těžké, hrozně mě to sebralo. Vůbec jsem nevěděla, co mám dělat. Neuměla jsem si to představit. Jak to bude dál. Říkala jsem si, jak budu bez něho žít dál. Bylo to neuvěřitelné a těžké.

Tazatel: Můžete mi popsat, jaké pocity jste pociťovala po ztrátě partnera? Jaké pocity u Vás převládaly?

I1: To se strašně těžko popisuje ještě dnes. No on byl už hodně nemocný, dva roky byl ležák, musela jsem ho krmit, přebalovat. Měl už velké bolesti. Nevěděla jsem, jak už mu mám pomoci. Ještě, než umřel, říkala jsem si kolikrát, že než aby tak trpěl, že by bylo i lepší, kdyby radši nebyl. Ale když umřel, cítila jsem se hrozně. Cítila jsem i výčitky, jako že jsem si to i přála, aby umřel. Nebylo to tak ale. Nechtěla jsem jenom, aby měl tak hrozné bolesti. Ale ke konci už jsem tu péči nezvládala, už jsem měla domluvený i hospic, ale on, jako kdyby to tušil a než jsme ho tam odvezli, tak mně doma umřel. Ten konec byl hrozný, to bych nikomu nepřála. Pak bylo takový prázdno, nic. Beznaděj. Byla jsem bezradná, a tak sama. Ale i taková úleva, když jsem nemusela pořád kolem něho. Hned když umřel a odvezli ho, byla u mě sestra. Jenom jsme seděli a brečeli. Bylo mi to hrozně líto. Lítost i úleva. Ale taky jsem se cítila provinile, jak kdybych to přivolala. A taky trochu vztek, že mě tu nechal samotnou. Byla jsem i našťvaná, protože věděl, že je nemocný, ale bál se jít k doktorovi a šel, až už se s tím nedalo nic dělat. Jsem si říkala, co tu budu sama dělat? Strach, jak to bude všechno dál.

Tazatel: Jak jste se cítila s odstupem času (po roce) od ztráty Vašeho partnera?

I1: Časem jsem si zvykla na to, že už tu není. Takové zvláštní. Pořád mi chyběl. Nebrečela jsem už každý den, ale třeba hodně v noci, když jsem se cítila nejvíc sama. Přes den to šlo, mám tu blízko obě sestry, hodně jsme se navštěvovaly, tak to nebylo tak hrozný. Ale v noci jo. To jsem kolikrát nemohla vůbec usnout, usínala jsem až nad ránem. Je mi po něm smutno, všechno mi ho doma připomíná. A pořád je tu takové prázdno bez něho. V celém baráku jsem sama. Jak říkám, přes den, když se dostanu mezi lidi, tak to jde. Ale horší, když jsem doma a všechno na mě padá. Stále se objevuje smutek, lítost, že už tu není. Hlavně když je nějaké naše výročí, narozeniny. A první Vánoce bez něho byly taky hrozné, nejradši bych je zaspala, vymazala.

Tazatel: Co nebo kdo Vám tuto ztrátu pomohl nejvíce překonat?

II: Nejvíc mi pomohla asi rodina. Máme, vlastně jsme měli, dva syny. Tři roky po smrti manžela mi zemřel mladší syn, bylo to náhlé. Měl nádor na mozku. Vlastně ani nevím, co bylo horší, jestli když mi umřel manžel nebo syn. No, ono se to dá dost těžko srovnávat. On zemřel asi do 6 měsíců, kdy mu řekli diagnózu. Nejhorší pro mě je, že snacha dodneška nedala jeho urnu ani do hrobu, že ji chce mít na zahradě u baráku. Nemám tak ani kam zajít mu zapálit svíčku. No a taky se od té doby moc nestýkáme, naše vztahy se zhoršily, ochladly. Je to i tím, že snacha si našla nového muže a nemá již důvod mě navštěvovat tak jako dřív. Takže v té době, když umřel manžel, tak mě nejvíc podrželi synové s rodinami. No a taky moje sestry. Hlavně ta mladší, bydlíme v barácích hned vedle sebe, tak se navštěvujeme skoro každý den. No a když se nevidíme, tak si aspoň voláme, jestli žijeme. Ona je taky sama, tak se tak staráme o sebe navzájem. To mě pomohlo hodně po psychické stránce, jako ta moje sestra. I ta starší vlastně, i když se tak moc s ní nevidívám, jako s tou mladší. Kluci, ty mi pomohli zařídit takové ty praktické věci s pohřbem, vyřizování různých úředních záležitostí. To bych asi sama všechno nezvládla. Hodně mi pomohlo taky po psychické stránce to, že jsem si vždycky hrozně ráda četla. Takže četba. Mám ráda psychologické knížky a taky duchovní literaturu. Protože jsem věřící, taky jsem se hodně modlila, a to mi přinášelo útěchu. Díky víře věřím, že smrtí nic nekončí, to mě taky přinášelo pocit úlevy a klidu. To si myslím, že mi pomohlo se s tím rychleji vyrovnat.

Tazatel: Mohla byste mi říct, jak se změnil Váš život po odchodu partnera? V které oblasti života jste tuto ztrátu nejvíce pocítovala?

II: Hodně se změnilo. Je to hrozná změna. Více jsem se upnula na kluky, byla jsem šťastná, že za mnou přijeli. Nemohla jsem po nich chtít, aby za mnou jezdili pořád, ale ze začátku se snažili. Víc jsem si taky těch návštěv jako by považovala. Asi nejhorší to bylo po té psychické stránce, kde mi chyběl někdo hodně blízký.

Tazatel: Mohla byste mi popsat, jaké změny u Vás nastaly v oblasti materiálního a finančního zajištění?

II: Manžel podnikal, měl svoji firmu, takže jsme byli celkem dobře zabezpečeni. I našetřeno jsme měli. Ale postupně je potřeba ledacos na baráku udělat, on si hodně věcí uměl udělat sám, byl hrozně šikovný. Já jsem třeba chtěla na zahradě bazén, tak mi ho pořídil. Ale už si ho neužil. Uměl si udělat i nábytek. Vždycky říkal: Libuško, co chceš, budeš mít. I kuchyň dělal on. Všechno opravil. No a já si teď na všechno musím někoho sjednat a zaplatit. Ze

začátku mi hodně pomáhali kluci, ale mají svoje rodiny, baráky. Nemůžu to po nich pořád chtít. A taky mám ochotné sousedy, ale taky nemůžou dělat všechno. Takže hodně z toho, co jsme měli našetřený, tak už padlo na různé opravy. Třeba na výměnu kotle. Což nejsou malé položky. Nedostatek financí v současné době vedlo i k tomu, že jsem se rozhodla, že dům prodám a koupím si malou garsonku, neboť už to finančně neutáhnu.

Tazatel: Jak se změnil Vaše vztahy v rodině nebo společných přátel? Jak se projevíly?

II: Asi jsem se víc upnula na kluky, na vnoučata. Víc si toho vážím, že se navštěvujeme, a že když potřebuju, vím, že se na ně můžu obrátit. Co se týká společných přátel, no to je těžký. My jsme jich moc neměli. Snad jen moje dvě sestry. Z jeho strany jsme se celkem s nikým nestýkali.

Tazatel: Došlo u Vás k nějakým fyzickým změnám v důsledku ztráty partnera?

II: Tak asi bezprostředně po tom, co umřel, tak asi v tom, že jsem dost zhubla. Nemohla jsem vůbec nic jíst. Bolel mě pořád žaludek, neměla jsem chuť k jídlu. Vlastně jsem ani neměla potřebu jíst. Kdyby na mě ze začátku tak trochu nedohlížela sestra, tak nevím. Nechtělo se mi ani chodit nakupovat, vařit. Nebylo pro koho. No ale když jsem tak zhubla, pořád mi bylo zima, byla jsem strašně unavená, ale přitom jsem nemohla ani vůbec spát. A taky mi začaly padat hrozně vlasy.

Tazatel: K jakým změnám u Vás došlo v oblasti psychické? Myslíte si, že jste se změnila v chování?

II: No asi jsem byla dost smutná, uzavřená. Neměla jsem z ničeho radost, když už tu nebyl. Chyběl mi moc. Taková ta blízkost. Aby mě pohladil, objal. Nebyl tu nikdo, kdo by mi poradil, kdo by mi byl oporou. Asi jsem působila na ostatní odtažitě, ale neměla jsem chuť se radovat s ostatními, když on tu nebyl. Přišlo mi to divné.

Tazatel: Co za funkce jste byla nucena převzít za partnera?

II: Musela jsem se naučit hodně věcí kolem baráku, na zahradě. Já jsem si na zahradě chodila jen kolem záhonků, ale on sekl trávu, stříhal stromy. To jsem se musela naučit a na co nestačím, pomáhá mi občas syn, někdy poprosím souseda. Nikdy jsem předtím neřešila věci kolem účtů, to jsem se taky musela aspoň trochu naučit. Ale to mi dělá problémy.

Tazatel: Jak jste se sžila s novým postavením ve společnosti (vdovy)?

I1: Chvíli mi to trvalo, než jsem si na to vůbec zvykla, ze začátku mi dělalo problém i to slovo vyslovit, jakože jsem vdova. Ale teď mi to už nepříjde. Kamarádky kolem mě, sousedky, jsou to taky skoro všechny vdovy, tak mi to už nepříjde divné.

Tazatel: Mohla byste říct, zda byla nějaká činnost, aktivita, která Vám tady to bolestné období pomohla překonat? Věnujete se jí i nadále?

I1: Asi nejvíce mi pomohla práce na zahrádce, to mám hrozně ráda. Vydržela bych na zahradě celý den. A taky ráda jezdím na kole s kamarádkami, to mě taky hodně podrželo psychicky, nemusela jsem myslet na to, že jsem sama. A taky jezdím do Olomouce na U3V, to mě baví. Tak asi i toto, že mám pocit, že si aspoň trochu namáhám mozek a nemám čas pořád smutnit.

Tazatel: Mohla byste říci, zda Vám tato ztráta partnera, kromě toho smutného, přinesla i něco, co hodnotíte jako pozitivní?

I1: No s odstupem času, i když to nikdy nepřebolelo, tak asi to, že jsem se naučila hodně věcí, které jsem neuměla. Musela jsem se to naučit, nikdo to za mě neudělá. A mám z toho i za sebe radost, že jsem to dokázala.

Tazatel: Myslíte si, že je možné se do určité míry na tuto reálnou zkušenost ztráty partnera nějak připravit?

I1: Asi ne. Já, přestože jsem věděla, že je to s ním špatný, tak když se to stalo, byl to pro mě šok, překvapení. I když jsem s tím asi musela počítat, když jsem věděla, že to nebude lepší, jen horší.

Tazatel: Jak se změnil celkově Váš život po ztrátě partnera?

I1: Určitě, byla jsem donucena situací být víc samostatnější. Hodně spoléhat sama na sebe, i když mám kolem sebe pár lidí, na které bych se mohla spolehnout. A taky už tak moc nic do budoucna neočekávám.

PŘÍLOHA P V: TRANSKRIPCE ROZHOVORU S INFORMANTKOU I2

Tazatel: Jak jste prožívala ztrátu partnera? Co se pro Vás znamenala?

I2: Bylo to těžké v každém případě. Když o tom mluví někdo druhý, není snadné si představit. Nepředstavitelné, těžké. Všude ho vidíte, ztratila jsem obrovské pouto i takovou tu radost ze života, i když jsme měli i těžkosti v životě. Je to sice už dávno, ale pořád si to pamatuju, jak to bylo těžké. Naše dcera už dlouhou dobu žije v Americe a já jsem za ní létala a zůstávala jsem tam někdy rok, někdy dva roky a manžel tu byl tu dobu sám. Nesl to těžce, byl osamělý a našel si přítelkyni, což jsem zjistila zcela náhodou. Takže jsem už zůstávala tady, abych si ho ohlíkala. Radši. Potom, když už byl v důchodě, tak jsme létali za dcerou spolu. Když odešel, bylo to hrozné. Hrozná bolest. Věděli jsme všichni, že se konec blíží, nejhorší je, že víte, že to bude, a čekáte. Nevíte, kdy to přesně bude. Ta nejistota, ta je hrozná.

Tazatel: Jaké pocity ve Vás tato ztráta vyvolala? Jak byste tyto pocity popsala a které pocity u Vás převládaly?

I2: Obrovská bezmoc, smutek. A velká lítost. Taky výčitky, protože jsem si nemohla odpustit, že jsem ho nedokázala dochovat doma. Že zemřel v nemocnici, a ne doma. Ale to se nedalo, už to nešlo. Ke konci už hodně trpěl a už jsem o něj nedokázala pečovat, tak jsme ho museli převézt do nemocnice. Ale na druhou stranu taky jsem byla ráda, že jsem byla u toho konce, když umíral v nemocnici. Nemohl už sice mluvit, ale aspoň jsem ho držela za ruku, než zemřel. Takže pocity jak bezmoci, lítosti, ale taky úlevy, že už netrpí.

Tazatel: Jak jste se cítila s odstupem času (po roce) od ztráty partnera? V čem byly tyto pocity jiné?

I2: Lítost přetrvává, ale teď je to hodně bezradnost a prázdnota. Pořád je mi smutno, ještě to nepřebolo. Je to sice už více než 3 roky, ale ještě jsem se s tím nesmířila. Pořád si říkám, když něco dělám, jak by to řešil on, co by tomu řekl. Žili jsme hodně jen jeden pro druhého a nikdo ani děti mi to nedokáží zcela vyplnit.

Tazatel: Co nejvíce nebo kdo Vám nejvíce pomohl tuto ztrátu překonat nebo se s ní vyrovnat?

I2: Asi rodina, dcery. Po takové té praktické stránce jsem neměla problém, dokázala jsem si poradit, vyřídit. Pro mě bylo nejhorší vyplnit tu prázdnotu, samotu. A s tím mi pomohly dcery. Takovou tou osobní přítomností dcera mladší, která žije blízko. Ta starší žije

v Americe, tak s ní pak takovéto povídání přes Skype, když jsme spolu mluvily denně. To mi hodně pomohlo. Ta mladší dcera se snažila za mnou jezdit často, jak to šlo.

Tazatel: Jak se tato ztráta partnera projevila ve Vašem životě? V které oblasti života jste tuto ztrátu nejvíce pocítovala?

I2: My jsme s manželem byli hodně takoví jako na kulturu, pořád jsme někam chodili, do divadla, na koncerty. Pořád jsme někde byli. Teď nemám s kým jít, a to mi nejvíc vadí. Občas jde se mnou ta mladší dcera, ale to není ono. Taky po ní nemůžu pořád chtít, aby chodila jen se mnou, když má rodinu. Samotné se mi moc nikam nechce. On byl takový ten „tahoun“. Vždycky našel akci, kam by se dalo jít. Byl takový organizátor.

Tazatel: Mohla byste říci, k jakým změnám u Vás došlo v oblasti materiálního a finančního zajištění? V čem se tyto změny projevily?

I2: Tak v této oblasti to bylo a vlastně pořád je dost těžký. Já tím, že jsem v době, kdy jsem ještě nebyla v důchodě, jezdila hodně za dcerou do Ameriky, tak mi chyběly ty odpracované roky na důchod a tím pádem jsem měla i ten důchod minimální. Takže se dá vlastně říct, že jsme vyžili hlavně z jeho důchodu. A proto je to teď těžké, když jsem zůstala sama, i když mám teď i vdovský důchod. Co se týká třeba vybavení v bytě, kde jsem pořád i po smrti manžela, tak tam je pro mě problém i to, když mi třeba teď dosloužila lednice. Nemám na to peníze. S tím mi vypomáhají dcery, hlavně ta starší, co žije v Americe. Ta mi naposledy když byla tady, kupovala lednici a mikrovlnku. Já bych na to fakt neměla peníze. Ta mladší mi koupí občas něco menšího, třeba něco na oblečení nebo drogerii a taky když něco potřebuji v lékárně.

Tazatel: Jak se změnila Vaše vztahy v rodině, společných přátel? Jak se to projevilo?

I2: Tak společných přátel, tam se to moc neprojevilo, stýkáme se pořád, ale je pravda, že ve svém věku jich už kolem sebe moc nemáme. Spíš je problém, jak se za nimi dostat, dřív jsme jezdili s manželem. Když ještě mohl, tak autem, pak autobusem. Já už si moc netroufám ani tím autobusem a jsem odkázaná na někoho, kdo mě doveze za nimi. Co se týká rodiny, tak řekla bych, že s dcerami jsme se víc semknuly. A taky s tou mladší je ten vztah vřelejší než dřív. Ona měla víc lepší vztah k manželovi než ke mně, to se teď zlepšilo.

Tazatel: Jak se tato ztráta partnera projevila v oblasti fyzických změn?

I2: Kupodivu žádné. Já jsem se vždycky snažila na sebe dbát, pečovat o sebe. Nemůžu říct, že by to, že mi zemřel manžel, že by se to na mně nějak projevilo, co se týká vzhledu. No možná jsem trochu zhubla, ale to jsem chtěla vždycky, protože jsem se musela celý život hlídat, co se týká váhy. To je teď lepší, protože nemusím vařit, koupím si, na co mám chuť.

Tazatel: K jakým změnám u Vás došlo v oblasti psychické? Myslíte si, že jste se změnila v chování?

I2: No došlo, hlavně si myslím, že asi vůči mladší dceři Barboře. Víte, ona byla vždycky víc taková „tatínkova“ a teď, když není, víc jsem se k ní upnula. Asi jí víc i projevuju vděčnost, lásku a taky si uvědomuji, že mám tady jenom ji, když ta starší Eva je v Americe a sem za mnou jezdí tak 2x do roka, hlavně v létě na 2-3 měsíce. Teď je to ale jiné, kdoví, jak to bude, je vážně nemocná a moc jí nedoporučují, aby létala. Podstupuje chemoterapie a kdoví, jak to dopadne.

Tazatel: Co za funkce jste byla nucena převzít za partnera?

I2: No, my žijeme celý život v bytě, máme chatu. Tu on miloval. Tak asi ta starost o tu chatu. Je to pro mě náročné, i jen ten pobyt tam. Nejhorší to bylo ten první rok. Všude jsem ho tam viděla, všechno mi ho tam připomínalo a vlastně i pořád připomíná. Drželo mě to, že jsem si pořád říkala, že to dělám pro něho. Mě nikdy moc zahrádka nebavila, to dělal vždycky on, kolem záhonků, sekání trávy. Já jsem dělala práci v chatě, úklid, vařila. Ale teď, když tu není, tak si říkám, že děda by byl rád, že se tak o tu chatu a zahradu starám. Přestože jsem tu práci tady neměla nikdy ráda a taky teď už ani moc fyzicky nemůžu, naučila jsem se to.

Tazatel: Jak jste se sžila s novým postavením ve společnosti (vdovy)?

I2: Brala jsem to celkem dobře, no možná i díky tomu, že kolem mě byly samé vdovy a taky mezi těmi našimi společnými přáteli jsme byli jako jediný pár, a to teď není. Tak mě tak nějak vzali mezi sebe. Můžeme spolu vzpomínat na ty naše chlapy. Mezi kamarádkami mi to nijak ani nepřišlo, ale bylo to takové divné, třeba když jsem přišla k doktorovi, kam jsem chodila s manželem. Tam to dost bolelo, to že jsem si to uvědomila. Ano, mezi cizími to bylo trochu takové divné.

Tazatel: Mohla byste říct, zda byla nějaká činnost, aktivita, která Vám tady to bolestné období pomohla překonat? Věnujete se jí i nadále?

I2: Asi to bude znít divně, ale mně nejvíc pomohlo to, že jsem byla denně na Skype se starší dcerou Evou, to jsme mluvily i dvě hodiny denně. Byla to taková náhrada toho, když tu

nemohla být. Druhá dcera Barbora, ta se snažila mě vytáhnout na různé akce, hlavně na takové akce, kam jsme s manželem chodívali. Jezdila za mnou i třikrát do týdne, abych neztratila takový ten společenský život. Aspoň trochu. Taky to, že chodím na takové krátké procházky, kam nemám problém chodit i sama, to mi taky dost pomohlo, a to dělám pořád. No a taky ta práce na chatě, tam mám pořád pocit, že je tam on se mnou a nevádí mi tolik, že jsem tam třeba sama. Jsem tam sama, vzpomínám na něho.

Tazatel: Mohla byste říci, zda Vám tato ztráta partnera, kromě toho smutného, přinesla i něco, co hodnotíte jako pozitivní?

I2: Moc asi ne, spíš mi to vzalo. Spíš než o pozitivním, můžu mluvit o tom, že mě to jako by posílilo. Já jsem byla vždycky bojovnick. A jako pozitivní, jestli se to tak dá říct, no nemusím moc vařit, vařím si jen to, co chci, kdy chci. Manžel měl rád hodně sladké, buchty, já moc ne, a to teď nemusím. Koupím si, na co mám chuť a taky si vařím, co chci. Nemusím se na nikoho ohlížet.

Tazatel: Myslíte si, že je možné se do určité míry na tuto reálnou zkušenost ztráty partnera nějak připravit?

I2: Ne, to určitě ne. Probírala jsem to s dcerou v době, kdy jsem už věděla a vlastně to věděl i on, že to nastane. V nemocnici nám řekli, že mu zbývá tak měsíc, nakonec žil ještě skoro půl roku. Takže jsme se, jakože jaksi připravovali v tom smyslu, že jsme věděli, že to bude. Víte, že vás to čeká, ale nejde se na to úplně připravit. Je to prostě obrovská bolest a nepomůže si myslet, že čas všechno vyřeší. Byly to měsíce, kdy nevíte dne ani hodiny, kdy to bude. Kdy to nastane, a hlavně si říkáte, ať moc netrpí.

Tazatel: Jak se změnil celkově Váš život po ztrátě partnera?

I2: Obrovská změna, už není nic, jak bylo. I po těch letech o tom nedokážu pořád víc otevřeně mluvit. Musela jsem to překonat, nedá se nic jiného dělat. Navenek jsem to jako by zvládla, uvnitř pořád ne.

PŘÍLOHA P VI: TRANSKRIPCE ROZHOVORU S INFORMANTKOU**I3**

Tazatel: Jak jste prožívala ztrátu partnera? Co pro Vás znamenala?

I3: Bylo to bolestné. Smutek a lítost, že už tu není. Bezradnost z toho, že jsem sama zůstala ve velkém baráku. Říkala jsem si, co tu budu dělat sama? Jak si poradím? Víte, my jsme s manželem byli věřící, takže bych řekla, že rozumově jsme se tak nějak smířovali s tím, že ten konec jednou bude. Taky jsme měli už i místo s hrobem na hřbitově, i fotky jsme tam měli. Přesto všechno to bylo bolestné, takové prázdno.

Tazatel: Jaké pocity ve Vás tato ztráta vyvolala? Jak byste tyto pocity popsala a které pocity u Vás převládaly?

I3: Asi smutek, beznaděj. A taky lítost – jak trpěl, měl velké bolesti, hlavně ke konci, a vždycky byl takový „silný“ chlap, takže silné léky na bolest bral opravdu až hodně ke konci. Bylo mi líto, že tak trpěl, brala jsem to tak trochu jako nespravedlnost – on, který nikomu neublížil, všem pomohl a takto moc trpěl.

Tazatel: Jak jste se cítila s odstupem času (po roce) od ztráty partnera? V čem byly tyto pocity jiné?

I3: Asi pořád smutek, lítost až takovou sebelítost, že jsem sama. Hodně vzpomínám na to, co by řekl, jak by mu toto chutnalo, jak by to udělal. Ale občas jsem dokázala pocítit i radost, dokonce se i srdečně nepředstíraně zasmát. Snažím se moc tomu nepoddávat, říkám si, že tak skončíme všichni.

Tazatel: Co nejvíce nebo kdo Vám nejvíce pomohl tuto ztrátu překonat nebo se s ní vyrovnat?

I3: Asi nejvíc víra, to, že věřím, že to všechno smrtí nekončí. A taky mám kolem sebe rodinu, děti, vnoučata. Abych nebyla sama v tom baráku, tak ze začátku tam se mnou i syn nebo i vnuci přespávali. A ze začátku i moje sestra se za mnou asi na půl roku přestěhovala, abych se tak necítila sama.

Tazatel: Jak se tato ztráta partnera projevila ve Vašem životě? V které oblasti života jste tuto ztrátu nejvíce pocítovala?

I3: Nejvíce asi v tom, že jsem si připadala hrozně sama, opuštěná. Takže v takové té blízkosti, neměla jsem si s kým popovídat a občas i někomu vynadat. No tak jak to chodí, když jsou spolu lidi dlouho. Ale i to k tomu patřilo a chybí mi to.

Tazatel: Mohla byste říci, k jakým změnám u Vás došlo v oblasti materiálního a finančního zajištění? V čem se tyto změny projevíly?

I3: Tak změny asi nepocítuji, měli jsme společný účet, něco jsme měli našetřené a já toho moc nepotřebuji. Nemyslím si, že by to mělo nějaký vliv.

Tazatel: Jak se změnila Vaše vztahy v rodině, společných přátel? Jak se to projevilo?

I3: Tak my jsme měli hezké vztahy i dřív, to se moc nezměnilo. Možná jsou takové vřelejší, více se vídáme. Hodně mě navštěvují děti i vnoučata. Asi víc než dřív. I syn mě víc navštěvuje, než když žil manžel. Ale to je i tím, že tu dělá hodně takové té mužské práce, co dělával manžel. Společné přátele to už jsme ani moc neměli, tak sousedky. Taky vdovy.

Tazatel: Jak se tato ztráta partnera projevila v oblasti fyzických změn?

I3: Moc změn asi ne, jenom vím, že jsem dost zhubla, neměla jsem chuť na jídlo. Ale to se časem spravilo. Teď už je to bez problémů.

Tazatel: K jakým změnám u Vás došlo v oblasti psychické? Myslíte si, že jste se změnila v chování?

I3: Určitě jsem taková pokornější. Hlavně ve vztahu ke vnoučatům, dřív jsem tak nějak víc rozkazovala, co musí, jak to musí udělat a tak. Teď už jim spíš říkám, že ať si to udělají, jak chtějí. Už nejsem asi taková panovačná. Jsem vděčná, že je mám. Vděčnější než dřív.

Tazatel: Co za funkce jste byla nucena převzít za partnera?

I3: Tak s manželem jsem se tak nějak dělili o práci kolem domu, zahrady. Takže to teď zůstalo na mně, ale hodně mi s tím pomáhá hlavně syn, který mi dělá na domě i na zahradě takové ty mužské práce, to já bych už asi nezvládla. Ale něco jsem se i musela naučit, on tu nemůže taky pořád být. Má svoji práci, rodinu. Já jsem se musela naučit hlavně rozumět takovým těch věcem kolem účtů, vyřizování po úřadech, to dělal vždycky manžel, říkal, že já tomu nerozumím, že to udělá sám. No a teď to musím dělat ať chci, nebo ne. Hlavně se taky musím starat o psa, ten byl hlavně jeho. To bylo nejtěžší, jak byl na něho zvyklý, hrozně po něm tesknil, nejedl, nepil. A taky se strašně dlouhou dobu vyhýbal obyváku, tam umřel manžel a on tam byl s ním do konce. Ležel pod postelí, kde on umřel. Hrozně jsem se bála, že to nezvládnou se o něj starat, chtěla jsem to hlavně kvůli manželovi, by byl rád.

Tazatel: Jak jste se sžila s novým postavením ve společnosti (vdovy)?

I3: Tak s tím jsem neměla problém, přijala jsem to tak, jak to je. Mám kamarádky, které jsou taky vdovy, tak jsme, jak se říká, na jedné lodi.

Tazatel: Mohla byste říct, zda byla nějaká činnost, aktivita, která Vám tady to bolestné období pomohla překonat? Věnujete se jí i nadále?

I3: Tak já jsem vždycky žila hlavně rodinou, takže asi rodina, kontakt s ní. Máme velkou rodinu, jsme zvyklí se hodně scházet. Jinak ráda luštím křížovky, poslouchám hudbu. To mi pomáhalo překonat toto období a taky ráda sleduju televizi a možná ještě víc než dřív. No ze začátku jsem si ji pouštěla hlavně jako takovou kulisu, abych slyšela někoho mluvit, když jsem tady sama. A sleduji ji pořád. To mi zůstalo, pořád ráda sleduju televizi, mám ráda křížovky. To mi hodně pomohlo.

Tazatel: Mohla byste říci, zda Vám tato ztráta partnera, kromě toho smutného, přinesla i něco, co hodnotíte jako pozitivní?

I3: No pozitivního, to asi ne. Ale když tak nad tím přemýšlím, nevím, jestli se to tak dá brát, ale víte, manžel chtěl mít hodně věci podle sebe no a já teď jsem si dělala nebo spíš nechala dělat nějaké úpravy dveří na baráku, chystám se i na nějaké jiné změny, tak jak by se mi to líbilo. To dřív nešlo, muselo to být, jak to chtěl on. Já jsem se podřídila, teď už nemusím.

Tazatel: Myslíte si, že je možné se do určité míry na tuto reálnou zkušenost ztráty partnera nějak připravit?

I3: No my jsme se s manželem i bavili o smrti, říkali jsme si, že je lepší umřít, jak se říká zavčasu, a ne jako ležáci. Byli jsme s tím smíření, že to jednou bude, ale chtěli jsme tak nějak důstojně. Tím, že jsme věřící, tak nějak to máme nastavené, že to tady jednou skončí a sejdeme se až po smrti. Ale rána, ta je to vždycky.

Tazatel: Jak se změnil celkově Váš život po ztrátě partnera?

I3: Já jsem se s tím vším smířila. Je to takový smutnější a prázdnější život. Už nic ani moc nečekám od života.

PŘÍLOHA P VII: TRANSKRIPCE ROZHOVORU INFORMANTKOU

I4

Tazatel: Jak jste prožívala ztrátu partnera? Co pro Vás znamenala?

I4: Bylo to jedním slovem hrozné. Hrozné to bylo. Strašná úzkost, byla jsem až hysterická. Neustále jsem brečela, nešlo to zastavit. Hrozně velká ztráta – všech jistot v životě. My jsme spolu i pracovali, měli jsme firmu. Byli jsme zvyklí být spolu celý den. Byl pro mě jistota. A teď toto. Hrozné. Trvalo to asi měsíc, byla jsem zmatená, nedokázala jsem jít ani nakoupit. Jedním slovem hrůza. Taky jsem se začala obviňovat, že jsem měla toho udělat víc, zavolat jiným doktorům, aby to nedopadlo tak, jak to dopadlo. Po pohřbu jsem nebyla ani schopná vyzvednout urnu. Prostě všechno, úplně všechno se změnilo. Nejistota, panika.

Tazatel: Jaké pocity ve Vás tato ztráta vyvolala? Jak byste tyto pocity popsala a které pocity u Vás převládaly?

I4: Úzkost, panika, zmatek. Hrozná nejistota. Smutek. Asi po měsíci jsem se začala obviňovat, jestli jsem udělala dost. A taky jsem si říkala, že jsem měla umřít radši já, co budu dělat. Bála jsem se toho, že se teď budu muset spoléhat jen sama na sebe. Taky jsem si říkala, že jsem ho neměla nechat odvézt do nemocnice, kdoví, co se tam dělo a proč umřel. Nechtěla jsem žít.

Tazatel: Jak jste se cítila s odstupem času (po roce) od ztráty partnera? V čem byly tyto pocity jiné?

I4: Mám pocit, že to bylo stejné, možná ne s takovou intenzitou. No časem jsem začala dělat aspoň to nejnnutnější, co jsem musela. A protože to bylo v době, kdy byl covid, bylo to všechno strašně složité, což mi taky zkomplikovalo situaci. Takže pocity jako panika, zmatek, smutek. Pořád stejné, jen možná trochu v menší míře a už se dokážu více kontrolovat a ovládat na veřejnosti, předtím mi to bylo tak nějak jedno.

Tazatel: Co nebo kdo Vám tuto ztrátu pomohl nejvíce překonat?

I4: Protože jsem se s tím doposud nesmířila, nemůžu říct, že by mi někdo nebo něco pomohlo to překonat. No snad jenom rodina, to, že jsme se víc navštěvovali. Víte, my jsme s manželem neměli spolu děti, měla jsem tak nevlastní dcery, které měl muž z prvního manželství. Vědomí, že mě rodina podrží. Hodně jsem s nimi i telefonovala, to mi asi pomohlo nejvíce. Pořád jsem si s nimi volala, i několikrát denně. Asi jim to ani nebylo už příjemné, ale já jsem si nemohla pomoci.

Tazatel: Jak se tato ztráta partnera projevila ve Vašem životě? V které oblasti života jste tuto ztrátu nejvíce pocítovala?

I4: V podstatě jsem ztratila svůj osobní život. Ztratila jsem kontakt s lidmi, kteří byli na manžela navázání pracovně i osobně. Snížil se mi i životní standard, hlavně taky takový ten společenský život, hodně jsme chodili na kulturu, do společnosti. To teď není. Samotné se mi nechce chodit. A přitom společnost mám ráda, ráda se bavím. Taky mi chybí jeho pohlázení, dotyky. Že byl vedle mě.

Tazatel: Mohla byste říci, k jakým změnám u Vás došlo v oblasti materiálního a finančního zajištění? V čem se tyto změny projevily?

I4: No hodně se mi snížil takový ten životní standard, co si můžu dovolit. Dřív jsme byli zvyklí mít i 3x ročně dovolenou, teď už to nejde. Už nejsou peníze z podnikání, mám sice nějaké úspory, ale ty ubývají. Musím se uskromnit a nemám, na co jsem byla zvyklá.

Tazatel: Jak se změnila Vaše vztahy v rodině, společných přátel? Jak se to projevilo?

I4: Hodně jsem se upnula na manžellovu rodinu. Jsme více v kontaktu. Co se týká společných přátel, už to není jako dřív, chodívali jsme s manželem spolu na různé společenské akce, ale to teď není, samotná tam nechci chodit. Já jsem tím žila, moc mi to chybí. Asi bych se tam necítila.

Tazatel: Jak se tato ztráta partnera projevila v oblasti fyzických změn?

I4: Já jsem byla vždycky hubená, ale když zemřel, tak jsem zhubla ještě víc. Neměla jsem potřebu jíst, nikdy jsem moc nevařila a teď nemám už vůbec důvod vařit. Vždycky jsem kouřila a začala jsem kouřit ještě víc, uklidňuje mě to. Jen mi vadí, že se mi asi i díky tomu zhoršila pleť a zuby. Asi kvůli kouření, ale i díky tomu, že jsem to nesla dost špatně psychicky.

Tazatel: K jakým změnám u Vás došlo v oblasti psychické? Myslíte si, že jste se změnila v chování?

I4: Asi ne. No možná jsem se zpočátku chovala dost hystericky, ale já jsem to nesla opravdu hrozně špatně psychicky. Asi z pohledu ostatních to bylo neúnosné to moje chování, dcery mi i nabízely, jestli nechci nějakou odbornou pomoc, ale já jsem nechtěla.

Tazatel: Co za funkce jste byla nucena převzít za partnera?

I4: Tak vzhledem k tomu, že jsme žili v bytě, o domácnost jsem se starala vždycky já. Ale manžel měl psa, o kterého se staral, teď to zbylo na mě. To jsem nikdy nedělala, starat se o něj, kupovat granule, chodit s ním k doktorovi. A taky jsem prodala auto, nemám řidičák, nikdy jsem neřídila, tak co s ním. Teď už se to učit nebudu. Ale musela jsem se naučit spoustu věcí zařizovat sama. To jsem taky nikdy nedělala. I nákupy dovolené, letenek, to všechno zařizoval manžel a teď to zbylo na mně.

Tazatel: Jak jste se sžila s novým postavením ve společnosti (vdovy)?

I4: Já si to asi pořád ani nechci připustit. Pořád, když někam přijedu, tak říkám, že jsem přijela s tatínkem a nosím s sebou jeho fotku s sebou. Jako že jsme přijeli spolu. Ale když něco vyřizuju, tak tam si to musím připustit.

Tazatel: Mohla byste říct, zda byla nějaká činnost, aktivita, která Vám tady to bolestné období pomohla překonat? Věnujete se jí i nadále?

I4: No víte, já jsem byla vždycky věřící. Nebo se za ní považovala. No a když umřel, tak jsem začala chodit do kostela každý den, modlím se. To mi hodně pomohlo a pomáhá i teď. A taky pořád chodím denně do kostela. Uklidňuje mě to. A taky asi to, že já mám pořád potřebu s někým telefonovat, musím si s někým povídat. To mi taky zůstalo. Víím, že jim to už i vadilo, nabízeli mi i to, že by mi našli nějakého psychiatra, ale to jsme odmítla.

Tazatel: Mohla byste říci, zda Vám tato ztráta partnera, kromě toho smutného, přinesla i něco, co hodnotíte jako pozitivní?

I4: Ne, myslím, že ne. Nic nevnímám jako pozitivní. Nic už nečekám od života. Všechno pro mě skončilo.

Tazatel: Myslíte si, že je možné se do určité míry na tuto reálnou zkušenost ztráty partnera nějak připravit?

I4: Určitě ne. Na to se nedá připravit a když je to tak náhlé, tak je to hrozné.

Tazatel: Jak se změnil celkově Váš život po ztrátě partnera?

I4: Je to všechno horší, nemám vůbec chuť žít. Dělán jenom ty nezbytně nutné věci. Život je takový nudný, bez něho jsem ztracená. Nemá mi co nabídnout.

PŘÍLOHA P VIII: UKÁZKA ANALÝZY ROZHOVORU

UKÁZKA ANALÝZY ROZHOVORU

Tazatel: Můžete mi popsat, jaké pocity jste pocítovala po ztrátě partnera?

Jaké pocity u Vás převládaly?

1 II: To se strašně těžko popisuje ještě dnes. No on byl už hodně nemocný,
 2 dva roky byl ležák, musela jsem ho krmit, přebalovat. Měl už velké bolesti.
 3 Nevěděla jsem, jak už mu mám pomoci. Ještě, než umřel, říkala jsem si
 4 kolikrát, že než aby tak trpěl, že by bylo i lepší, kdyby radši nebyl. Ale když
 5 umřel, cítila jsem se hrozně. Cítila jsem i výčitky, jako že jsem si to i přála,
 6 aby umřel. Nebylo to tak ale. Nechtěla jsem jenom, aby měl tak hrozné
 7 bolesti. Ale ke konci už jsem tu péči nezvládala, už jsem měla domluvený i
 8 hospic, ale on, jako kdyby to tušil a než jsme ho tam odvezli, tak mně doma
 9 umřel. Ten konec byl hrozný, to bych nikomu nepřála. Pak bylo takový
 10 prázdný, nic. Beznaděj. Byla jsem bezradná, a tak sama. Ale i taková úleva,
 11 když jsem nemusela pořád kolem něho. Hned když umřel a odvezli ho, byla
 12 u mě sestra. Jenom jsme seděli a brečeli. Bylo mi to hrozně líto. Lítost i
 13 úleva. Ale taky jsem se cítila provinile, jak kdybych to přivolala. A taky
 14 trochu vztek, že mě tu nechal samotnou. Byla jsem i naštvaná, protože
 15 nevěděl, že je nemocný, ale bál se jít k doktorovi a šel, až už se s tím nedalo
 16 nic dělat. Jsem si říkala, co tu budu sama dělat? Strach, jak to bude všechno
 17 dál.

Tazatel: Jak jste se cítila s odstupem času (po roce) od ztráty Vašeho partnera?

18 II: Časem jsem si zvykla na to, že už tu není. Takové zvláštní. Pořád mi
 19 chyběl. Nebrečela jsem už každý den, ale třeba hodně v noci, když jsem se
 20 cítila nejvíc sama. Přes den to šlo, mám tu blízko obě sestry, hodně jsme se
 21 navštěvovaly, tak to nebylo tak hrozný. Ale v noci jo. To jsem kolikrát
 22 nemohla vůbec usnout, usínala jsem až nad ránem. Je mi po něm smutno,
 23 všechno mi ho doma připomíná. A pořád je tu takové prázdný bez něho.
 24 V celém baráku jsem sama. Jak říkám, přes den, když se dostanu mezi lidi,
 25 tak to jde. Ale horší, když jsem doma a všechno na mě padá. Stále se
 26 objevuje smutek, lítost, že už tu není. Hlavně když je nějaké naše výročí,
 27 synarozneniny. A první Vánoce bez něho byly taky hrozný, nejradši bych je
 28 zaspála, vymazala.

realizace /
 na /
 první /
 pocity /
 → něco /
 výčitky

beznaděj /
 prázdný /
 lítost /
 úleva /
 vztek /
 provinilost /
 naštvání

co bude v /
 dál /
 v /
 budoucnosti

realizace /
 po /
 čase

smutek /
 lítost /
 provinilost /
 naštvání /
 smutek /
 lítost