

Ovdovění: adaptace na změny v životě vdovy seniorského věku

Bc. Martina Novotná

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Martina Novotná**

Osobní číslo: **H13929**

Studijní program: **N7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Ovdovění: adaptace na změny v životě vdovy seniorského věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek vztahujících se k problematice vdovství a seniorskému věku.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaného rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.



Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Thanatologie: nauka o umírání a smrti. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-807-2624-713.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie. Praha: Portál, 2010. Psychologie (Portál). ISBN 978-807-3677-268.

LEWIS, C. Svědectví o zármutku. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-854-9555-4.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV, 2001. ISBN 80-858-6682-X.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4737-362.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.

Ústav zdravotnických věd

Datum zadání diplomové práce:

7. ledna 2015

Termín odevzdání diplomové práce:

17. dubna 2015

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015



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





Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 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 samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 8.4.2015

Novotná

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá ovdověním a vyrovnáním se s životními změnami, jež s sebou tato specifická životní situace vdově seniorského věku přináší. Teoretická část obsahuje objasnění charakteristik ovdovění ve stáří, dále je zaměřena na ztrátu, zármutek a truchlení, jakožto základní pojmy, které s problematikou ovdovění velmi úzce souvisí. V neposlední řadě práce poukazuje na důsledky a dopady ovdovění na život pozůstalé ženy, a to v oblasti fyzické, psychické, sociální, ale i duchovní. Podrobněji je pak věnována pozornost problematice adaptace na tuto životní situaci, kde je kladen důraz také na poradenství pro pozůstalé. Navazující praktická část obsahuje metodiku výzkumu, jehož hlavním cílem je zjistit, jak se ovdovělá žena vyrovnává se smrtí svého manžela, jak tuto těžkou životní situaci zvládá a jaký vliv mělo ovdovění na biologickou, psychickou, sociální, ale i spirituální stránku života ovdovělé ženy.

Klíčová slova: ovdovění, vdovy, seniorský věk, ztráta, zármutek, truchlení, adaptace

ABSTRACT

This thesis deals with widowhood and coping with the life changes that bring specific life situations for senior age widow. The theoretical part includes clarifying the characteristics of widowhood in old age, is focused on loss, grief and bereavement, as the basic concepts which are very closely related to these problems. Finally, the thesis points out the consequences and impact on the lives of widowed women in the physical, mental, social and spiritual sphere. More detailed attention is then paid to the issue of adaptation to this situation, where the emphasis is placed on counseling for survivors. Following practical part includes research methodology, which main aim is to determine how the widowed woman copes with the death of her husband, how she handles this difficult life situation and the impact of widowhood on biological, psychological, social and also the spiritual side of widowed women's life.

Keywords: widowhood, widows, old age, loss, grief, mourning, adaptation

Děkuji Mgr. Zlatici Dorkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a pomoc při zpracování diplomové práce.

Dále děkuji všem účastnicím výzkumu za ochotu a vstřícnost při spolupráci na realizaci daného výzkumného šetření.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 OVDOVĚNÍ V SENIORSKÉM VĚKU	13
1.1 VYMEZENÍ SENIORSKÉHO VĚKU	13
1.2 CHARAKTERISTIKA OVDOVĚNÍ VE STÁŘÍ	14
1.3 DIMENZE GENDEROVÉ ROZDÍLNOSTI PŮSOBÍCÍ V OVDOVĚNÍ	15
1.3.1 Úmrtí manželky.....	15
1.3.2 Úmrtí manžela – fenomén vdovství	17
2 ZTRÁTA, TRUCHLENÍ, ZÁRMUTEK – PROBLÉMY POZŮSTALÝCH VDOV A VDOVCŮ	20
2.1 ZTRÁTA.....	20
2.1.1 Dimenze ztráty	21
2.2 TRUCHLENÍ	21
2.2.1 Nekomplikované truchlení	24
2.2.2 Komplikované truchlení.....	25
2.3 ZÁRMUTEK.....	26
2.3.1 Determinanty zármutku.....	27
3 DŮSLEDKY OVDOVĚNÍ NA ŽIVOT POZŮSTALÉ ŽENY	30
3.1 DOPADY NA OBLAST FYZICKOU	30
3.2 DOPADY NA OBLAST PSYCHICKOU.....	30
3.3 DOPADY NA OBLAST SOCIÁLNÍ	31
3.4 DOPADY NA OBLAST DUCHOVNÍ.....	32
4 VYROVNÁNÍ SE S OVDOVĚNÍM	33
4.1 UDRŽOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO KONTAKTU	34
4.2 STRATEGIE AKTIVNÍHO ZVLÁDÁNÍ	35
4.3 ADAPTACE NA POBYT V POBYTOVÉM ZAŘÍZENÍ PRO SENIORY	35
4.4 ČASOVÝ PRŮBĚH VYROVNÁVÁNÍ SE S TRAUMATIZUJÍCÍ UDÁLOSTÍ.....	36
4.5 PORADENSTVÍ PRO POZŮSTALÉ.....	37
4.5.1 Cíle a principy poradenství pro pozůstalé.....	38
4.5.2 Terapie pozůstalých	40
II PRAKTICKÁ ČÁST	43
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	44
5.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH CÍLŮ	44
5.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	44
5.3 SPECIFIKACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	44
5.4 VÝZKUMNÁ TECHNIKA	45
5.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	46
5.6 PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	47
5.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	48
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	50

6.1	OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ.....	50
6.1.1	Smrt manžela.....	51
6.1.2	Adaptace na ztrátu.....	53
6.1.3	Zdravotní stav a každodenní činnosti.....	55
6.1.4	Psychický stav.....	58
6.1.5	Reakce okolí.....	59
6.1.6	Podpora a pomoc rodiny.....	61
6.1.7	Přátelé a společenský život.....	62
6.1.8	Finanční situace.....	65
6.1.9	Duchovní aspekty.....	67
6.2	SHRNUTÍ.....	68
6.3	AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ.....	70
6.4	SELEKTIVNÍ KÓDOVÁNÍ.....	72
	ZÁVĚR.....	74
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	76
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	79
	SEZNAM TABULEK.....	80
	SEZNAM PŘÍLOH.....	81

ÚVOD

Tato práce se zabývá ovdověním jako specifickou životní situací, která má na život pozůstalého partnera nezanedbatelný vliv. Zasahuje jej po stránce biologické, psychické, sociální i spirituální. Ovdovění znamená zásadní změnu životní situace, která se koná během relativně krátké doby, ale má trvalé následky v rozsáhlých oblastech života člověka. To vyžaduje rozvoj nových životních návyků nebo způsobů zvládnání této nelehké události.

V souvislosti s přibývajícím věkem, zmenšujícím se okruhem blízkých lidí a snižující se schopností adaptability na nové situace, je ovdovění událostí, jež klade vysoké nároky na schopnost zvládat zátěž. Ztráta manželského partnera je zkušenost velmi bolestná a pro mnoho lidí natolik trýznivá, že se s ní nedokážou vyrovnat. Prožitek vdovství je bezesporu velmi individuální a utvářený mnoha různými okolnostmi, které ovlivňují jedince v průběhu celého života. Rovněž s sebou může nést potenciál rozvoje osobnostních stránek, kterých si ovdovělý jedinec doposud nebyl vědom, a které se však v psychologických výzkumech seniorů jeví jako významné charakteristiky úspěšného stárnutí.

Je také nutné konstatovat, že toto téma dosud stojí spíše na okraji vědeckého zájmu českých sociologů, psychologů, sociálních pracovníků, ale i psychiatrů, teologů aj. Problematice ovdovění není v českém kulturním prostředí dosud věnována žádná odpovídající ucelená publikace. Informace jsou roztrženy v odborných monografiích, jež jsou primárně zaměřeny na stáří, kvalitu života seniorů, nebo se věnují tématu smrti v celé její šíři apod. Téma ovdovění bylo, a do určité míry stále ještě je, tabuizováno. V posledních desetiletích však zájem o něj stoupá, alespoň mezi odbornou veřejností reflektující téma smrti v řadě vědeckých monografií a článků. I přesto chybí podstatnější zaměření se na období po smrti z hlediska pozůstalých vdov a vdovců.

V teoretické části objasňujeme pojem ovdovění a rozdíly v úmrtí partnera dle pohlaví, dále se zaměříme na pojetí ztráty, truchlení a zármutku, jakožto odpovědí na bolestnou ztrátu. V neposlední řadě si nastíníme možné důsledky a změny, které ovdovění přináší pro pozůstalého partnera. Následně se zaměříme na adaptaci a vyrovnání se s touto těžkou životní situací pro pozůstalého jedince, a uvedeme si možnosti pomoci a podpory, jak ze strany rodiny, tak i odborníků.

Cílem této práce je popsat ovdovění jako specifický a komplexní typ ztráty, a především vyrovnání se s touto těžkou životní situací. Dále chceme objasnit dopady a důsledky, které

ovdovění přináší pro život pozůstalého jedince. Naším cílem je také zjistit, jaký vliv mělo ovdovění na jednotlivé aspekty života. Následně podrobně analyzujeme změny v životě pozůstalé ženy, k nimž po ovdovění dochází. Tímto můžeme přispět k lepšímu porozumění toho, jak vdova ztrátu svého partnera prožívá, a také k lepšímu zacílení pomoci pracovníků pomáhajících profesí i nejbližší rodiny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OVDOVĚNÍ V SENIORSKÉM VĚKU

Stáří je specifické období v životě člověka, které s sebou přináší řadu změn ve všech oblastech života jedince, což má samozřejmě dopad na způsob života seniorů a na jejich zvládání a vyrovnávání se náročnými životními situacemi.

V průběhu tohoto období se začíná měnit osobnost člověka a zdůrazňují se některé jeho vlastnosti. Změny jsou většinou způsobené úbytkem kompetencí a nižší tolerancí k zátěži. Senior se v průběhu času stále více uzavírá do svého soukromí a snižuje se potřeba sociálních kontaktů mimo svou rodinu. Ta nabývá ve stáří na významu, protože naplňuje potřebu intimity především v roli prarodičů a to zvláště u žen. (Vágnerová, 2000, s. 344)

1.1 Vymezení seniorského věku

Věkové vymezení etapy stáří je podle Langmeiera a Krejčířové (1998, s. 185) určené dolní hranicí 65 let. Taktéž Mühlpachr (2004, s. 12) užívá pojem stáří a uvádí, že „stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života.“ Stáří pak dělí Mühlpachr (2004, s. 21) následovně:

- **65 – 74 let: mladí senioři** (dominuje tematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace),
- **75 – 84 let: staří senioři** (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob),
- **85 a více let: velmi staří senioři** (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení).

Naopak Čornaničová (1998, s. 30) se spíše přiklání k termínu seniorský věk a pro etapu života člověka po 60. roce věku užívá termín sénium. Toto období pak Čornaničová (1998, s. 30) dělí následovně:

- **starší věk: od 60 do 74 let**, jedinec se v tomto období označuje jako starší člověk, zařazuje se do skupiny mladých seniorů,
- **stáří: od 75 do 89 let**, jedinec se v tomto období označuje jako starý člověk, zařazuje se do skupiny starých seniorů,
- **dlouhověkost: od 90 let výše**, jedinec se v tomto období označuje jako dlouhověký člověk, zařazuje se do skupiny velmi starých seniorů.

My se přikláníme k termínu senior, pro označení člověka od 65 let věku výše, a termínu seniorský věk, pro obecné označení věku a období života nad 65 let věku.

1.2 Charakteristika ovdovění ve stáří

Ztráta životního partnera je jednou z nevyhnutelných zátěží, kterou stáří přináší, přesto jsou na ni lidé zřídka kdy připraveni a smířeni. Úměrně s věkem roste také subjektivní stres, který je s touto ztrátou spojen a starší lidé tak ztrátu svého partnera snášejí mnohem hůře, i když ví, že jde o událost, která je v tomto věku běžná. (Vágnerová, 2007, s. 376-377)

Ovdovění tedy můžeme popsat jako rodinný stav, kdy je manželství ukončeno smrtí jednoho z manželů. Tvoří významnou životní událost, která navozuje novou specifickou sociální situaci. (Maříková, 1996, s. 1366)

Podle Vágnerové (2007, s. 377) je ztráta celoživotního partnera ve stáří téměř nenahraditelná a ovlivní všechny složky života seniora:

- Smrt partnera vede ke ztrátě smyslu života a důležité složky identity, z čehož vyplývá zvýšení pocitu ohrožení, prázdnoty a osamělosti.
- Důsledkem ovdovění se hroutí struktura navyklého denního režimu a mnoha rituálů, a nakonec i jejich smyslu, neboť již není proč je dodržovat. Ovdovělý člověk nemá pro koho žít, většina každodenních činností se nyní jeví zbytečné. Ztrácí motivaci, aby něco dělal, protože není pro koho.
- Bortí se perspektiva společné budoucnosti a společných plánů, které buď uskutečnit nelze, nebo k tomu pozůstalý jedinec není dostatečně motivován a nechce je realizovat sám, i když by to bylo možné.
- Zhoršení ekonomické situace je dalším zdrojem stresu, zejména u žen, které mívají menší důchody.

Zvládání zátěže ovdovění je náročný proces, který vyžaduje změnu ve všech oblastech života člověka. První měsíce po ovdovění jsou nejobtížnější, kdy šok pomalu odeznívá a postupně dochází ke zpracovávání traumatu a přizpůsobování nové situaci. (Vágnerová, 2007, s. 379)

Vyrovnávání se se ztrátou partnera je ve většině případů přiměřené, ale i přesto mohou negativní pocity a projevy smutku trvat ještě několik desítek měsíců po ztrátě partnera. Podle Vágnerové (2007, s. 379) průměrná doba nezbytná ke zvládnutí zátěže a vytvoření nové identity činí v průměru dva roky.

Zvládání zátěže, jež ovdovění přináší, se může lišit ve vztahu k pohlaví, resp. genderu.

1.3 Dimenze genderové rozdílnosti působící v ovdovění

Řada studií, které srovnávaly vdovy a vdovce, prokázala, že existují značné rozdíly v prožívání a zvládání této složité životní situace vzhledem k pohlaví.

1.3.1 Úmrtí manželky

Stuart-Hamilton (1999, s. 163-164) uvádí, že častěji se s odchodem svého partnera lépe vyrovnávají muži než ženy a domnívá se, že to může být důsledkem tradičních (diskriminačních) pohlavních rolí, podle kterých se status vdané ženy odvozuje od přítomnosti jejího partnera, avšak opačně tato závislost neplatí tak výrazně.

Mužům – vdovcům také hrozí větší riziko patologických reakcí. Základním rozdílem je genderový přístup k sociální opoře a jejím využívání. Vdovci mívají menší okruh sociálních vztahů a během trvání manželství spoléhají na to, že sociální vztahy udržuje partnerka. (Payneová, Seymourová, Ingletonová, 2007, s. 429)

U vdovců je možné pozorovat i specifický vztah k bytu, nebo místu, kde žili společně s manželkou, než došlo k úmrtí. Vdovci totiž mají tendenci vyhýbat se prázdnému bytu a návratu domů, protože by tak museli velmi intenzivně čelit ztrátě. Zatímco ženy v roli vdovy postrádají důvod opouštět svůj byt a je jim i nepříjemné z něj vycházet ven. (Kubíčková, 2001, s. 67)

Muži jsou v tomto období postaveni před několik možností. Buď se mohou pokusit převzít role po své zesnulé manželce, nebo do těchto rolí obsadí jiné členy rodiny, nebo si najdou novou partnerku, která role převezme a v posledním případě mohou na prázdné rolové obsazení rezignovat a zařídit si život bez nich. To má však mnohdy za následek volbu neadekvátních obranných mechanismů, jako je např. alkoholismus, sebevražda či propuknutí závažné choroby. Nejčastějším jevem u mužů – vdovců bývá to, že většinou v období do jednoho roku po úmrtí manželky uzavírají nový vztah. (Kratochvíl, 2005, s. 67)

„Hledání nové partnerky je způsobeno i tím, že starší muži mají potřebu najít někoho, kdo by se o ně postaral, protože sami to obvykle nedovedou a také tím, že vdovství je především zkušeností žen“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 164). Také například Wolfová (1994, s. 14) poukazuje na to, že pro muže je mnohem obtížnější se vyrovnat s novou životní situací a zařídit si svůj život bez partnerky. Dále uvádí, že opuštění partneri navazují rychleji nový vztah, i když procesem odloučení ještě zcela neprošli.

Jak již bylo zmíněno výše, uzavírají vdovci nový sňatek již za necelý rok po úmrtí své ženy. Tento jev můžeme vysvětlit pomocí teorie obsazení důležitých rolí. Hlavní důvod snahy vdovce znovu se oženit můžeme vidět v tom, že se snaží tímto naplnit své potřeby pohodlného domácího servisu, snaží se uspokojit své emoční a sexuální potřeby a v neposlední řadě tímto překonává osamělost.

Také podle Kubičkové (2001, s. 68) mají muži po ovdovění hned několik možností:

- nahradí zemřelou ženu ve vykonávání její role;
- přenesou výkon role na jiného člena (popř. členy) rodiny;
- tyto role obsadí nová vykonavatelka (nová partnerka, pomocnice v domácnosti atd.);
- rezignují nejen na výkon těchto rolí.

Tyto možnosti se mohou navzájem prolínat, překrývat či přecházet jedna v druhou, to však také záleží na míře podpory, jež se vdovci dostává ze svého okolí.

Jedním z problémů navázání nového partnerského vztahu může být idealizace partnerky. To se může dle Vágnerové (2007, s. 380) projevat způsobem, že pozůstalý člověk dělá to, co by dělal jeho zesnulý partner, a dělá to tím způsobem, který by on považoval za správný.

Postoj a názor potomků může být dalším důvodem pro nevytvoření nového vztahu. U potomků vdovců, které mají již své vlastní rodiny, může být brána v potaz finanční stránka, tedy dědictví a jeho případné dělení. (Kubičková, 2001, s. 71-72)

„Projevy truchlení u mužů se omezují většinou na nošení černé pásky či kravaty a trvají zpravidla několik dnů až měsíců, přesto tato záležitost je u mužů krátkodobější než u žen“ (Kubičková, 2001, s. 69). Jedním z důvodů může být i to, že je sociálně nežádoucí, aby se muž oddával truchlení a projevoval smutek navenek ve větší míře než je nutné. Muži tak ve společnosti často potlačují své emoce. Porozumění a oporu vdovci nehledají u svých blízkých, jako je to u žen, a o svých pocitech nemluví ani s jinými muži. (Wolfová, 1994, s. 14)

„V projevech truchlení u mužů má velký vliv často pocíťovaný stud či reakce jejich sociálního okolí, které je v kontaktu s vdovcem značně nejisté a tím jej utvrzuje v potlačení známek truchlení“ (Kubičková, 2001, s. 70). Muži zůstávají se svým zármutkem sami.

„Tyto projevy smutku bývají skryty často za somatickými potížemi, nebo mívají podobu hněvu či vzteku“ (Vágnerová, 2007, s. 379).

Setkávání se s jinými lidmi má pro vdovce velký význam už jen jako prevence před možnou sociální izolací. Pokud manželé žili spolu nezávisle a samostatně na svých již dospělých dětech, může to znamenat pro ovdovělého muže výrazný zásah do jeho integrity. Zájem a podpora ze strany sociálního okolí může vdovci pomoci lépe zvládnout jeho zármutek, stejně jako realizace a sebeaktualizace v mimorodinných aktivitách. (Kubíčková, 2001, s. 74-75)

1.3.2 Úmrtí manžela – fenomén vdovství

Pro ženy je úmrtí manžela velmi pravděpodobná životní ztráta, jelikož se podle statistik dožívají vyššího věku než muži. Vdovství je tak fenomén více se vyskytující u žen. Přesto, že ženy mohou do určité míry předpokládat, že ovdoví, nejsou na tuto životní situaci dostatečně připravené, a to jak po psychické, sociální, tak i materiální stránce. Tato nepřipravenost ženě – vdově může způsobit mnoho sekundárních stresů. (Kubíčková, 2001, s. 62)

Ovdovělé ženy zažívají v akutní fázi zármutku hluboký pocit opuštění. Domnívají se, že jsou nuceny být do konce svého života samy a že si již nedokážou najít odpovídající náhradu za svého zemřelého manžela. Cítí tak obrovskou bezmoc a beznaděj. Vše, co mělo v jejich životě smysl, budovaly kolem svého partnera (resp. své rodiny), spolu s ním nebo pro něho. Procházejí obdobím nejistoty, ztráty motivace, apatie, pasivity a deprese. (Kubíčková, 2001, s. 63)

Ovdovělé ženy se také často vyhýbají sociálním kontaktům a v případě potřeby se obrací na příbuzné, od kterých očekávají podporu a ochranu. Každý okamžik, když si ženy uvědomí ztrátu manžela, reaktivuje vědomí ztráty a jím vyvolané reakce na ztrátu. Nepředstavuje pouze ztrátu partnera, ale obnáší celou řadu dalších ztrát jako např. ztrátu perspektivisty společné budoucnosti, zvyků a rituálů, určitých sociálních pozic a rolí a mimo jiné i ztrátu staré identity. (Kubíčková, 2001, s. 64)

Žena - vdova se se ztrátou manžela snaží v každodenním životě vypořádat tak, že za něj převezme některé jeho původní role v rodině. Původní role manžela v rodině bývá hlavně v technickém zabezpečení chodu domácnosti a s tím spojené řešení případných problémů nebo oprav. Dále bývá manželovou dominancí finanční zabezpečení rodiny, která souvisí

s funkcí manažera rodiny. V případě, že žena není schopná tyto role převzít, stává se pro ni situace stresující a frustrující. (Osterweis, Solomon, Green, 1984, s. 97)

Kubíčková (2001, s. 64) uvádí, že ovdovělé ženy si musí po smrti partnera budovat svoji novou identitu, která je nezávislá na zemřelém manželovi, a proto tento proces může být velmi zdlouhavý a nemusí být nikdy uzavřen. „Vstoupí-li ovdovělá žena do nového manželského svazku, stává se tak přibližně za necelé čtyři roky, což je doba potřebná na vybudování nové identity, u vdovců je to dříve, v průměru za necelý rok“ (Kubíčková, 2001, s. 65).

Vdovy na rozdíl od vdovců jsou v prožívání ztráty manžela mnohem otevřenější. Častěji se u nich vyskytuje úzkostné lamentování doprovázející pláčem, nemají zábranu hovořit o svých těžkostech, snaží se samy aktivně hledat podporu a pomoc, naopak však obtížně vyjadřují případnou zlost a jsou náchylné k sebeobviňujícím pocitům. Ženy – vdovy směřují svou pozornost hlavně na péči o další členy rodiny, případně i přátelé a snaží se udržet „rodinné teplo domova.“ (Doka a Davidson, 1998, s. 133-134)

Také Kubíčková (2001, s. 66) potvrzuje, že zpravidla ženy bývají orientovány na rodinu více než muži. Role matky (popř. babičky) bývá pro ženu adekvátním naplněním sebeaktualizačních a seberealizačních potřeb (na rozdíl od mužů - ti se často realizují mimo rodinu, např. ve svém zaměstnání, a rodina pro ně představuje bezpečné zázemí pro výkon mimorodinných rolí). Proto nedochází po zániku partnerského vztahu u vdov k tak výraznému narušení integrity. (Kubíčková, 2001, s. 66)

„V celkovém obrazu truchlení vdov se vyskytuje také mnoho jiných determinant. Kromě věku, rodinného systému, osobnostních a jiných faktorů také např. životní názor a styl. Ten se silně uplatňuje při reorganizaci „nového života“ bez partnera a ovlivňuje také projevy zármutku na úrovni chování“ (Kubíčková, 2001, s. 66).

Vyskytuje se tu ještě jedna varianta a to, že vdova ustrne v zármutku po svém zemřelém muži. Tato alternativa je typická především pro vdovy středního a vyššího věku, které jsou buď bezdětné, nebo jejich děti mají své rodiny a žijí již samostatně. Vdovy často vedou letargický, prázdný a osamělý život v pro ně příliš velkém domě, kde čekají na svou smrt a jejich osamění je ve většině případů vlastní volbou. (Kubíčková, 2001, s. 66-67)

Ženy, které nemají možnost se realizovat ve vztahu k dětem, se většinou plně identifikují s rolí vdovy, zdržují se společenského života a svou identitu budují na vztahu k zemřelému manželovi. Průvodním jevem může být černý oděv, který tato vdova neodkládá ani

po společensky uznávaném období zármutku. Dále se vdova vyznačuje tím, že tráví mnoho času u manželova hrobu, který velmi precizně upravuje a z domova vytváří pietní vzpomínkový památník. (Kubíčková, 2001, s. 67)

2 ZTRÁTA, TRUCHLENÍ, ZÁRMUTEK – PROBLÉMY POZŮSTALÝCH VDOV A VDOVCŮ

Ztráta, zármutek a truchlení patří k základním pojmům, které s problematikou ovdovění souvisí a skrze něž lze poukázat na některé problémové situace, jež mohou po ovdovění nastat. Poněvadž se tyto pojmy v praxi vyskytují současně, pravděpodobně i z tohoto důvodu se s nimi pracuje nepřesně a jejich významy se zaměňují. Protože se jedná o různé aspekty komplexní životní situace, domníváme se, že je na místě, mezi nimi rozlišovat.

2.1 Ztráta

Prvním z pojmů je ztráta, jež je považována za jednu z univerzálních lidských zkušeností – každý z nás někdy zažil ztrátu něčeho nebo někoho. Ztrátu můžeme definovat jako náročnou životní situaci, jenž je charakterizována dlouhodobým a nezvratným odloučením od významného objektu či funkce. (Špatenková, 2004, s. 55)

Špatenková (2004, s. 69) tvrdí, že největší ztrátou v lidském životě je však smrt blízkého. Ztrátu můžeme charakterizovat jako velmi obtížnou, emotivní, životní situaci. V seniorském věku se často setkáváme se ztrátami vztahovými, které vznikají v důsledku ukončení kontaktu s druhou osobou (rozvod, rozchod, úmrtí). Vztahová ztráta může mít charakter částečný - rozchod, přestěhování se, nebo úplný - ovdovění. Smrt našeho nejbližšího se řadí k nejtěžším ztrátám v životě člověka.

Ovdovění přináší stres, který je spojený se ztrátou partnera a roste úměrně s věkem. Starší lidé snášejí ztrátu hůře, i když lze předpokládat, že se jedná o společensky očekávanější jev, než je úmrtí partnera v produktivním věku. Ztráta partnera ovlivňuje všechny složky života pozůstalého, dostavuje se pocit samoty a prázdnoty, nastává zhroucení struktur dosavadního režimu života a dopad se může projevit i v ekonomické oblasti. (Vágnerová, 2000, s. 241)

Ztráta životního partnera znamená ztrátu společenské perspektivy, zaběhnutých zvyků, rituálů a jistot. Vzniká prostor na utvoření zcela nových společenských pozic a rolí. To může pozůstalému přinášet řadu nevýhod, ale i výhod. Na jedné straně dochází k zániku staré identity a na straně druhé musí dojít k utvoření identity nové. V této souvislosti hledání nové identity existují rozdíly mezi ženami a muži. Vdovy pro utvoření nové identity potřebují čas přibližně čtyř let, kdežto vdovci necelý jeden rok. (Kubíčková, 2001, s. 71)

2.1.1 Dimenze ztráty

Při ztrátě blízké osoby dochází k postižení různých oblastí, jež nazýváme dimenze ztráty. Tyto dimenze jsou užitečným nástrojem, který nám umožní systematicky prozkoumat, jak může bolestná ztráta ovlivňovat lidskou mysl, tělo i sociální vztahy a upozorní nás na možné problémy. K těmto dimenzím patří:

- a) **Identita** – ztráta ovlivňuje způsob našeho uvažování o sobě a svých schopnostech.
- b) **Fyzická dimenze** – sem spadají symptomy spojené se stresem či různá onemocnění, jež se mohou objevit v důsledku snížené odolnosti. U některých pozůstalých se mohou objevit představy, že trpí stejnými příznaky, jimiž trpěl zesnulý.
- c) **Emoční dimenze** – tato dimenze může být dvojitá – vyjádřená nebo skrytá. Především u mužů se vyskytuje tendence maskovat své pocity, což se může stát významným problémem, dojde-li k náhlému emočnímu výbuchu. Takovéto potlačování emocí může mít za následek rozvoj nejrůznějších psychosomatických problémů.
- d) **Rodina a komunita** – tato oblast může znamenat pro truchlícího velkou oporu, ale rovněž je zde možnost opačného účinku, pokud je rodina ztráta ve stejné míře jako sám truchlící.
- e) **Životní styl** – ztráta blízké osoby většinou velmi poznamená celkový životní styl jedince, kam patří také vliv na jeho finanční stránku, zaměstnání nebo bydlení.
- f) **Dimenze praktických problémů** – sem patří schopnost pozůstalého jedince vypořádat se s požadavky a nároky každodenního života.
- g) **Duchovní dimenze** – touto dimenzí se rozumí především nalézání smyslu života. Ztráta blízké osoby mohla ve větší či menší míře ovlivnit přesvědčení a postoj pozůstalého ve vztahu ke světu, k víře a duchovnu. (Parkes, Relfová, Couldríková, 2007, s. 137-139)

Přirozenou reakcí člověka na každou uvědomovanou ztrátu je smutek, tedy truchlení.

2.2 Truchlení

Zvládání zátěže ovdovění je náročný proces. Postupně s ověřováním reality přichází hluboký smutek, kdy uvnitř sebe hledáme cestu, po které jít dál životem, ale již bez zemřelého. Toto období se nazývá obdobím truchlení.

„Truchlení je vysoce individuální proces, pomocí něhož se odpoutáváme od zemřelého člověka a který nás přivádí k tomu, abychom žili svůj vlastní život“ (Macková, 2005, s. 128). Podle Hartla a Hartlové (2010, s. 626) je truchlení přirozená reakce, která provází ztrátu blízkého. Doba truchlení se odvíjí od síly vazby k zemřelému, od osobnosti truchlícího i na kulturních zvycích.

Pozůstalý prochází při truchlení několika fázemi, jde tedy o proces s určitým průběhem. „Průběh truchlení není jednobarevný, spíše jde o drama, na jehož konci může, ale nemusí být přijetí ztráty, či smíření se s ní“ (Gjuričová a Kubička, 2009, s. 216).

Špatenková (2011, s. 69-70) vysvětluje, že truchlení je komplexní somatickou, psychologickou a sociální reakcí na ztrátu, jež se projevuje převážně:

- záplavou různorodých emocí - zejména se jedná o smutek, zármutek, žal, obavy, hněv, vztek a agrese, pocity viny, pocit opuštěnosti, nebo naopak ulehčení či vysvobození;
- tělesnými potížemi – nechutenství, vyčerpání apod.;
- dezorganizací běžného fungování a denního pořádku života;
- chaotickým jednáním;
- zahlcením představami o zesnulém;
- určitou identifikací se zesnulým – přebírají některé vzory jednání, výrazy či gesta zesnulého;
- vyhýbáním se kontaktům s lidmi až podrážděností v přítomnosti jiných lidí.

„V procesu truchlení musíme opustit pospolité, společné já, které jsme vytvořili spolu s milovanou osobou, vrátit se ke svému individuálnímu já a nově ho organizovat“ (Kastová, 2000, s. 75).

Špatenková (2011, s. 70) uvádí členění procesu truchlení, jenž se skládá ze čtyř fází:

1. **Šok a otřes** (bezprostředně po ztrátě, trvá několik hodin až dva týdny) – projevuje se tím, že pozůstalý si připadá zmatený, otupělý či omráčený, obvykle reaguje zautomatizovaně nebo nevěřícně.
2. **Fáze sebekontroly** (obvykle trvá do večera dne pohřbu) – celkovému podlenutí svému zármutku znemožňuje pozůstalému věnování se přípravě a organizaci

pohřbu. Jakmile však odejdou poslední smuteční hosté, doléhá na pozůstalého bolestnost ztráty v plném rozsahu.

3. **Regrese** (trvá 1-3 měsíce) – v chování pozůstalého se objevují prvky regrese, je apatický, úzkostný, zoufalý, uzavřený. Dochází k dezorganizovanému jednání, pozůstalý nezvládá běžné nároky fungování, není schopen začlenit se zpět do pracovního procesu, může dojít až k sociální izolovanosti.
4. **Adaptace** (nejčastěji trvá až 1 rok, u vdov i 3-4 roky) – pozůstalý získává zpět ztracenou sebekontrolu, zvládá nároky běžného života. Smiřuje se se svou situací, přesto však nezapomíná.

Zvládání zátěže způsobené ovdověním může jinak probíhat u muže a jinak u ženy. **Ženské truchlení** má bouřlivější průběh, ženy nepotlačují své emoce, většinou je dovedou projevit a sdělit. Hledají oporu u svých příbuzných a přátel a mají tendenci se svěřit. Tím mohou svůj smutek „odžít“ a vyrovnat se s ním. I přes tyto všechny skutečnosti jim zvládnutí zátěže trvá déle než mužům. **Mužské truchlení** se může lišit zejména z pohledu pozorovatele, ale i z hlediska vnitřních prožitků. Rozdíl od ženského truchlení je zejména v tom, že nejsou schopni tak jako ženy vyjádřit svůj smutek a hledat porozumění. Další různost můžeme vidět v tom, že mají potřebu hledat někoho jiného, kdo by se o něho postaral, protože muži vyššího věku se o sebe ve většině případů postarat neumí. Nezřídka se stává, že se svým zármutkem zůstávají sami, jelikož je sociálně nežádoucí, aby muž projevoval ve větší míře navenek svůj smutek. V podobě hněvu a vzteku nebo somatických potíží může projevovat muž svojí vnitřní bolest. (Vágnerová, 2007, s. 379)

Truchlení probíhá v několika stádiích, které mají své charakteristiky. Nekomplikované truchlení trvá obvykle šest měsíců, až jeden rok. (Špatenková, 2013, s. 87)

Worden (1997, s. 44-45) staví koncept úloh truchlení, který klade důraz na aktivitu pozůstalého. Tento koncept tvoří čtyři úlohy truchlení, a to:

1. Přijmout ztrátu jako realitu.
2. Prožít zármutek.
3. Zadaptovat se ve světě bez zemřelého.
4. Odpoutat své city od zemřelého a investovat je do vztahu jiného.

Tento přístup by mohl znamenat naději, že zármutek lze ovlivnit zásahem zvenčí, a dává tak pozůstalému šanci udělat něco pro zvládnutí svého zármutku, dává mu určitý důvod být aktivní.

2.2.1 Nekomplikované truchlení

V rámci vyrovnávání se se zármutkem můžeme rozlišit dvojí průběh procesu truchlení. Nekomplikované truchlení se vyznačuje přítomností silných, ne však patologických reakcí, jež se v průběhu času mění a ztrácejí na své intenzitě. Truchlíciho jedince charakterizuje tělesné napětí, pocity viny k zemřelému, někdy se mohou také vyskytovat nepřátelské reakce vůči okolí, ztráta dřívějších modelů chování, zabývání se představami o zemřelém a výskyt rysů zemřelého v chování pozůstalého. (Kubičková, 2001, s. 120)

Kubičková (2001, s. 120-125) toto pojetí dále rozšiřuje a rozeznává typické projevy prožívání nekomplikovaného truchlení na následujících úrovních:

a) Emocionální úroveň

Truchlíci prožívá pocity smutku, zármutku, až vystupňovaného žalu a sklíčenosti, je patrné vymizení radosti z jakýchkoli podnětů. Dále se setkáváme s emocemi, jako jsou strach, úzkost, bezmoc, otupělost, šok, hněv (vůči okolí i zemřelému), žárlivost, závist, pocity viny a sebeobviňování, zároveň však vysvobození, ulehčení, intenzivní touha po návratu dřívějších chvil a někdy až paradoxní radost a smích.

b) Tělesná úroveň

Pro tuto úroveň je charakteristický například třes, sevřenost hrdla, dušnost, svalová ochablost, únava, nedostatek energie, svírání u srdce, senzorická přecitlivělost, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy a změny na váze (na obou pólech) nebo také poruchy imunitního systému.

c) Kognitivní úroveň

U pozůstalých se objevuje depresivní myšlení, odmítání zjevné skutečnosti, zmatenost a dezorientace, zabývání se obrazem zemřelého, pocit přítomnosti zesnulého (pozůstalý zesnulého vidí či slyší).

d) Chování

Rozdílnost jednání se projevuje převážně ve změně dosavadních stravovacích návyků, v kvalitě i kvantitě sexuálního života, rezignací na sociální kontakty až sociální

izolovanost, vyhýbáním se vzpomínkám na zemřelého, vyhledáváním míst nebo předmětů, které zemřelého připomínají, sny o zemřelém, hledáním, voláním, pláčem a jinými únikovými reakcemi.

2.2.2 Komplikované truchlení

Komplikované truchlení je abnormální zármutek po smrti milované osoby. V odborné literatuře bývá někdy označován též jako patologický, nezvládnutý, přehnaný zármutek, chronický či atypický žal. Komplikované truchlení je pro jedince, který se s ním vyrovnává, mnohem nebezpečnější než truchlení nekomplikované, což může být v mnoha případech více zatěžující pro okolí pozůstalého, protože svou nezakrytou podobou dává okolí jasný vzkaz o potřebě pomoci truchlícímu, což může u blízkých osob vzbuzovat úzkost a nejistotu. (Kubíčková, 2001, s. 147)

Kubíčková (2001, s. 147-149) dále objasňuje možné příčiny komplikovaného truchlení:

1. Abnormalita vztahu

Měl-li pozůstalý k zemřelému narcistický vztah nebo byl-li mezi nimi vztah vysoké závislosti, pozůstalý odmítá přijmout realitu, čímž se znemožňuje normální průběh truchlení. V případě ambivalentního vztahu mezi pozůstalým a zesnulým může mít pozůstalý jedinec pocit viny, trpět sebeobviňováním či hněvem vůči zesnulému.

2. Nejasné okolnosti úmrtí

Ke komplikovanému truchlení mohou vést například případy úmrtí, při nichž je ztráta nejistá, jelikož neproběhlo ověření reality. Pokud pozůstalý neviděl mrtvé tělo svého blízkého, nemá jistotu, že skutečně zemřel a tyto okolnosti mohou komplikovat jeho truchlení. Nejčastěji se jedná o pozůstalé, kteří ztratili svého blízkého ve válce, při pádu letadla, zemětřesení apod.

3. Anamnestické faktory

Deprese či komplikované truchlení, jež se u dotyčného jedince vyskytlo již v minulosti, zvyšuje pravděpodobnost problematické reakce na ztrátu.

4. Osobnostní faktory

Ztrátu blízké osoby mohou snášet velmi těžce například osoby s poruchami osobnosti.

5. Sociální faktory

Může se jednat o tabuizaci, při níž je ztráta považována za něco, o čem se nemluví (např. v případě suicidální smrti). Místo účinné komunikace pozůstalí mlčí, mají obavu

ze společného vzpomínání na zesnulého, čímž je proces zármutku blokován. Další možností může být sociální zapírání ztráty, kdy se pozůstalý chová, jako by k žádné ztrátě nedošlo (např. v případě porodu mrtvého dítěte, potratu apod.)

V případě komplikovaného truchlení je možná buď úplná absence truchlení, jakési vytěsnění a potlačení faktu, že ke ztrátě došlo, nebo reakce patologická.

V případě **absence zármutku** pozůstalý necítí žádný smutek v důsledku negativního vztahu k zemřelému nebo v důsledku snížení intenzity tohoto vztahu. Absence zármutku však také může znamenat psychologickou ochranu truchlícího, aby pod tíhou zármutku nedošlo ke kolapsu. Pozůstalý jedinec může být natolik zasažen ztrátou, že nemusí být schopen truchlit, cítit bolest či vyjadřovat zemřelému úctu. Je otázkou až několika let, než se v takových případech pozůstalý pomocí vhodné terapie se svým zármutkem vyrovná.

Druhým typem reakce na ztrátu v případě komplikovaného truchlení je **reakce patologická**. Sem řadíme tyto reakce:

a) Chronické reakce – jestliže zármutek trvá celá léta, následkem jsou deprese, neschopnost navázat sociální kontakt či nemožnost návratu do pracovního procesu. Sám pozůstalý si je vědom, že zármutek je příliš dlouhý. Může se jednat o nekončící smutek (patologická chronická reakce, při níž má pozůstalý pocit, že jej smutek nikdy neopustí), mumifikaci (pozůstalý udržuje vše přesně tak, jak to zemřelý ponechal), či zoufalství, kterým trpí zpravidla osaměle žijící jedinec, který nenechal zaopatřit svého blízkého při církevním nebo občanském rituálu rozloučení se zemřelým, což vede k neschopnosti překonat zármutek.

b) Odložené reakce - v době ztráty pozůstalý prodělal jen krátkou, avšak neadekvátní reakci, a ta se rozvine teprve po určitém čase.

c) Excesivní reakce - neobyčejně přehnané reakce, např. fobie ze smrti, kdy se pozůstalý přehnaně obává smrti – trpí tzv. thanatofobií.

d) Larvované reakce - skryté reakce na ztrátu, které se projevují jako poruchy chování, psychosomatické a psychiatrické symptomy. (Kubíčková, 2001, s. 150-151)

2.3 Zármutek

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

„Zármutek nás natrvalo změní, některé může ochromit, ale mnozí z něj vyjdou silnější a moudřejší“ (Parkes, Relfová, Couldricková, 2007, s. 23).

Zármutek se projevuje individuálně osobitými aktivitami jako je např. výraz tváře, držení těla či pláč. Obřad pohřbu umožňuje ritualizované truchlení, kdy se projevy smutku od pozůstalých očekávají a většinovou společností jsou pokládány jako patřičné a lze ho tedy chápat jako konečné sociální potvrzení smrti dané osoby. (Vágnerová, 2007, s. 378)

Prožívání zármutku spojené s depresivní náladou a tendencí k společenské izolaci, může přetrvávat déle, než se soudilo. „Zejména v období nejruznějších výročí a svátků jsou tyto reakce viditelné i po uplynutí dlouhé doby - jedná se o tzv. výroční syndrom“ (Vágnerová, 2003, s. 242).

Výroční syndrom zmiňuje také Vojtěchovský, Baštecký a Kümpel (1994, s. 217), jenž uvádí, že tento syndrom může opět aktivovat pocity smutku, když si zemřelého partnera připomínáme např. v době výročí jeho úmrtí, v době jeho narozenin či v době jiných významných dní.

Každý člověk prožívá zármutek jiným způsobem a mnohdy i tentýž jedinec vnímá každou ztrátu odlišně. Na prožívání zármutku každého jednotlivce se podílí mnoho faktorů, které z tohoto procesu činí vždy výrazně individualizovanou záležitost. (Kubíčková, 2001, s. 71-72).

2.3.1 Determinanty zármutku

Determinanty prožívání zármutku vztahující se jak k osobě zemřelé, tak k osobě pozůstalé, dělí Kubíčková (2001, s. 86-104) následovně:

a) Determinanty zármutku vztahující se k zemřelému

- ***Okolnosti úmrtí***

Zde se zaměříme na okolnosti, zda se jednalo o smrt náhlou, násilnou či o úmrtí anticipované. O náhlé smrti mluvíme tehdy, pokud ke smrti došlo neočekávaně, bez varování. Za násilnou smrt považujeme vraždu či sebevraždu (v případě vraždy truchlení komplikuje silný pocit viny, hněvu a objevuje se zde častá touha po pomstě). Anticipovaným úmrtím pak rozumíme situaci, kdy smrt nepřichází náhle a nečekaně, ale je dopředu ohlašována řadou příznaků (např. postupným zhoršováním zdravotního stavu), je tedy v jistém smyslu očekávána.

- ***Charakteristika vztahu***

Charakteristika vztahu především vymezuje povahu vazby, jež měla daná osoba k zesnulému. Prožívání zármutku se tedy může lišit, šlo-li o úmrtí rodiče, manžela či manželky, sourozence, potomka, prarodiče nebo přítele.

- ***Faktory vztahu***

Intenzitu a délku prožívání zármutku logicky ovlivňuje to, jaký vztah se zemřelým pozůstalý měl. Na proces truchlení má vliv např. intenzita lásky, odolnost vztahu, intolerance vůči odloučení (závislost) a zaangažovanost (efektivní výkon rolí, plánů a repertoár řešení problémů jedné osoby závisí na přítomnosti druhého).

- ***Věk zesnulého***

Také věk zemřelého ovlivňuje reakci pozůstalých na ztrátu blízké osoby. Zatímco smrt starého člověka je v dnešní společnosti víceméně anticipovaná a přirozená, úmrtí dítěte či mladého člověka se jeví jako předčasné, tragické a zbytečné.

b) Determinanty zármutku vztahující se k pozůstalému

- ***Věk pozůstalého***

Smrt blízkého je v různých vývojových fázích prožívána jinak. Zármutek, jeho intenzita a průběh těsně souvisí s věkem, tudíž i vývojem chápání pojmu smrti a s uvědoměním si závažnosti důsledků, které tato ztráta přináší. Se zvyšujícím se věkem se strach ze smrti obvykle snižuje.

- ***Rodinné faktory***

Úmrtí člena rodiny zasahuje do struktury rodinného systému, významným způsobem ovlivňuje jeho fungování a stabilitu. Stabilní rodinný systém shledáváme jako důležitý faktor napomáhajícím přirozenému průběhu zármutku. Naopak nefunkčnost tohoto systému může podpořit rozvoj patologických reakcí na ztrátu.

- ***Sociální podpora***

Dalším významným faktorem v procesu truchlení je sociální podpora, kterou pozůstalému poskytují hlavně nejbližší příbuzní, ale také přátelé, spolupracovníci, sousedé apod. Díky nimž má truchlící bezpečný prostor ke sdílení zármutku a ventilaci emocí. Naopak nedostatek sociální podpory ponechává pozůstalého v zármutku osamocené a může vést k rozvoji patologických změn.

- ***Osobnostní faktory***

Prožívání zármutku závisí také na osobnostních faktorech pozůstalého - charakterových vlastnostech, temperamentu, přizpůsobivosti a odolnosti vůči zátěži, schopnostech zvládat stresové situace či překonávat duševní bolest.

- ***Pohlaví***

Jak již bylo výše zmíněno, ženy jsou v projevování zármutku daleko otevřenější, častěji se u nich setkáme s výskytem psychických problémů, ve větší míře také užívají psychofarmaka. Muži pak více skrývají své pocity, potlačují a popírají projevy truchlení, častěji propadají alkoholové závislosti nebo hledají útěchu v práci či sexualitě.

- ***Náboženské přesvědčení***

Věřící pozůstalý může nalézt oporu a pomoc v církevních společenstvích, ale především ve svém spojení s Bohem.

- ***Předchozí zkušenosti se smrtí a truchlením***

Jestliže zármutek z předešlé ztráty nebyl dostatečně zpracován nebo byl potlačen, může další ztráta opět vyvolat potlačené pocity. Předcházející zkušenost s truchlením však může být také přínosná, pokud se pozůstalý dokáže navrátit k osvědčeným strategiím, jež mu při předešlé ztrátě pomohly zármutek překonat.

3 DŮSLEDKY OVDOVĚNÍ NA ŽIVOT POZŮSTALÉ ŽENY

Ovdovění je velkou zátěží, kdy se pozůstalá žena dostává ze své původní sociální role manželky do role vdovy. Subjektivní stres, spojený se ztrátou partnera, roste úměrně s věkem a starší lidé snášejí tuto ztrátu hůře. V pokročilejším stáří je ztráta manželského partnera téměř nenahraditelná a ovlivní všechny složky života ženy v seniorském věku - zvýší pocit ohrožení, prázdnoty a osamocení, vede ke zhroucení struktury navyklého každodenního režimu, ztráty jeho smyslu a často vede i ke zhoršení ekonomické situace.

Ztráta manžela se dotýká celé osobnosti pozůstalé ženy, ve všech dimenzích jejího života. V důsledku ovdovění se mohou vdovy potýkat s problémy zdravotního (somatického), psychického a sociálního rázu, ale mohou prožívat i spirituální krizi.

3.1 Dopady na oblast fyzickou

V oblasti fyzické má dopad ztráty vliv na zdraví pozůstalé ženy a na případné zhoršení jejího zdravotního stavu. Pozůstalá často trpí krátkodobými zdravotními problémy. (Parkes, Relfová, Couldricková, 2007, s. 18)

Stres v souvislosti se ztrátou blízkého člověka může mít velký vliv na zdravotní stav. Účinky stresu mohou mít přímý dopad na imunitní, endokrinní a nervový systém. (Křivohlavý, 2001, s. 36)

Pro velkou část pozůstalých žen z toho vyplývají vážné zdravotní důsledky včetně zvýšené míry úmrtnosti. Přetrvávající špatný zdravotní stav pozůstalých je pokládán za ukazatel patologického nebo komplikovaného zármutku. (Parkes, Relfová, Couldricková, 2007, s. 18)

3.2 Dopady na oblast psychickou

Do oblasti psychické vstupuje pojetí identity, které je s úmrtím manžela nebo manželky narušeno.

Pojem identita můžeme vyložit jako totožnost osoby v čase a v okolnostech. Konkrétní odpověď můžeme získat otázkou „Kdo jsem?“ nebo „Čím jsem?“. V této souvislosti můžeme pak rozlišit dva druhy identity: osobní a sociální. Osobní identitu lze také nazvat pojmy sebedefinice nebo sebevnímání, kdy jde o uvědomované představy, které má o sobě samé daná osoba. Sociální identita znamená sociální příslušnost a členství v určité kategorii lidí. (Výrost, 2008, s. 46)

Zde můžeme uvést pojetí intrapsychické ztráty podle Špatenkové (2004, s. 77-78), která tuto ztrátu charakterizuje jako ztrátu emočně důležitého obrázku o nás samých. Příkladem takové ztráty může být např. ztráta očekávání a představ ovdovělých žen ve vztahu k budoucnosti. Přestože se taková ztráta často vztahuje k vnějším okolnostem, projevuje se výhradně jako naše vnitřní zkušenost.

Ovdovění nevyvolává u pozůstalých žen pouze silné emoční reakce, nabourává také jejich pocit vlastní identity, integrity, vztahy s jinými lidmi, přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa. (Špatenková, 2013, s. 10-11)

Takovéto představy mohou vycházet ze skutečnosti, že naši identitu sdílíme s lidmi, které milujeme, kteří se tím stávají součástí našich životů, součástí nás samých. To pak ovlivňuje způsob, jakým nahlížíme na okolní svět i na nás samotné. Jakousi revizi našeho vnitřního modelu světa provádíme pouze v případě významné životní události, jakou je např. ztráta partnera. Ovdovělá žena již nadále nemůže spoléhat na to, že jí její vnitřní model poskytne přesný obraz světa. (Parkes, Relfová, Couldricková, 2007, s. 20)

3.3 Dopady na oblast sociální

V oblasti sociální se ztráta dotýká několika aspektů pozůstalého. Především se jedná o vliv na potřebu ekonomického bezpečí.

Rodina, jejíž základní jednotkou je manžel a manželka, plní několik funkcí a naplňuje tak všechny základní potřeby členů rodiny. Mezi jedny z nich patří i funkce ekonomická, pod kterou se řadí naplňování potřeb materiální a existenční povahy, jako je výživa, bydlení, ošacení, zařízení domácnosti, náklady na provoz domácnosti a zájmových aktivit. (Reichel, 2008, s. 176)

Ztráta něčeho nebo někoho může také znamenat ztrátu bezpečí. Při úmrtí jednoho z partnerů může dojít k významnému otřesu ve všech uvedených rovinách ekonomického bezpečí. Manželský partner je kromě zdroje bezpečí a jistoty, také zdrojem sounáležitosti a sdílení. (Špatenková, 2004, s. 58)

Jedním z podnětů ke změně bydliště může být právě ztráta příjmu partnera v důsledku jeho smrti, a tedy převzetí veškeré finanční zátěže za nájemné a inkaso jedinou osobou. Zhoršená finanční situace se obvykle týká spíše starších lidí, a sice častěji vdov než vdovců. To vychází jednak z toho, že ženy žijí déle a že muži si obvykle berou mladší

ženy, jednak z dlouhodobé platové diskriminace žen, v důsledku které jsou důchody žen v průměru nižší než důchody mužů. (Špatenková, 2005, s. 75)

3.4 Dopady na oblast duchovní

Oblast duchovní dimenze se dotýká toho, co člověka přesahuje. Pozůstala si často klade otázky o smysluplnosti nově vzniklé situace a dalšího života.

Do duchovních potřeb zahrnují „potřeby hledání smysluplnosti života, smysl utrpení, smíření se sám se sebou, s Bohem, s okolím, potřeba naděje, hledání klidu, harmonie, hodnoty prožitků, potřeba lidské blízkosti, sdílení, respektování důstojnosti“ (Vorlíček, 1998, s. 64).

U vdov je důležité si uvědomit, že smysluplnost života je odvozována také od možnosti utvářet vztahy, což znamená pro mnoho lidí žít ve vztahu s manželem nebo manželkou. U pozůstalých je tento základní motiv smysluplnosti narušen, protože manžel nebo manželka zemřeli a vztah dále nelze naplňovat. To se stává příčinou krize i v duchovní oblasti, kdy pozůstalý musí najednou hledat smysl ztráty. (Rock, 2004, s. 28)

Jak jsme ukázali, ztráta partnera zasahuje život ovdovělého jedince napříč širokým spektrem ztrát, na které se musíme zaměřit, chceme-li pochopit důsledky, které s sebou ztráta partnera vnáší do života pozůstalého jedince.

4 VYROVNÁNÍ SE S OVDOVĚNÍM

Vyrovňávání se resp. adaptace je v obecném smyslu vlastnost organismů, přizpůsobovat se podmínkám, ve kterých existují. Schopnost adaptace je dána nám všem a umožňuje nám přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí, ale také přežít. (Hartl a Hartlová, 2000, s. 16)

Hrozenská (2008, s. 83) popisuje adaptaci jako přizpůsobení se novým změnám, podmínkám nebo okolnostem. Mluví o adaptaci jako o základu homeostázy a rezistence proti stresu. Zmiňuje, že adaptace probíhá na úrovni fyziologické, psychologické i sociokulturní. Dále dodává, že schopnost rychlé a dobré adaptace na jakékoliv změny se zvyšujícím se věkem klesá.

Výsledky ze studie na téma „Prožitek vdovství u starších lidí“ naznačují, že mnozí ovdovělí zažívají po smrti svého manželského partnera deprese, ale jsou schopni se po určitém čase vrátit do běžného života. „Lze to chápat jako výraz rekonstrukce významu po tak paralyzujícím zážitku, kterým je ztráta manželského partnera nebo partnerky“ (Pauknerová a Čermák, 2013, s. 125). Je tudíž přirozené, věnovat se především těm faktorům, jež tomuto procesu napomáhají.

V souvislosti s interakčním přístupem v teorii zvládnání stresu podporují adaptivní copingové strategie následující faktory: sociální opora, nalezení smyslu v zátěžové situaci, efektivní rozptýlení pozornosti a udržování aktivity. Ve skupině starších ovdovělých jedinců hraje důležitou roli také evaluace kvality manželství. (Pauknerová a Čermák, 2013, s. 125)

Kalvach (2004, s. 106) se mimo jiné zaměřuje na teorie, které se zabývají otázkami schopnosti adaptace:

- a) **teorie aktivního stáří** – jako nejvýznamnější shledává udržení si činností a kontaktů s okolním světem;
- b) **teorie postupného uvolňování z aktivit** – na rozdíl od teorie aktivního stáří vidí úspěšnost adaptace v postupném uvolňování se z řady funkcí a činností;
- c) **teorie substituční** – postupná náhrada dosavadních povinností, rolí a činností, které již starého člověka mohou zatěžovat, jinými vhodnějšími aktivitami.

Smrt partnera patří k nejtěžším ztrátám, které mohou člověka postihnout. Smrtí se stává ztráta trvalá a definitivní. Manželství většinou pozitivně ovlivňuje pocit životní

spokojenosti člověka, proto ovdovění přináší radikální životní změnu a proces adaptace bývá obtížný a mnohdy i zdoluhavý. Adaptace je ovlivněna především kvalitou zbylých primárních sociálních vztahů a schopnost jedince navazovat a rozvíjet nové vztahy. (Špatenková, 2004, s. 85)

Pro pozůstalé vdovy a vdovce má obrovský význam setkávání s jinými lidmi, což působí jako preventivní opatření proti možné sociální izolaci. Špatenková (2005, s. 85) tvrdí, že sociální kontakty mohou sloužit jako preventivní opatření před možnou sociální izolací a osamělostí, kterou stupňuje i fakt, že po úmrtí svého partnera senioři zůstávají sami a nežijí s rodinami svých dětí.

4.1 Udržování sociálního kontaktu

Ovdovění může vést k opuštěnosti a zvýšení pocitu osobní bezvýznamnosti a právě hledání sociálního kontaktu (např. na vrstevnické úrovni) by tyto pocity mohlo kompenzovat. Tendence navázat nové partnerství posiluje především strach ze samoty, potřeba opory či sdílení různých životních problémů. Kontakt s novým partnerem mívá pozitivní stimulační účinky, avšak na straně druhé může být i zátěží, pokud by požadavky byly příliš náročné. (Vágnerová, 2000, s. 481)

Mühlpachr (2004, s. 38) v souvislosti s problematikou osamělosti ve stáří zmiňuje strategii sociálního kontaktu, jež zahrnuje činnosti vedoucí ke zvýšení sociální interakce, což může probíhat formou návštěv kulturních akcí či společenských událostí.

Vágnerová (2000, s. 482) uvádí, že vdovy kompenzují pocity osamělosti především vytvářením různých spolků nebo skupin starších žen, které se pravidelně setkávají. Tyto vztahy mají charakter sousedských či přátelských styků, které jim však poskytují velmi potřebnou emoční podporu. Tato společenství jim umožňují sdílet podobné záliby, zkušenosti, prožitky i generační solidaritu.

Ovdovělé ženy obvykle hledají nejrůznější způsoby, jak se vyhnout osamění a opuštění, a také jak se s nimi vyrovnat:

- Sousedé a ostatní lidé v sousedství vytvářejí pro ovdovělou ženu její sociální teritorium, což je jeden z důvodů, proč je pro tyto ženy velmi stresující měnit svá bydliště.
- K udržení potřebného sociálního kontaktu slouží těmto ovdovělým ženám důležitý prostředek - telefon, jenž mnohdy slouží jako jediný způsob kontaktu s okolním

světem nebo též podporuje pocit jistoty a bezpečí s tím, že v případě potřeby je možné se někomu dovolat.

- Jako náhradní společník ovdovělých žen se může stát také zvíře nebo média - televize, rádio, která mu nabízí jakousi náhradní společnost. (Vágnerová, 2000, s. 461)

4.2 Strategie aktivního zvládání

Mühlpachr (2004, s. 38) zmiňuje strategii aktivního zvládání, která negativně koreluje s osamělostí, resp. snižuje pocit osamělosti, například vykonáváním zálib, cvičením, studiem nových poznatků apod.

Významné postavení v souvislosti s aktivním zvládáním ovdovění zaujímají přátelé. S přáteli mohou diskutovat, věnovat se společným zájmům a koníčkům, poskytovat si morální podporu v jejich tíživé životní situaci. (Špatenková, 2004, s. 68)

Další volnočasové aktivity, které jsou vhodné pro osamělé ženy, mají nejrůznější formy. Hlavními principy těchto aktivit jsou podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 29) samostatný výběr činnosti, kterou chce vdova dělat dobrovolně, dělá jí ráda, přináší jí pocity uspokojení a uvolnění, dále přináší odpočinek, rekreaci, zábavu a slouží jako koníček.

Pro ovdovělou ženu vyššího věku je velmi vhodné zaměřit se na to, co ji těší a přináší jí radost. Je důležité, aby si vdova stanovovala určité cíle, ať již krátkodobé či dlouhodobé, aby jí ukázaly určité životní směřování. Cíle dávají smysl, nejen jejímu vlastnímu životu, ale i každé věci nebo činnosti, se kterou se v životě setkává. Cíle dodávají člověku sílu a odvalu a tím se může snadněji vypořádat s osaměním. (Kalvach, 2004, s. 43-44)

Ovdovělá žena by se měla obklopit obdobně smýšlejícími lidmi, protože s nimi bude zajisté navazovat kontakt rychleji a snadněji. Pokud jí nebrání nemoc či snížená soběstačnost, není nutné se ve vyšším věku vzdávat aktivit, kterým se věnovala v mladším věku. Důležité je, aby i ve vyšším věku nacházela vdova smysluplnost svého života.

4.3 Adaptace na pobyt v pobytovém zařízení pro seniory

Většina seniorů dává přednost setrvat ve svém domácím prostředí před jakoukoliv formou institucionální péče. Odchod do pobytového zařízení pro seniory bývá často spojen s konečnou fází života a představou očekávané smrti. Někdy však mohou v životě člověka

nastat takové situace, které setrvání v domácím prostředí dále neumožňují. Takovou situaci může být také ovdovění.

Odchod do domova pro seniory znamená pro jedince vždy velmi těžký a významný mezník v jeho životě. Vágnerová (2007, s. 419) uvádí, že tento krok s sebou přináší i změnu životního stylu, což i adaptaci na tuto změnu činí obtížnější a dlouhodobější, zvláště po tak složité životní situaci jakou ovdovění bezesporu je.

Kalvach (2004, s. 496) popisuje jednotlivé fáze optimální adaptace seniora na tuto zásadní životní změnu takto:

- seznamování, popř. konfrontace;
- vnější přizpůsobení – podřízení zvyků a chování ústavnímu řádu;
- vnitřní přizpůsobení – navazování vztahů, sblížení s lidmi, participace na dění v daném ústavu;
- slábnutí vazby na dění mimo ústav;
- ztotožnění s ústavním prostředím – jedinec si nepřeje ústav opustit.

4.4 Časový průběh vyrovnávání se s traumatizující událostí

Ke smrti partnera dojde v určité chvíli, ovšem následná reakce na tuto událost a vyrovnávání se s ní, je proces, který probíhá v různých úsecích. Baštecká (2005, s. 21) tento proces přizpůsobování dělí do následujících úseků:

a) Dopad události- je fází prvotního šoku, jenž je třeba účinně řešit a – což je hlavní snahou zasaženého - přežít.

b) Záchrana - je fází bezprostředně po události, kdy se pozůstalý musí přizpůsobit nové události. Tuto fázi doprovází pocity omámenosti, odcizení, že svět je mimo. Rozumíme zde období do tří dnů od události.

c) Časné zotavení nebo také hledání smyslu – jedinec se snaží porozumět dané události, snaží se získat odstup od této situace, mluvit o ní. Tato fáze může trvat v rozmezí dvou týdnů až měsíce, někdy však i déle.

d) Návrat do života - zahrnuje snahu o přizpůsobení se novým životním podmínkám a vnitřní vyrovnávání se s nimi. Jestliže je tato snaha úspěšná, je pozůstalý opět schopen plnit své každodenní úkoly, vytvářet nové mezilidské kontakty a cítí se tak lépe. Zpravidla se jedná o období jednoho až tří měsíců.

Je třeba mít na paměti individualitu každého člověka i v procesu vyrovnávání se po prožití události. Někdo se po roce od události začne osvobozovat, u jiného k tomu však nemusí dojít nikdy. (Baštecká, 2005, s. 21)

Hrozenská (2008, s. 83) tvrdí, že existuje řada výzkumů, které ukázaly, že adaptační schopnost starších lidí se snižuje vlivem změněných životních podmínek ve stáří. Dále dodává, že změny životních podmínek mohou vyvolat stresové mechanismy vedoucí k selhání adaptace.

4.5 Poradenství pro pozůstalé

Pozůstalým vdovám s vyrovnáním se se ztrátou partnera může pomoci vlastní rodina, okruh blízkých přátel nebo například náboženská organizace. Naléhavost sociálních kontaktů pozůstalých žen může být uspokojována pomocí dalších sociálních potřeb. V takových případech již nemusí být další intervence nutná.

Je ale potřeba zdůraznit, že v dnešní společnosti dochází k tabuizaci smrti i následného truchlení. To může vést k uzavírání se truchlících do sebe a ke stranění se sociálnímu okolí. Toto stranění se společnosti a uzavírání se do vlastního světa může následně vést až ke komplikovanému průběhu truchlení a k nutnosti vyhledat profesionální pomoc. (Worden, 1987, s. 46-48)

V současné době se tak stále častěji setkáváme s institucionalizovanou formou pomoci v podobě poradenství pro pozůstalé, přestože u nás tato tradice vznikla teprve nedávno. (Špatenková, 2013, s. 30)

„Profesionální služby či odborníky podporované dobrovolnické a svépomocné služby u pozůstalých snižují nebezpečí ztrátou způsobených psychiatrických a psychosomatických onemocnění. Nejpříznivější účinek dosahují služby u pozůstalých, kteří mají pocit, že nejsou svou rodinou podporováni, nebo z jiných důvodů se jich týká speciální nebezpečí v průběhu truchlení“ (Worden, 1987, s. 67-68).

Baštecká (2003, s. 159) klade důraz na úlohu poradenství pro pozůstalé v naší společnosti, která je vyvolaná především ztrátou přirozenosti truchlení. Proto je truchlení pro pozůstalé ženy obtížnější. Poradenství by mělo poskytnout především možnost vyjádření pocitů a emocí, ale také pomoc praktickou. Poradenství pro pozůstalé je tedy náhradou původní pomoci společnosti, která v dnešní době selhává.

„Pomoc a podporu pozůstalým může poskytnout prakticky kdokoliv - zdravotnický personál, duchovní, přátelé, příbuzní a známí, zaměstnanci pohřební služby, členové svépomocných skupin, jiní pozůstalí apod.“ (Špatenková, 2013, s. 15).

Špatenková (2013, s. 16-17) v souvislosti s poskytováním adekvátní podpory pozůstalým ženám nastiňuje tři možné přístupy. Prvním je tvrzení, že toto poradenství by mělo být vykonáváno jako **profesionální služba speciálně vyškolených odborníků**, jakož jsou např. lékaři, zdravotníci, psychologové, sociální pracovníci nebo také duchovní. Druhý přístup zastává názor, že poradenství pro pozůstalé by mělo fungovat na základě dobrovolnictví **ze strany pečlivě vybraných a vyškolených dobrovolníků**, kteří jsou průběžně podporováni formou supervize. A třetí přístup se přiklání k možnosti, že poradenství o pozůstalé by mělo být **organizovanou formou svépomocných skupin**, založených na vzájemné podpoře pozůstalých.

Špatenková (2008, s. 13-14) uvádí formy, jež může profesionální pomoc ovdovělým ženám mít:

- doprovázení (poradce pro pozůstalé napomáhá ovdovělé ženě přijmout a zvládat její složitou životní situaci),
- vzdělávání (pozůtalá vdova vyhledává pomoc proto, že potřebuje a chce získat vysvětlení a poučení),
- konzultační činnost (touto činností se rozumí odborná porada poskytovaná jinému odbornému pracovníkovi v rámci péče o pozůstalou),
- poradenství (poradce pomáhá vdově nalézt nejvhodnější cesty řešení problémů, nabízí jí rady, různé návody a nápady) a
- terapie (přeje-li si sama vdova zbavit se svého problému a věří, že by to také mohlo být možné, hledá pak s pomocí terapeuta možnosti řešení).

4.5.1 Cíle a principy poradenství pro pozůstalé

Poradenství pro pozůstalé si klade za cíl umožnit lidem projít si svým zármutkem a vyrovnat se se zkušeností ztráty někoho blízkého. Cílem je zmírnit zármutek pozůstalých prostřednictvím:

- **Vytvoření podporujícího vztahu**

Poradenství pro pozůstalé spočívá v rozvinutí vřelého a důvěrného vztahu mezi poradcem a klientem. Je třeba s maximální pozorností naslouchat, reagovat způsobem, který dává jasně najevo naši ochotu vstoupit do světa pozůstalého a nijak jej nesoudit.

- **Pomoc identifikovat a vyjádřit pocity pozůstalých**

Pozůstalý člověk zažívá silné pocity jako je hněv, pocit viny, úzkost, bezmoc a zoufalství. Může pro něj být těžké vyjádřit tyto pocity před rodinou či přáteli. Podpora umožňuje truchlícímu projevit tyto pocity. Pro pozůstalé může být těžké své pocity verbalizovat: prostě je to bolí.

- **Ujištění o normalnosti a obvyklosti prožívání zármutku**

Mnoho lidí moderní společnosti bývá vyděšeno běžnými průvodními znaky zármutku, jako jsou například halucinace, při nichž člověk vidí nebo slyší mrtvého. V poradenství pro pozůstalé je důležité zdůraznit, že to, co daná osoba právě prožívá, je zcela normální.

- **Asistence při řešení problémů**

Zesnulý hrál v životě pozůstalého mnoho rolí. Pozůstalý může být natolik zdrčen svou ztrátou, že postrádá důvěru ve své schopnosti vyřešit problémy, jež se mu jeví jako nepřekonatelné. Potřebuje pomoc a podporu v promýšlení postupů při zvládnutí změn způsobených ztrátou.

- **Poskytování průběžné a spolehlivé podpory**

Po uplynutí prvních týdnů zůstane jen málo lidí, kteří jsou ochotni pozůstalému naslouchat. Truchlící začne mít pocit, že jeho prožitky už nikoho nezajímají a začne se cítit odcizen od ostatních. Poradce ochoten pokračovat v naslouchání a poskytování podpory pomáhá těmto pocitům čelit a uchovávat pozůstalému pocit bezpečí. (Parkes, Relfová, Couldricková, 2007, s. 131-132)

Základními principy poradenství pro pozůstalé jsou pak podle Špatenkové (2008, s. 27) následující:

1. Pomoc pozůstalé ženě v přijetí její ztráty.
2. Pomoc pozůstalé rozpoznat své pocity a vyjádřit je.
3. Pomoc pozůstalé žít dál bez zesnulého.
4. Podpora pozůstalé při emocionálním odpoutávání od zesnulého.
5. Poskytnutí pozůstalé dostatečný prostor a čas pro truchlení.

6. Interpretace „normálních“ reakcí na ztrátu.
7. Respektování individuálních rozdílů v truchlení.
8. Poskytnutí kontinuální podpory.
9. Prozkoumání obranných mechanismů a copingové strategie pozůstalé vdovy.
10. Identifikace problémů a doporučení vhodné pomoci.

4.5.2 Terapie pozůstalých

Špatenková (2008, s. 125-127) rozlišuje poradenství pro pozůstalé, jenž usnadňuje „normální“ reakce na ztrátu, a terapii zármutku, jejímž cílem je řešení a pomoc pozůstalým překonat obtíže při plnění úkolů truchlení. Zde je devět základních principů terapie pozůstalých:

1. Vyloučení tělesné nemoci

Při tělesných obtížích truchlícího je nutné vyšetření lékařem, jelikož tělesné příznaky nemusejí souviset se somatizací truchlení.

2. Uzavření kontraktu a budování terapeutického vztahu

Terapeut a klient se dohodnou na terapeutickém úkolu zaměřit se na prozkoumání vztahu se zemřelým. Velmi významnou roli zde hraje důvěra mezi terapeutem a pozůstalým.

3. Znovuoživení vzpomínek na zesnulého

Terapeut s pozůstalým hovoří - o pozitivních vlastnostech zemřelé osoby, jejích kvalitách či zajímavých společných zážitcích. Je důležité, aby terapeut navodil vznik základu pozitivních vzpomínek, teprve poté může terapeut vést hovor opatrně ke vzpomínkám méně příjemným až bolestivým, vyvolávajícím hněv či zklamání.

4. Posouzení, která ze čtyř úloh truchlení nebyla splněna

Pokud terapeut zjistí, která úloha truchlení nebyla splněna, zváží a aplikuje vhodnou intervenci.

5. Práce s emocemi (nebo s absencí emocí) vyvolanými vzpomínkami na zesnulého

Jestliže pozůstalý popisuje zesnulého pouze v superlativech, mnohdy se za tímto pozitivním zabarvením ukrývá množství emocí negativních, jež zatím nebyly zpracovány. Terapeut pomáhá pozůstalému tyto pocity identifikovat a umožňuje tak dát průchod pocitům viny či hněvu.

6. Prozkoumání asociačních předmětů a zmírnění jejich významu pro pozůstalého

Asociační (symbolické) předměty si pozůstalý uchovává za účelem udržení vztahu k zesnulému, jsou tedy jakýmsi pomyslným pojítkem pozůstalého se zemřelým. Mohou to

být např. šperky, fotografie zesnulého, oblečení apod. Tyto předměty mají pro pozůstalého zvláštní význam, při jejich ztrátě pociťují úzkost a strach. Je úlohou terapeuta zjistit, jaké předměty si pozůstalý u sebe ponechal a zda jsou tyto předměty asociační nebo pouze památeční.

7. Akceptace definitivnosti ztráty

Někteří pozůstalí si nejsou schopni připustit definitivnost ztráty partnera ani po několika letech od úmrtí a drží se nerealistické naděje na opětovné shledání. Terapeut by měl pozůstalému pomoci zjistit, z jakého důvodu nedochází k akceptaci definitivnosti této těžké ztráty.

8. Zabývání se fantazií o ukončení zármutku

Terapeut se snaží podporovat úvahy pozůstalého o tom, jaké by to bylo, kdyby své truchlení ukončil, co by se tím změnilo a co by to pro něj znamenalo. Tento jednoduchý způsob terapie má někdy velmi příznivé výsledky.

9. Přivedení pozůstalého ke konečnému rozloučení se zemřelým

Na konci terapie dochází k dosažení bodu, kdy je pozůstalý schopen definitivního rozloučení se zesnulým. Je důležité, aby terapeut nechal rozhodnutí na truchlícím, pouze se ho může dotázat, zda je na konečné rozloučení připraven. V případě dostatečného zpracování zármutku pozůstalý ví, že je připraven, a když vysloví své „poslední sbohem“, dochází zpravidla k velké úlevě.

Také Kubíčková (2001, s. 165-166) se přiklání k názoru, že terapie pozůstalých je určena těm truchlícím, jejichž zármutek je komplikován, například již výše zmiňovaná absence zármutku. Zaměřuje se na zvládání a terapii patologických forem zármutku pomocí různých psychoterapeutických přístupů. Tuto terapii mohou poskytovat pouze kvalifikovaní odborníci se speciálním psychoterapeutickým výcvikem - psychologové, psychiatři, psychoterapeuti, popř. zdravotně sociální pracovníci. Cílem terapie pozůstalých je odstranění konfliktů vzniklých v důsledku ztráty partnera, které brání realizaci úloh truchlení.

Kubíčková (2001, s. 176-177) tvrdí, že terapie pozůstalých je velmi efektivní a úspěšná. U pozůstalých, kteří ji absolvovali, nastává změna ve třech oblastech:

1. Subjektivní zkušenost

Pozůstalý si uvědomuje, že se subjektivně cítí lépe - po absolvování terapie pozůstalému vzrostlo sebevědomí a zmírnily se pocity viny.

2. Chování pozůstalých

Po absolvování terapie se pozůstalý přestává stranit sociálních kontaktů, obnovuje staré sociální vztahy a navazuje vztahy nové. Tyto změny chování iniciuje sám pozůstalý, například sám navštíví hrob zemřelého, ačkoliv tam nikdy nebyl nebo je již schopen přeměnit pokoj po zesnulém, kde doposud nechával vše beze změny.

3. Zmírnění symptomů

Po absolvování terapie pozůstalých dochází k výraznému snížení psychického i fyzického napětí a úzkosti pozůstalého, což je velice důležité v procesu adaptace na ovdovění.

Neexistuje žádný ideální typ terapie, což platí i na poli terapie a poradenství pro pozůstalé. Každý terapeut by si měl na základě svých znalostí a osobnostních rysů zvolit vlastní cestu, jakým způsobem bude přistupovat k pozůstalým, a jakým směrem se bude jeho terapie ubírat. To samé platí také o klientovi, proto je velmi důležité najít pro každého klienta zvláště odpovídající terapeutickou metodu a individuální přístup.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření navazuje na teoretickou část práce, kde se zaměřujeme na změny v životě pozůstalých a především na vyrovnání se s těmito změnami. S ohledem na charakter zkoumaného tématu volíme kvalitativní přístup, kdy pomocí individuálního polostrukturovaného rozhovoru budeme zjišťovat, jak se ovdovělé ženy vyrovnávají se smrtí svého manžela a také, jaký vliv mělo ovdovění na biologickou, psychickou, sociální, ale i spirituální stránku života těchto žen. Tento integrální přístup, tedy zaměření se na různé dimenze ztráty, nikoli jen jednu z nich, by mohl lépe odhalit, jak ovdovělá žena ztrátu svého manžela prožívá, jak bolestná ztráta ovlivňuje mysl, tělo i sociální vztahy. Na základě čehož lze pak dospět k přílehavějšímu nabídnutí pomoci dle skutečných potřeb pozůstalých, a to nejen ze strany pracovníků poradenství pro pozůstalé nebo jiných pomáhajících profesí, ale také ze strany nejbližšího okolí ovdovělé ženy.

5.1 Stanovení výzkumných cílů

Hlavním cílem této práce je na základě získaných poznatků zjistit, jak se ovdovělá žena vyrovnává se smrtí svého manžela a jak tuto těžkou životní situaci zvládá. Vzhledem k povaze tématu se však také zaměříme na změny, jež v životě těchto žen po smrti partnera nastaly a mohly by přispět k lepšímu porozumění této problematice.

5.2 Výzkumný problém

„Formulování výzkumného problému znamená jasně pojmenovat, čemu se bude výzkum věnovat“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 64).

Výzkumný problém je tedy stanoven takto: „Způsoby adaptace na změny v životě pozůstalé vdovy seniorského věku.“ Stanovený problém směřuje k popisu zkoumaného jevu, zaměříme se tedy na popis životních změn a zejména způsobů vyrovnání se s těmito změnami v situaci po ovdovění.

5.3 Specifikace výzkumných otázek

„Výzkumné otázky tvoří jádro každého výzkumného projektu. Plní dvě základní funkce: pomáhají zaostřit výzkum tak, aby poskytl výsledky v souladu se stanovenými cíli, a ukazují také cestu, jak výzkum vést. Výzkumné otázky musí být v souladu se stanovenými cíli i výzkumným problémem“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 69).

Na základě výzkumných cílů jsme hlavní výzkumnou otázkou stanovili takto: *Jakými způsoby se vyrovnávají ovdovělé ženy se změnami v životě po smrti partnera?*

Vedlejší výzkumné otázky pak vycházejí z již výše zmíněného integrálního přístupu k těmto změnám v životě pozůstalých žen, a to:

Jaký vliv mělo ovdovění na biologickou stránku (tj. na fyzické zdraví) ovdovělé ženy?

Jaký vliv mělo ovdovění na psychickou stránku (tj. psychické zdraví, osobnost) ovdovělé ženy?

Jaký vliv mělo ovdovění na sociální stránku (tj. sociální kontakty, ekonomickou situaci) ovdovělé ženy?

Jaký vliv mělo ovdovění na spirituální stránku (tj. smysl života, víru) ovdovělé ženy?

5.4 Výzkumná technika

S ohledem na charakter zkoumaného tématu se nám jako vhodná výzkumná metoda jeví kvalitativní přístup. Pro ten je charakteristické zaměření na člověka a jeho individualitu, díky čemuž nám umožňuje zkoumat téma více do hloubky, samozřejmě bez nároku na generalizaci výsledků. (Miovský, 2006, s. 25)

Švaříček a Šedřová (2007, s. 17) popisují kvalitativně orientovaný výzkum jako snahu výzkumníka za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.

Pro realizaci výzkumu byla za nejvhodnější vybrána metoda moderovaného rozhovoru neboli interviu. Rozhovor je také nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu.

Interview je v kvalitativním výzkumu charakterizováno tím, že má předem vytyčený cíl a je moderované. Interview dělí Miovský (2006, s. 157) podle míry strukturace na:

- nestrukturované;
- polostrukturované;
- strukturované.

Vzhledem k citlivosti tématu jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor. Polostrukturované interview je charakterizováno tím, že se skládá z předem připravených otázek, které jsou kladeny zkoumanému jedinci. Díky tomu se minimalizuje vliv zkoumaného jedince

na kvalitu a průběh rozhovoru, a tak se data v jednotlivých rozhovorech strukturně neliší. Tímto způsobem získáme informace, které jsou pro náš výzkum opravdu podstatné a data se nám také lépe analyzují. (Hendl, 2005, s. 173)

Metoda polostrukturovaného rozhovoru nám také umožňuje přímý kontakt s dotazovaným, kdy lze v průběhu zachytit neverbální signály a předcházet případným nedorozuměním v oblasti pokládání otázek.

5.5 Výzkumný soubor

Zkoumaní jedinci byli do našeho výzkumu zařazeni na základě tzv. metody sněhové koule (snowball sampling), která je založena na kombinaci účelového výběru a výběru prostého náhodného. Hlavním východiskem pro použití této metody je získání kontaktu s první vlnou účastníků výzkumu. Prostřednictvím prvního kontaktu pak získáváme skupinu prvních kandidátů, jež je složena z osob, které nominuje účastník z první vlny. Po této fázi je možné ze souboru kandidátů vybírat prostým náhodným výběrem, stratifikovaným výběrem nebo můžeme hledat určité znaky, které jsou pro nás důležité a které mají pouze někteří z kandidátů a my si vybereme právě podle těchto znaků (prostý záměrný výběr). (Miovský, 2006, s. 131-132)

Stanovili jsme si několik parametrů, jež limitují výběr jednotlivých osob, které budou tvořit konečný výběrový soubor. Výběrový soubor tvoří ženy splňující následující podmínky:

- ovdovělá žena je starší 65 let,
- doba ztráty manžela je min. 1 rok,
- osoba je orientována místem i časem, neprojevuje známky snížení kognitivních funkcí a vyvolané paměťové stopy nepostrádají souvislost,
- osoba žijící v domácím prostředí.

„V případě udělení souhlasu s účastí ve výzkumu ze strany kandidátů nominovaných v první vlně začíná druhá fáze. Při ní opět kromě dat získáme také nominaci kandidátů pro druhou fázi. Celý proces se tak opakuje až do dosažení saturace“ (Miovský, 2006, s. 132).

Výzkumný soubor je tvořen z osmi žen ve věku od 68 do 81 let, kdy každá z těchto žen ovdověla po 65. roce života. Tyto ženy pobývají mimo zařízení institucionální péče, žijí tedy v domácím prostředí. Doba od smrti manžela je od 2 do 15 let. Minimální hranici

jednoho roku od úmrtí manžela jsme volili z důvodu zásahu do stále aktuálního období smutku ze ztráty, maximální hranice délky ovdovění stanovena nebyla, jelikož se domníváme, že i dlouhá doba od smrti manžela, která může mít negativní vliv na kvalitu pamatovaného, může poskytnout zásadní informace, neboť lze sledovat, co ovdovělé ženy s odstupem času považují za důležité, což v důsledku může obohatit poradenskou praxi a pozitivně ovlivnit přístup odborníků i rodinných příslušníků k ovdovělé ženě. V rámci zachování ochrany osobních údajů účastnic výzkumu jsou tyto ženy uváděny anonymně, a sice je uvedeno pouze počáteční písmeno jejich křestního jména. Pro přehlednost uvádíme jejich stručnou charakteristiku v tabulce níže (Tab.1).

Tabulka 1 *Základní charakteristika výzkumného vzorku*

Jméno	Věk	Délka trvání manželství	Věk při úmrtí manžela	Délka vdovství
Paní H.	76 let	57 let	74 let	2 roky
Paní J.	77 let	52 let	73 let	4 roky
Paní V.	81 let	42 let	66 let	15 let
Paní A.	68 let	36 let	66 let	2 roky
Paní L.	79 let	50 let	70 let	9 let
Paní P.	78 let	53 let	74 let	4 roky
Paní B.	76 let	44 let	66 let	10 let
Paní G.	80 let	47 let	72 let	8 let

5.6 Průběh výzkumného šetření

Výzkum byl realizován v únoru a březnu 2015, kdy jsme se se zájemkyněmi o zapojení do výzkumného šetření domluvili na možném termínu rozhovoru, přičemž jsme se snažili maximálně přizpůsobit jejich časovým možnostem. Výzkumné šetření probíhalo v domácím prostředí každé z účastnic.

Na začátku každého rozhovoru byla účastnice výzkumu seznámena, za jakým účelem daný rozhovor probíhá, byly obeznámeny s tematickými okruhy rozhovoru, a že se rozhovor nebude využívat pro jiné účely než pro účel této práce. Dále byly účastnice požádány o svolení se záznamem rozhovoru a posléze jeho použitím do této práce. Byly ujištěny, že

šetření je zcela anonymní a na otázky, které jim budou z jakéhokoliv důvodu nepříjemné, nemusí odpovídat. Svůj souhlas stvrdily podpisem informovaného souhlasu.

Délka rozhovorů byla značně individuální, nebyla nijak časově omezena. Nejkratší rozhovor trval necelou půlhodinu, nejdelší pak téměř dvě hodiny. Rozhovory byly nahrávány na diktafon.

5.7 Způsob zpracování dat

Všechna data v rámci rozhovoru byla fixována pomocí audiozáznamu na diktafon. Poté byly všechny tyto rozhovory přepsány, kdy byla vypuštěna některá opakující se slova, jež neměla vliv na význam odpovědi, a v některých případech bylo ve větě upraveno slovní pořadí. Při převedení těchto rozhovorů do písemné podoby neboli transkripce byl taktéž zachován dialekt daného respondenta.

Pro vlastní zpracování těchto dat byla zvolena metoda otevřeného kódování. „Pod pojmem kódování v kontextu zakotvené teorie rozumíme operace, pomocí nichž jsou zjištěné údaje analyzovány, konceptualizovány a opět skládány novými způsoby, což je ústředním procesem tvorby nové teorie“ (Mioviský, 2006. s. 228).

V procesu otevřeného kódování jsou události, jevy nebo pocity označovány pojmy, a následně skládány dle zvoleného klíče do kategorií, což nazýváme kategorizací. V souladu s tímto postupem byl náš analyzovaný text – přepisy rozhovorů – rozdělen na významové jednotky a označen určitým kódem, který reprezentoval dané téma nebo jev.

Proces analýzy představuje určitou redukci sesbíraného materiálu, na rozdíl od interpretace, která následně data rozlišuje. Vzniklé kódy následně třídíme do obecněji koncipovaných kategorií. Vznik těchto kategorií může být podmíněn předem danými výzkumnými otázkami, či otázkami kladenými v rámci rozhovoru.

Dále byla použita technika axiálního kódování, jež navazuje na otevřené kódování a jehož cílem je vytváření spojení mezi kategoriemi a podkategoriemi. Vztahy mezi jednotlivými kategoriemi a podkategoriemi lze určit na základě tzv. paradigmatického modelu, který má následující podobu: **příčinná podmínka** → **jev** → **kontext** → **intervenující podmínka** → **strategie jednání a interakce** → **následek**. Aplikace tohoto modelu nám pomáhá o údajích systematicky uvažovat. Postup je takový, že jednotlivé kategorie vzešlé z otevřeného kódování jsou přiřazeny k jednotlivým položkám paradigmatického modelu,

a také dále hledáme vztah jejich podkategorií. Axiální kódování funguje jako pomůcka při třídění dat. (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 232)

Dalším krokem byl výběr jedné hlavní kategorie, kolem které byl organizován základní analytický příběh. Všechny ostatní kategorie byly poté vztaženy k této jediné vybrané kategorii, jenž odpovídá zkoumanému jevu a výstižně jej popisuje. Tento proces se nazýváme selektivní kódování.

„Selektivní kódování zahrnuje popis pravidelností – tedy opakujících se vztahů mezi vlastnostmi a dimenzemi kategorií (tyto pravidelnosti se začínají vynořovat již během axiálního kódování)“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 233).

Provedením všech výše zmíněných kroků bylo dosaženo, že do výsledného teoretického modelu byl vnesen pohyb, tzn. jakým způsobem se model vyvíjí, jak se mění či přeskupují jeho kategorie apod.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu byly zpracovány podle výše uvedeného způsobu jejich zpracování, kdy jsme text analyzovali tak, že jednotlivým výrokům byly přiřazovány pojmy a identifikována relevantní témata. Tímto postupem byl získán větší počet pojmových označení – tzv. konceptů, které lze považovat za základní jednotky analýzy. Rozkrývání textu probíhalo po jednotlivých úsecích vět či celých výrociích, jednotku kódování tedy tvořil vždy určitý významový celek. Podobné či příbuzné významové jednotky resp. koncepty byly následně podle vynořujících se souvislostí a významu seskupovány do kategorií. Dále byla použita technika axiálního kódování, na základě něhož jsme vytvořili spojení mezi danými kategoriemi. Dalším krokem byl výběr jedné hlavní kategorie, kolem které byl organizován základní analytický příběh. Všechny ostatní kategorie byly poté vztaženy k této jediné vybrané kategorii, jenž odpovídá zkoumanému jevu a výstižně jej popisuje. Stěžejními jsou pro nás výsledky, k nimž jsme dospěli na základě techniky otevřeného kódování, zbylé dva typy kódování chápeme jako doplňkové.

6.1 Otevřené kódování

Na základě analýzy získaného materiálu jsme vymezili celkem 9 hlavních kategorií, a to konkrétně:

- Smrt manžela
- Adaptace na ztrátu
- Zdravotní stav a každodenní činnosti
- Psychický stav
- Reakce okolí
- Podpora a pomoc rodiny
- Přátelé a společenský život
- Finanční situace
- Duchovní aspekty

Jednotlivé kategorie v sobě průřezově obsahují jak bio-psycho-sociálně-spirituální hledisko, tak také odkrývají způsoby vyrovnání se ovdovělých žen s jejich těžkou životní situací.

6.1.1 Smrt manžela

Tato kategorie je zaměřena především na to, jak ovdovělé ženy s odstupem času vnímají smrt svého manžela, a jak se s jeho smrtí smiřují. Daná kategorie vznikla z následujících významových jednotek: těžká nemoc, očekávání smrti, vysvobození, příprava na smrt, omezení, nehoda, přání smrti, zvyk, bolest, smutek, překvapení, samota, pláč, těžká situace, smíření, nezvladatelnost, pozdní příchod, klidný konec a změna způsobu života.

Zaměříme-li se nejprve na to, jak ovdovělé ženy vnímají s odstupem času smrt svého manžela, zjistíme, že nejčastějším tvrzením těchto žen bylo vysvobození. Tento pohled na smrt manžela se objevuje ve většině případů dotazovaných vdov. Důvodem je především těžké onemocnění (převážně rakovina) a s ním spojená různá omezení.

Paní H.: „*Jako vysvobození no, takové to pro něho bylo už veliké vysvobození, protože celý jeho život se zakládal na práci.*“

Paní J.: „*(...) jel zas do nemocnice, kde mu našli na plicích rakovinu. Takže to bylo hrozné. Když pak umřel, tak je jasné, že ti pozůstali plačú, ale bylo to pro nás pro oba vysvobození.*“

Paní V.: „*(...) aj přes tu jeho nemoc to bylo pro mě spíš překvapení, že umřel dřív jak já. (...) ale po té rakovině to bylo už vysvobození. To už sú veliké bolesti.*“

Paní A.: „*Tak on měl toho Alzheimeru, takže on pořád něco dělal – plyn zapaloval a takové. Tož jak se dívám... Asi to bylo vysvobození už. Aj pro mě, ale hlavně pro něho.*“

Paní L.: „*No tak pro něho to bylo vysvobození, protože on byl nemocný, on už ležel, byl na té polohovací posteli a jenom ležel, a to už nebyl život. A ani už jsem to potom nezvládala, musel ke konci už do nemocnice a za šest týdnů umřel.*“

Paní G.: „*(...) to už bylo pro něho vysvobození. To je fakt. Půl roku už byl velice těžce nemocný. On měl Parkinsona, ale on neměl třes, ale měl slábnutí – nohy mu to hlavně zasáhlo, on pak už nemohl ani chodit.*“

V jednom z případů se jednalo o náhlou smrt, která nebyla predikována nemocí, jednalo se o následek úrazu.

Paní P.: „*No, nemuselo k ní přijít. (...) po schůzi vycházeli na vlak a u posledního schodku z hotelu měl udělat krok a neudělal, a spadl na hlavu. (...) Podle mě k tomu nemuselo dojít no, kdyby tam nejel.*“

Nejen tvrzeními ohledně pohledu na smrt manžela a smíření se s jeho smrtí, ale vůbec pohledem na ovdovění celkově, se liší přístup **paní B.** Smrt svého manžela shledává jako klidnou, dobrou, bez utrpení. Co se pak týče otázky, jak se s jeho smrtí smiřovala, uvádí: *„já velice klidně, jenom to mělo být dřív (smích). Úplně normálně, protože hned jsem měla chlapa druhého“.*

Ostatní ovdovělé ženy se v oblasti procesu smíření se se smrtí manžela shodují ve výpovědích, že ovdovění je velmi těžkou a náročnou životní situací, vlastní smíření je však pro každou z nich značně individuální.

Paní J. byla ještě před smrtí manžela většinou doma sama, jelikož manžel přes týden pracoval mimo domov a po příjezdu domů, trávil volný čas rybařením nebo s přáteli. Přesto paní J. popisuje ztrátu manžela jako velmi bolestnou událost. *„Ten začátek byl opravdu těžký, když byl nějaký pohřeb, tak já jsem ani nemohla jít, vždycky jsem šla od truhly dál nebo jsem nešla na pohřeb vůbec, protože to člověka vezme.“*

Také **paní V.** říká: *„ten rok je opravdu těžký, protože to je spousta věcí, které musíš teď dělat sama“.* *„Zostaneš v bytě – dost velikém - sama a to je to nejhorší. (...) Bylo to těžké no.“*

Paní A.: *„Tak zezacátku to bylo dost těžké, než si člověk zvykl, protože jsme byli spolu tych 36 roků.“*

Paní L.: *Přestože byl dlouho nemocný, jak člověk zostane sám, je to špatné. (...) člověk to nezvládá. Je to těžké, vidíš, pořád plaču.“*

Paní P.: *Tož teď už jakš takš, a předtím to bylo hrozné. Zostala jsem sama no, to je hrozné. Děti máme dvě, a ty sú pryč, ale zvykne si člověk.*

Paní H. manželovu smrt očekávala, proto smíření se s ní pro ni nebylo tak těžké. Úmrtí manžela tedy jistým způsobem očekávala, dokonce mu ji přála. *„Já už jsem mu ji přála, protože on už byl na tom velice, velice špatně. (...) jsem mu to prostě už přála, že ten život už byl o ničem, to už bylo moc smutné.“*

Paní G. se ke smrti manžela postavila zcela odlišně a téměř od základů změnila způsob svého života. Přesto však také říká, že to bylo velmi těžké období. *„Těžko jsem to prožívala no, těžko. Není to lehké.“*

Z výpovědí dotazovaných žen je patrné, že následná samota hraje v procesu smíření se se smrtí manžela jednu z nejdůležitějších rolí vůbec. Každá z ovdovělých žen tuto situaci

vnímá individuálně a individuálně ji také řeší. V převážné většině je však úmrtí manžela chápáno jako velice závažná a složitá životní situace, jež je však součástí života mnohých žen.

6.1.2 Adaptace na ztrátu

Další výsledná kategorie, nazvaná „Adaptace na ztrátu“, vznikla na základě těchto významových jednotek: děti, četba, přítomnost druhých, obdiv, činnost, pečení, rozptýlení, zahrádka, doba nejintenzivnější ztráty, nutnost, padnutí na dno, svépomoc, přemýšlení, bezpečí, opuštěnost, finance, přítel, kolektiv, odstup, nadhled, komunikace.

Všechny účastnice výzkumu uvedly, že nejvýznamnějším faktorem pomoci s vyrovnáním se se ztrátou manžela byla a je přítomnost rodiny.

Paní H.: *„Tak asi díky tomu, že mám tady obě dcery, tak to zvládám dobře. A ještě máme malého pravnoučka, tak ten mě občas dojde rozveselit...“*

Paní J.: *„Su ráda, že mám děcka a že o mě stojím, protože já jsem taky o ně stála celý život...“*

Paní V.: *„Naštěstí měli naši malé děcka, takže jsem se zabavila. Měli dva vnuky, tak jsem jich vozila aj do školky a před obědem už jsem pro něho byla a za čtyři roky se narodil druhý, tak jsem se bavila s těma děckama no.“*

Paní A.: *„Tak hlavně děcka a vnučky sem chodím, takže tak jako to trošku rozveselím.“*

Paní L.: *„Akorát teda děti od syna, to sú takové zlatečka. Oni když sú nemocné a rodiče chodí do práce, tak chodí za mnú nebo jich mám na hlídání u nich, tak se rozptýlím s nima. A Hanička, jako snacha, ona je taková hodňučká na mě, ona mě hlídá a pusenkuj.“*

Paní P.: *„A su tady sama, nemá člověk s kým promluvit. Děti oni dojdú, ale zase odejdú, no a byla bych prostě radši, kdyby tady byl. (...) Dva synové. Tak ten mladší, když třeba nepřijde, tak bude denně volat a to mluvíme dlouho, aj půl hodiny. Ten druhý, tož ten už je slabší na tu návštěvu sem, ale taky jezdí, pomože. Sú se mnú, starají se, povykládáme si a nejsou tu tak sama no.“*

Paní B. vysvětluje, že se se smrtí manžela vyrovnávala velmi dobře, jelikož jí byl, vedle jejích dětí, velkou oporou její přítel. *„No přítel! A aj děcka moje, akorát dcera moc ne, ta je pryč. Já jsem si hned velice brzo našla přítele, nepárala jsem se s tím. (...) Takže hlavně*

ten přítel a pak děti no. Takže s přítelem jsem se tak rozptýlila, zaměřila jsem se na něho, takže jsem to zvládla velice dobře.“ Zde je také nutné zmínit, že paní B. je jedinou vdovou, jež nad ztrátou svého manžela netruchlila. „Já nevím, jestli se to vůbec hodí říkat, ale pro mě byla ta ztráta příjemná. Jako někdy si na něho vzpomenu, určitě měl aj dobrou stránku, ale já jsem ju nemohla najít (smích).“

Paní G.: *„Tak já mám velikou podporu od děcek, takže já su furt v kolektivu, že nepocituju takovou tu samotou. Pořád su obklopená vnučkama, teď už mám aj dokonce pravnučku. Takže pořád su obklopená někým a už možu. (...) Syn a dcera hlavně. No pomáhali mně velice, hned jak došli z práce, tak za mnú doběhli, abych nebyla sama a to mně pomáhalo.“*

Důležitou roli v procesu adaptace na ovdovění spatřují ovdovělé ženy v nejrůznějších činnostech, zálibách a práci. Věnování se těmto činnostem slouží k jistému odpoutání se od soustavného zaobírání se nad smrtí manžela a truchlení.

Paní H.: *„(...) tak jsem se upnula na ty knížky. (...) Takže čtení je teď pro mě velká záliba, opravdu jsem tomu propadla.“*

Paní J.: *„(...) já se snažím furt něco dělat. (...) Já ráda pečú, tak furt někdo má svátek, narozeniny, tak furt jim něco dělám, tak na to aj zapomínám. A tú prácu... zahrádku mám velikú, co mně zostala a jak začne byt teplo, tak tam mám pořád moc práce, takže se vůbec nenudím a ono to aj pomáhá. A to jak opravdu každý týden, furt má někdo narozeniny, svátek a furt jim něco chystám, aj týmto tak se bavíš a zapomínáš.“*

Paní A.: *„Snažím se hlavně zabavit něčím, abych na to nemyslela furt. A když je pěkně, tak su na zahrádce a v zimě si bud' čtu, nebo se dívám na televizu nebo tak.“*

Paní G.: *„No já jsem si hrozně ulevila tím, že jsem začala chodit do té univerzity třetího věku. Pořád jsem musela zaměstnávat mysl, abych byla pořád zaměstnaná. Nějakú činnost jsem potřebovala, abych na to nemyslela furt. Hodně na kole jsem jezdila, v létě chodím plavat. To mně hodně pomohlo, že jsem do toho Hradiště (U3V v Uherském Hradišti) jezdila, někdy třikrát za týden, někdy dvakrát, jednu a někdy aj ne. A tím se zaměstnáte a zas jsme získali nové kamarádky, s týma zas jezdím do Slováckého divadla, pravidelně na nové hry vždycky. Tak, abych měla nějakú činnost, abych se měla furt na co těšit, abych tady nezakysla. Tož on umřel 14. prosince a já už v únoru jsem začala jezdit do toho Hradiště. Uspořádala jsem všechny fotky, co jsme spolu měli, od začátku až do konca, to jsem se s tím zabavila, potom jsem začala jezdit do toho Hradiště, tam jsem získala nové*

kamarádky a úplně jiný způsob života jsem začala, protože kdybych se uzavřela tady, tak to by bylo hrozně těžké.“

Dvě dotazované ženy v souvislosti s adaptací zmínily také finanční stránku, která má v procesu vyrovnávání se se změnami po ovdovění bezesporu nezanedbatelný vliv. Problematice spojené s finanční situací se však budeme více věnovat v samostatné kategorii níže.

Přestože se každá z dotazovaných žen smířila se smrtí svého manžela, adaptace na změny, jež v jejich životě nastaly, však stále probíhá. Opět je zde patrný jistý rozdíl v době prožívání nejintenzivnější ztráty, která trvala nejméně tři měsíce a nejdéle pak více než dva roky. Liší se také způsoby, jimiž se vdovy vyrovnávají se s úmrtím manžela, ve většině případů je to však rodina, jenž má na adaptaci největší podíl, a dále pak jsou to oblíbené činnosti, které slouží jako rozptýlení, a které tyto ženy určitým způsobem naplňují.

6.1.3 Zdravotní stav a každodenní činnosti

V této kategorii se zaměřujeme na to, zda došlo u žen po smrti manžela ke zhoršení zdravotního stavu, a zda má jejich zdravotní stav vliv na zvládání každodenních činností. Zde také zjišťujeme, jaké konkrétní činnosti se stávají pro ovdovělé ženy v seniorském věku problematické, a kdo jim s těmito činnostmi pomáhá. Vzniklá kategorie vychází z následujících významových jednotek: sebevímání, vysoký krevní tlak, zvladatelnost, problém, polovina práce, srdeční potíže, ztráta váhy, zátěž, děti, sousedé, domácí práce, venkovní práce, strach z úrazu, pohyblivost, snaha, domov pro seniory, nenucenost, operace, rozvoz obědů, odpočinek, dušnost, štítná žláza, pomoc.

Pouze tři z dotazovaných žen neshledávají zhoršení jejich zdravotního stavu v důsledku ovdovění. Zbylé ženy uvádí, že úmrtí manžela mělo patrný vliv na jejich fyzické zdraví.

Paní H.: *„No asi došlo, protože si člověk začal víc všímat sebe. (...) A potom to bylo naráz takové, že člověk si začal všímat sebe a už mně to vadilo, to vadilo, na co jsem předtím vůbec neměla čas. No nejhorší byl tlak. Já jsem si ho začala měřit, protože ona jak tady ta doktorka sem víc chodila, tak jsem si vždycky nechala změřit tlak od ní a ona mě už to řekla, že mám vysoký. No tak ono to každého znervózní.“*

Paní J.: *„Akorát to, že jsem byla taková špatná hrozně a já su se srdcem nemocná...“ (...) Taková samú vrásku a chudá. Ono to nepřidá, když musíš celé noci přemýšlet nad jeho smrtí.“*

Paní V.: „No možné je to aj s tím mojím srdcem. Já jsem měla takový slabší infarkt, když jsme šli se snachú a s vnukem na půlnoční do kostela. Mě to chytlo, když jsme šli přes most a to mě to tak jako sevřelo a pak ještě jednu, ale to jsem na tu půlnoční došla, aj dom, a pak se zjistilo, že to byl infarkt. A to bylo rok po tom, co manžel umřel.“

Paní L.: „Došlo, protože já jsem byla celú dobu taková, že člověk musí, musí všechno a naráz nebyl, tak to na mě padlo všechno, aj nervově jsem z toho byla špatná. Tak já mám to srdce špatné...“

Paní P.: „Jo, u mě jo. On umřel 2010, 2012 mně vzali pravú ledvinu, 2013 mně tam narostlo pět lymfatických uzlin – ty čtyři byly dobré, ale ta jedna byla zhoubná, ale podařilo se jim to vybrat a za další rok – 2014 mně tam zase narostla další uzlina, zase zhoubná a to jsem měla bioléčbu. Já jsem byla oteklá, byla jsem aj v nemocnici, zhubla jsem 8 kg a dostala jsem chřipku aj. Tak mně tu bylo bez něho špatně no, tak mně začali potkávat zrovna takové věci. Kdybych ho tady měla, povykládala bych si – on si člověk aj povykládá, kamarádky dojdú a povykládáme si, ale jak je člověk sám je sám. Myslím si, že kdyby tu byl, tak bych to zvládala daleko líp, nebo by se mně to ani nestalo.“

Paní B.: „Když aj jedu na kole někde, tak už nemožu dýchat, před každým kopečkem už musím slézt, ale to by ani tak nevadilo, ale já jak slezu, tak mě všechno tak svírá a nemože se to vyrovnat. Ani neužívám moc léků, jenom na štítnú žlázu a na tlak. A kosti mám špatné a zmenšuju se už.“

Vzhledem ke zdravotnímu stavu a také věku ovdovělých žen dochází ke snížené schopnosti nebo úplnému omezení některých pracovních úkonů a činností. Ve všech zkoumaných případech tyto problematické úkony řeší rodina vdovy a v jednom případě s některými zahradními pracemi pomáhá soused ovdovělé ženy. Zmiňovanými problematickými činnostmi jsou převážně mužské práce, mytí oken, malování či servis elektronických zařízení.

Paní H.: „Na okna si je zavolám, to mně nejde, protože největší problém je potom všeset záclony, to mám problémy.“

Paní J.: „No tak na zahrádce hlavně. On jak manžel umřel, tak to nikdo nechtěl dělat, tak stříhám stromy, ale pomáhajú mě s tím dcery. Jinak mám tady mladého súseda a ten mně seče trávu venku. (...) Akorát chcu vymalovat včil, tak to mně budú muset pomoct, to nezvládnú, ale jinak zvládám všechno zatím. (...) No to akorát to malování. Někoho si zavolám, já bych to sama nezvládla. Asi zeťa a dcera mně pomože záclony pověsit a okna

umyt, pouklízet. Já bych musela s tyma záclonama vlézt do okna, tak oni se bojíjú, abych nespadla.“

Paní V.: *„No mám syna a on byl tedka bez práce, tak to on všechno dělal, a když su nemocná, tak mladá (snacha) mně vaří, na to si nemožu stěžovat. To zas ona kolem mě chodí. Pere mně, já si jenom žehlím, to žehlím teda aj jim, ale horší je třeba podat si kastrol z kredenca – to ohnutí, to mně dělá problém, to je špatné.“*

Paní A.: *„No tak třeba dcery mně někdy zajdú nakúpit, ale to jenom občas. (...) Když něco nemožu, tak dojde syn a pomože mně, udělá mně všechno, co potřebuju.“*

Paní L.: *„(...) obědy jsem si nechala teda dovézt no a jinak nakúpit si zajdu, když to jde, a když ne, tak mně nakúpíjú mladí. (...) Dala jsem si žádost do Domovinky (domov pro seniory), až nebudu moct, půjdu tam. (...) Však mám čtyři děti a nabízíjú se, že mně nakúpíjú, operú, ale pere mně pračka, takže to ještě zvládnú. Oni aj zavolajú, jestli něco nepotřebuju nebo se za mnú stavíjú.“*

Paní P.: *„Tož synové. Mám aj snachy, mohla bych si jich zavolat, aby mně pomohly s oknama nebo tak, ale zatím dělám všechno sama. Akorát teda při malování, to si jich zavolám všeckých, aby mně došli pomoct. (...) Když něco nejde, tak to nechám a udělám potom nebo pak řeknu synom.“*

Paní B.: *„Tož většinu dělá přítel, ale taky už nemože, taky je starý. Dcera je pryč, tak když něco potřebuju, tak dojde syn nám pomoct. Vždycky nám aj něco doveze, něco přišrubuje nebo tak, on je velice šikovný. Třeba aj tú televizu nám spraví, aj vnuk jako, ale ten už míň. Hlavně teda syn a přítel, dcera když přijede, tak mně nepomože vůbec s ničím, nedělá nic. (...) Když jsem nemohla, když jsem ležela, tak zas tento přítel dělal všechno. Když jsem ležela tenkrát ty tři měsíce, tak mě dost obsluhovali všeci, to jsem nesměla nic, to jsem ležela a jenom na záchod jsem mohla jít. To přítel, žehlil, vařil, nádobí umýval, vnučka mně umyla okna aj, ale dcera byla pryč, a tu to nezajímalo. (...) A když to potřebuju, tak řeknu přítelovi nebo synovi.“*

Paní G.: *„Tož dcera bývá tady z druhé strany baráku, takže dcera, ale já jako jinak dělám všechno sama ještě. Nebo spolu to děláme, hlavně na zahrádce, ale doma nepotřebuju pomoct ještě s ničím. (...) Nebo když je něco těžšího, nějaká těžší práca, tak se synem. Ještě vnuk, když dojede z Prahy, tak se ptá, co má udělat. Takže pomáhajú všeci.“*

Žádná z dotazovaných žen není zdravotně omezena v takové míře, aby se musela v souvislosti s činnostmi nutnými k zabezpečení vlastních potřeb a domácnosti obrátit

na odbornou pomoc nebo péči. Jejich zdravotní stav jim umožňuje zvládat převážnou většinu běžných každodenních úkonů, a jak samy uvedly, pokud daná činnost vyžaduje nadmíru jejich schopností, činnost přenechají rodinným příslušníkům.

6.1.4 Psychický stav

Tato kategorie nastiňuje různé změny a dopady v psychické oblasti, k nimž u žen po ovdovění došlo. Daná kategorie vznikla na základě následujících významových jednotek: psychická příprava, odolnost, obdiv, neuvědomění, úzkost, splín, smutek, farmaka, lékařská pomoc, pláč, vzpomínky, vtíravá melodie, potřeba kontaktu, zlost, strach, nejistota, svírání, nervozita, poruchy spánku, nadávky, sny, zaměstnaná mysl, lítost.

Ovdovění vyvolává u pozůstalých žen nejen škálu nejrůznějších emočních reakcí, ale může dojít k nabourání jejich pocitů vlastní identity či bezpečnosti světa. Manželský partner je kromě zdroje bezpečí a jistoty, také zdrojem sounáležitosti a sdílení. Sedm z osmi dotazovaných žen přiznalo, že se u nich bezprostředně po ztrátě manžela objevily určité psychické problémy, které však ve většině případů nepřetrvávají.

Paní H.: „*Já nevím, já se zas až obdivuju sama sobě, jakú já mám povahu, že jsem to docela snášela dobře. Ona tu chvilku přes ty noci spávala dcera se mnú, nemohla jsem tu být sama, to byla taková pořád jistota... a ono to hlavně bylo v létě, ten srpen. Kdyby to bylo třeba v listopadu, bylo by to všechno takové stísněnější, protože ta tma... Já nemám ráda tmu. (...) No ono možná jsem trochu jinak chápala všechno, bylo mně tak úzko (...) Myslím si, že někdy na člověka dojde takový ten splín, to už se asi nezmění. Někdy, když si s ním tak jako vykládám, dám si kávu a vždycky mu říkám: „To kávu jsi mě naučil pít ty.“ Je mně po něm smutno no.“*

Paní J.: „*No pamatuju si, jak chodím na ty důchodce, tak zpívali tam chlapi a mně tak tekly slzy. Já jsem nemohla ani mluvit. A já jsem třeba nemohla poslouchat ani ten Šlágr (hudební TV stanice), nejhorší byla ta muzika. Já mám zpěv velice ráda, ale to jsem nemohla, nešlo to. A tak mně tam slzy kanuly, ale to nemožeš zastavit vůbec. (...) Já si pamatuju, jak jsem říkala švagrové, že slyším pořád stejnú melodii. Já už jsem myslela, že se z toho zblázním, to bylo rozhodně něco v té hlavě. To se mně stávalo každú chvíli, to bylo furt jak na kolovrátku, furt stejné. Teď už ani ten pláč, to už jenom když někdy sedím a vzpomínám, ale už je to jiné.“*

Paní V.: „Já jsem to ventilovala tak, že jsem chodila mezi lidi, furt jsem musela s někým byt a vykládat si.“

Paní A.: „No tak hodně za kamarádkama jsem si zašla a poplakala jsem si aj s něma. (...) Akorát jsem nemohla spávat a tak jsem se jakože aj bála tu byt sama. Měla jsem strach v noci, byt v celém baráku sama. Proto za mnú dojel ten syn a nějakú dobu tady spával se mnú, a to už jsem se cítila bezpečně a mohla jsem v klidu usnout.“

Paní L.: „Pořád jsem brečela. Já jsem pak aj velice s nervama byla nemocná. Moc jsem brečela, pořád brečím, pořád to bolí. (...) Měla jsem pořád strach. Tak jsem se pořád bála, ale já nevím čeho. (...) Ale tak mě to všechno tady svíralo a pořád jsem byla nervózní jakási.“

Paní P.: „No zlá jsem byla na něho, že tam jel, že tam neměl co dělat. Tak jsem si poplakala. (...) Takže já si myslím, že se mně ty psychické potíže odrážijú navenek, na tom těle. Akorát teda ještě špatně spávám, člověk je vyspaný. Když je člověk sám, tak má těch starostí dvakrát tolik a přemýšlí, ale to je chyba, jak začne přemýšlet, tak nemože usnout.“

Paní G.: „... ze začátku jsem byla naměkko, ale potom už to bylo lepší.“

Pouze u **paní B.** k těmto problémům nedošlo, naopak získala určitý pocit úlevy a osvobození. Manželovu smrt bere spíše s humorem. „Kdepak, kdepak! A ani mě nechodí strašit (smích). Tož uvažuj, on ještě chtěl poručat aj po smrti, on chtěl jít do hrobu, ale kněza nechtěl, tož já říkám: „To tě tam mám hodit sama, nebo jak to chceš?“ A potom ta naša hrobka nešla otevřít, muselo by se to všechno rozbit, tak já říkám: „No nic, půjdeš pěkně spálit a budeš mít pohřeb v kostele, a co mně budeš ještě poručat po smrti“. Ani to jsme mu neudělali po vůli a vůbec mě nechodí strašit (smích). Občas se mně o něm aj zdá, ale úplně normálně.“

Psychické změny a s nimi spojené emoce prožívané po smrti manžela jsou u každé ovdovělé ženy vysoce individuální. Společným znakem všech zkoumaných žen je však okolnost, že žádná z těchto žen neměla potřebu, v důsledku svého psychického stavu, vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Polovina z těchto žen však navštívila praktického lékaře, kde jim byly předepsány léky na spaní a uklidnění.

6.1.5 Reakce okolí

Touto kategorií rozumíme reakce, způsob komunikace, chování a postoje, jež okolí vůči ovdovělým ženám zaujalo. Daná kategorie vzešla z těchto významových jednotek:

způsoby chování, pomoc okolí, objetí, spoluúčast, prožitek, radost, vztahy, nabídky, soucit, nezájem, zvědavost, povídání, lítost, kondolence, smutek, vyrovnání se, návštěvy, ohleduplnost, vyhýbání, vzpomínky, snaha, spokojenost, zdvořilost a slušnost.

Všech osm zkoumaných žen shledává chování a postoje okolí jako neutrální až pozitivní. U většiny pozůstalých žen zůstal přístup okolí beze změny, pouze se samozřejmým vyjádřením upřímné soustrasti. Drtivě většině ovdovělých žen byla nabídnuta pomoc ze strany sousedů a přátel.

Paní H.: „*Všeci se chovali velice dobře. (...) Každý říkal, že jsem si zažila svoje, ale že jsem toho pro něho udělala moc, takže to mě jako tak uklidňovalo, že jsem moc pro něho udělala, že si myslím, že se na mě dívá v dobrém. Tady to mně moc pomohlo. Žádnú jinú pomoc jsem nepotřebovala, jenom tu slovní no, to povzbuzení. To si myslím, že mně pomohlo. To tady bylo dobré. Tady v okolí aj ti mladí, aj ti staří, byli ke mně takoví soucitní.*“

Paní J.: „*Já mám tady dobré lidi okolo. Tady vedle ti mladí sú velice fajn a já mám ráda ty jejich děcka. Chovajú se ke mně dobře no. Snažijú se mně pomáhat a vždycky si povykládáme pěkně.*“

Paní V.: „*No já tady ani žádnú rodinu nemám a susedom to bylo jedno. Nic, nikdo se o to nestaral, akorát když nějaký známý se zeptal, co mu bylo, nebo že byl takový čupr, ale jinak ne.*“

Paní A.: „*Já si myslím, že stejně. No museli se s tím všeci vyrovnat, aj susedi. Samozřejmě mně kondolovali a mrzelo jich, že umřel no, ale že by mě nějak litovali, to ne. Prostě tak normálně se se mnú bavili. (...) Ptali se aj, jestli něco nepotřebuju nebo jestli nechcu s něčím pomoct nebo tak, ale já jsem ani nechtěla.*“

Paní L.: „*No tak, byli tak všeci hodní na mě. Nechtěla jsem, aby mě někdo tak litoval. (...) Ne, nevyhýbal se mně nikdo. Aj tady susedka doběhla a ptala se mě, jestli něco potřebuju nebo paní odnaproti došla a ptala se, jestli nechcu nakúpit, a že tam má nové časopisy. Tak se všeci snažili tak nevtíravě pomoct.*“

Paní P.: „*Tož byli na mě všeci takoví milí, ptali se, jak se mám nebo jako jak zvládám všecko, a přáli mně, abych se držela a zvládalo to. Tož tak asi normálně, jak se to dělá. (...) Ne, nestranili se mně. Já tady vycházím s každým, takže se ke mně chovali pěkně.*“

Paní B.: „*Nevidím nijakú změnu z okolí. Já se tady velice ani s nikým nebavím, akorát tady Lida za mnú furt léce, nebo tady ještě dvě ženské, ale jeden sused, ten mně velice moc pomáhal tehdy. (...) Nestranili se mně, ani mě nevyhledávali. Myslím si, že to bylo normální, stejné.*“

Paní G.: „*Komunikovali úplně stejně. Myslím si, že se nic nezměnilo, ne. Nikdo se mně nevyhýbal, nebylo proč, a nikdo mně neřekl něco, co by mně ublížilo. (...) Tak jako vyjádřili mně upřímnou soustrast, třeba když jsme se někde potkali, byli zdvořilí no. Nikdo se nevyptával, protože viděli, že su z toho špatná, tak byli takoví ohleduplní všeci.*“

Více než polovina dotazovaných žen je s reakcemi a chováním ze strany okolí spokojena, pouze dvě ženy by uvítali změnu v přístupu okolí, a to právě s vyjádřením soucitu a lítosti. Tím je myšleno, že si tyto ženy přáli, aby je v dané chvíli okolí nelitovalo, a to z důvodu psychické přecitlivělosti k vzniklé životní události. Jedna z žen vyzdvihuje absenci tělesného kontaktu, konkrétně objetí, ovšem pouze ze strany rodinných příslušníků, nikoliv přátel či okolí vůbec.

6.1.6 Podpora a pomoc rodiny

Následující kategorie objasňuje význam rodiny, která je v rámci podpory a pomoci ovdovělé ženě na prvním místě. Vznik této kategorie podmínili následující významové jednotky: děti, vnoučata, společnost, ochota, potřeba, snachy, zeťové, rodina, snaha, pomoc, spoleh, telefonní kontakt, transport, práce, rodinné vztahy, podpora, mužské práce, přítel, finanční pomoc, pohřeb, společné soužití a kontakt.

Všechny účastnice výzkumu mají alespoň dvě děti, pomoc rodiny je zde tedy velmi patrná. Vtahy s rodinou hodnotí všechny dotazované ženy kladně, nevyskytuje se mezi nimi žádná žena s takovými rodinnými problémy, jež by způsobily přerušování nebo úplný zánik kontaktu s rodinnými příslušníky.

Paní H.: „*Holky (dcery) za mnú chodijú celkem často, aj s vnukama, mně to stačí. (...) To já věřím jako v oporu tych mojich dcer.*“

Paní J.: „*Já mám oporu ve svojich děckách. (...) Mám radost, že mám takové děcka, takové vnučky a vnuky. Mám štěstí, že jich mám a to neříkám, že mám špatné zete! (...) Mám dobrou rodinu, opravdu, a to ti pomáhá nejvíc...*“

Paní V.: „Akorát potřebuju když, jak bych to řekla, no párkrát se mnú po tych vyšetřeních byla mladá (snacha), ale ted' už nemože, takže já si volám sanitku a toto mně chybí, že jezdím po tych doktoroch sama.“

Paní A.: „Mladí za mnú chodili a říkali mně, že to bude dobré, že to tak muselo byt, ale že to přebolí. Musí to člověk nějak zvládnút no, a mladí mně s tím zezáčátku moc pomohli.“

Paní L.: „No akorát ty moje děti, ty sem chodijú často a ty malé moje vnoučata, ty jsou tady pořád, až jsem kolikrát říkala, že už je to aj moc (smích). (...) Zavezú mě k doktorovi, když potřebuju, jenom se ptajú kdy, termín a jinak si vystačím zatím se všeckým. Aj snacha mně udělá všecko.“

Paní P.: „Ale jo, já myslím, že v první řadě synové, to v každém případě. Oni mně pomozú se všeckým, cokoliv si řeknu. Hlavně, co se týče té chlapské práce, tak se možu na ně spolehnút ve všem. Oni sú strašně ochotní, aj když jezdím do nemocnice nebo po doktoroch, tak oni mě bez řečí všude zavezú, všecko pro mě udělajú.“

Paní B.: „Tož přítel je dobrý, ten je mně ve všeckém oporú. (...) Aj na přítele, aj na syna. Cokoliv potřebuju, všecko mně udělajú. Aj když potřebuju peníze, tak mně jich přítel dá.“

Paní G.: „Oporu mám v dceři a synovi. (...) Oni mně vyhovijú pokaždé, aj zeť. Řekla bych, že když potřebuju pomoct, tak vždycky.“

Pouze někteří členové rodiny žijí od ovdovělé ženy v takové vzdálenosti, že osobní kontakt a pomoc se vyskytuje v menší míře.

Paní B.: „Dcera je pryč, tak když něco potřebuju, tak dojde syn nám pomoct.“

Paní G.: „Ještě vnuk, když dojde z Prahy, tak se ptá, co má udělat.“

Rodina je v oblasti pomoci a podpory od druhých pro ovdovělou ženu nejvýznamnějším prvkem. Podpora rodiny je patrná především v období bezprostředně po úmrtí manžela, kdy pozůstalé ženy prožívaly ztrátu manžela nejintenzivněji. Všechny dotazované ženy shodně uvedly, že vliv rodiny je pro ně nenahraditelný, je nejen zdrojem pomoci jako takové, ale také rozptýlením, určitým zázemím, psychickou oporou a dává jim pocit jistoty a bezpečí.

6.1.7 Přátelé a společenský život

V této kategorii se zaměříme převážně na sociální kontakty a sociální interakce ovdovělých žen. Tato kategorie vznikla na základě těchto významových jednotek: společnost, akce,

sešlosti, vrstevnická skupina, spolužáci, zábava, rozptýlení, seznamování, kolektiv, výlety, zájezdy, nové partnerství, návštěvy, spolupracovnice, nákupy, cesta na hřbitov, setkávání, procházky, popovídání, nezáměr, oslavy, zdravotní omezení, úmrtnost, nekonfliktnost, ztráta přátel, začlenění, drby, party.

Role, kterou v životě ovdovělé ženy přátelé hrají, je v jistém smyslu téměř srovnatelná s rolí rodiny. Jedná se převážně o vztahy založené na letitém přátelství či sousedství. Podstatu těchto vztahů vystihuje nejčastěji důvěra a vzájemná setkávání, jež jsou naplněna povídáním a volnočasovými aktivitami.

Paní H.: „(...) tady mám hned naproti jednu paní, tady vedle další paní a jinak ještě jedna paní a o té jsem si říkala, že to je opravdu taková ta kamarádka, že by mohl člověk opravdu jí říct všechno. (...) Aj do společnosti chodím. Začala jsem tu chodit na ty důchodce (setkání seniorů jednou za měsíc) a myslím si, že je to velice fajn. (...) třeba aj na zámek na výstavy nebo tak. (...) No a potom jsme si udělali ještě taková partia všeho věku a scházíme se v restauraci Pod Lípama a je nás tam tak osum a to máme druhé úterý v měsíci, protože první středa jsou důchodci a potom jsme si vymysleli třetí pátek jako spolužáci jenom.“

Paní J.: „No mám tady spolužačku hned za barákem a my chodíme na nějaké ty narozeniny nebo tak a kecáme si.“

Paní V.: „Když je hezky, tak jdeme tady s paní z ulice ven, ona vezme psa a já si vezmu berlu a jdeme. Přestože já su starší než ona, kamarádíme se dost dlouho, protože si rozumíme no. (...) Jako chodíme s tyma důchodcama, věil nás chodí deset, dvanáct, Pod Lípy si sednít každý měsíc a tam mezi něma je aj ta moja kamarádka, a tam si něco dáme, vykládáme si.“

Paní A.: „No, spolupracovnicu jednu tady mám, s tů se setkáváme skoro každý týden, ale to jenom tak, že ona za mnů dojde, nebo já k ní, a dáme si kafe a povykládáme si.“

Paní L.: „No a jinak mám tu kamarádku, a s tů aj někdy jdeme ven...“

Paní P.: „Chodím ven, někdy se tady bavím s kamarádků odvedle, já totiž nevydržím doma. (...) Vždycky se s někým potkám, nebo jdeme s tů sestřeniců nebo s kamarádků, a to my chodíme všude možně. (...) Jo, v Nové Vsi mám moc spolužáků a spolupracovníků, a to oni sem přijdu za mnů holky, to se scházíme. No tady z Ostrohu, to tu mám někoho aj denně, to nemám chvíli klidu někdy. (...) A ty moje kamarádky, my se tady někdy sejdeme

aj čtyři a to mně bohatě stačí. Pokud ale něco je na zámku, nějaká výstava nebo akce, to chodím velice ráda se sestřenicí.“

Paní B.: *„Tož tady s tím přítelem jdu všude. Na procházku, do společnosti, hlavně do vinotéky. (...) my se setkáváme spolužáci každé dva měsíce, ale je nás čím dál méně. Moc nás už umřelo, velice moc. Jinak chodím aj ke známým, oni sú ještě takoví fajni. A někdy chodím za kamarádkú, někdy ona za mnú, jinak se potkáme třeba ve městě někde, tak si povykládáme...“*

Paní G.: *„No tož to chodím aj sama, a ráda chodím sama, ale mám kamarádky na to. Jednu mám, s kterou jezdím do divadla, s druhú zas jezdíme na kole, no a ještě se třetí jezdíme do toho Hradiště. (...) Tož s tyma kamarádkama máme takové party. A teď máme ještě takovú partu ze základní školy, je nás šest a pravidelně se scházíme každý první čtvrtek v měsíci. (...) To jsme měli aj jako bývalí spolupracovníci, ale došel tam nový pan ředitel a už to nemáme ty besedy.“*

Z výpovědí daných žen také vyplývá, že smrt jejich manžela měla viditelný vliv na okruh přátel, se kterými se setkávaly dříve a nyní. To je způsobeno především přerušением kontaktů s manželovými přáteli v důsledku jeho úmrtí.

Paní H.: *„(...) dřív jsme se setkávali s manželovými kamarádama, oni sem chodili, to tu bylo vždycky chlapů. Protože manžel jak hrál ten fotbal a všechno, on byl takový družný, tak sem za ním chodili ti jeho kamarádi. No a aj na ty plesy a tak. Aj třeba na výlety jsme s nima jezdili a tak. No a teď už sem nechodí nikdo, protože co by šli za samotnú ženskú, takže takto se to změnilo no.“*

Paní L.: *„Ti kamarádi, s kterými se kamarádil můj, ti chlapi, tak potom, jak umřel, tak kdo by za mnú jezdil na pokec, že?“*

Paní P.: *„No tak to ubylo teda, po té stránce přes manžela. Za manželem chodili třeba známí a kamarádi a ti přestali, to jo. A to oni byli taková třída, to oni se scházeli roky, pořád a my jsme chodili mezi ně do společnosti, on byl moc společenský a teď už se nevidáme vůbec.“*

Paní G.: *„No tak už se s manželovými kamarádama nestýkáme, to jsme dřív měli vytvořenú takovú dvojici s manželama z Moravského Písku, a to už se nevidáme.“*

Co se týče obávaného vyčlenění ze společnosti, všechny dotazované ženy se shodují, že k sociální izolaci po ovdovění nedošlo, dvě z nich dokonce tvrdí, že po ovdovění se

do společnosti naopak mnohem více začlenily. Hlavním důvodem je ukončení péče o manžela v době nemoci.

Paní H.: „*Spíš naopak. Spíš teď chodím víc než předtím. Dřív jsem nechodila ani na ty důchodce, ani na ty výstavy, nikam velice. Já jsem se o něho těch posledních pár roků starala a neměla jsem hlavně ani čas někam chodit. Ono mě to zaměstnávalo, měla jsem práce, uklízení, všecko. Takže opravdu jsem začala až po jeho smrti.*“

Paní G.: „*Ne, spíš naopak, spíš jsem se víc zapojila.*“

Paní A. více než v ovdovění spatřuje důvod vyčlenění ze společnosti spíše v odchodu do penze. „*To mně připadalo spíš, jak šel člověk do toho důchodu, protože jsem byla zvyklá v práci mezi lidma a teď když člověk zůstane sám, tak mně to přišlo horší než teď.*“

V otázce navázání vztahu s novým partnerem je většina ovdovělých žen negativistická, a to převážně z důvodu vysokého věku. Pouze jedna žena přiznává, že se této představě nebrání, ale ve skutečnosti si tuto situaci nedovede představit, a jedna z dotazovaných žen v novém partnerském vztahu již přetrvává.

Paní L.: „*Ale ne, že bych byla jako stará, já teď jak se dívám na ten Šlágr, tak se tak dívám a říkám si, že to je pěkný chlap, takový silný, šikovný, s tím bych možná mohla být nebo tak, ale nic jiného. Ne, že by sem chodil na kávu nebo tak.*“

Paní B.: „*(...) hned jsem měla chlapa druhého. (...) Ale já jsem tady k tomu přítelovi došla jak slepý k hůslám, já jsem ho nehledala, to tak nějak došlo. My jsme se znali odmalička a on došel tehdy do práce, kde jsem dělala a bylo to no. To tak nějak osud mně ho dovlekl (...). Ale su za něho velice ráda.*“

Důležitost sociálních kontaktů spatřujeme především v možnosti preventivního opatření před možnou sociální izolací a osamělostí, kterou může stupňovat i fakt, že převážná většina ovdovělých žen zůstává sama a nežije s rodinami svých dětí.

6.1.8 Finanční situace

Ztráta manželského partnera může mít zásadní vliv také na potřebu ekonomického zabezpečení, kam patří naplňování potřeb materiální a existenční povahy, jako je výživa, bydlení, ošacení, náklady na provoz domácnosti apod. Tato kategorie vzešla z následujících významových jednotek: úspory, důchod, kapesné, uskromnění, investice, opravy, hospodaření, dělení, inkaso, zůstatek, nenáročnost, příspěvek, omezení.

Pohled ovdovělých žen na změny v oblasti finanční se liší, některé ženy pociťují tyto změny velmi výrazně, jiné naopak vůbec a některé vnímají tyto změny dokonce jako pozitivní. Společným prvkem ve většině výpovědí však bylo uskromnění.

Paní H.: „*Když sú dva, víc toho utratí, když je jeden tak má. Mám toho všeckého teď půlku, peru půl věci, půl povlečení, jídlo si nechávám dovézt tady z té jídelny a toho je tolik, že mně ten jeden oběd vystačí na dva dny, takže to nijak nepociťuju.*“

Paní J.: „*Ani ne. Člověk se musí uskromnit a jde všechno.*“

Paní V.: „*No, to dost veliký. Zaprvé z dvou důchodů se dá vždycky vyjít a zadruhé zaplatit všechno jenom z toho jednoho, to už je těžké. (...) Musí se člověk uskromnit no.*“

Paní A.: „*No tak je to poznat. Byli jsme dva na všechno, a když pak člověk zůstane sám, tak to musí všechno platit sám, takže to bylo dost poznat. (...) Musí se člověk uskromnit a vystačí si.*“

Paní P.: „*No měla, nemám druhý důchod a to je velice poznat.*“

Paní B.: „*No tak on mně toho moc nedal, takže jsem se měla líp, až umřel a měla jsem jeho peníze sama.*“

Paní G.: „*No je to poznat, jestli je jeden důchod nebo dva.*“

Všechny se však shodují, že jejich finanční prostředky pokrývají výdaje jak na domácnost, tak i na osobní potřebu, a ve většině případů jsou schopny si i ušetřit určitou sumu. Takto ušetřené peníze pak v mnoha případech skončí jako kapesné pro vnoučata.

Paní H.: „*Aj děckám ještě ušetřím nějakú tu korunu na Vánoce nebo narozeniny.*“

Paní J.: „*Děckám dávám furt to, co jsem jim dávala a přibývá jich čím dál víc.*“

Paní A.: „*Nejprve elektriku, plyn poplatit a co mně zbyde, to mám pro sebe a pro děcka.*“

Paní L.: „*Poplatím, co musím, co je nutné a zbytek mě vystačí, a aj na ty děcka zbyde.*“

Paní P.: „*Nešetřím schválně, prostě mně zbyde, tak to někdy dám jinde - na nějaké opravy nebo děckám na svátek, narozeniny, Vánoce.*“

Paní G.: „*Úplně s přehledem, ještě aj ušetřím, když má někdo narozeniny, tak ještě aj ode mě dostanú něco.*“

Z výzkumného šetření je patrné, že všechny dotazované ženy jsou i po ztrátě manžela finančně soběstačné, což znamená, že jejich finanční prostředky (důchod) bez větších problémů pokrývají veškeré náklady na provoz domácnosti i osobní potřebu.

6.1.9 Duchovní aspekty

Oblast duchovní dimenze se dotýká toho, co člověka přesahuje, proto se stává, že si pozůstalé ženy často kladou otázky o smysluplnosti jejich nově vzniklé situace a dalšího života. Vznik této kategorie souvisí s výskytem těchto významových jednotek: víra, návštěvy kostela, smíření, koloběh života, nutnost, modlitby, nepotřebnost, vzpomínky, radost ze života, úpadek, volnost, nová energie, úleva, vysvobození, priority.

Do duchovních potřeb mohou ovdovělé ženy zahrnovat například potřeby hledání smyslu života, smíření se s jejich situací, nebo také smíření se s Bohem či s okolím. Z výpovědí ovdovělých žen vyplývá, že se jejich vztah k náboženství a k víře nijak nezměnil, a že kostel navštěvují pouze při mších a pohřbech. Dalším společným znakem všech zkoumaných žen je, že v závislosti na ovdovění nevyhledávali jakoukoliv duchovní pomoc.

V otázce změny v pohledu na smysl života se ovdovělé ženy zmiňují v převážné většině o smíření se s jejich situací, o smrti jako přirozené a dané součásti života, jež postihne každého člověka.

Paní H.: „*Myslím si, že nezměnil. Tak já už jsem to všechno brala tak, že každý musíme jednu zemřít, takže jsem to čekala a čeká to aj mě, všechny, takže... Prostě koloběh života a člověk s tím nic neudělá.*“

Paní J.: „*Co už budeš měnit? Už je po všechném a já už nemožu nic přehodnocovat ani. Prostě to tak všechno došlo a tak to je. To ti nic nezbyvá ani jiného.*“

Paní A.: „*Ani ne. Člověk už to bere tak, jak to musí byt, musí se s tím smířit.*“

Paní P.: „*Tož muselo to tak asi byt no. Je to tak už no, smířila jsem se s tím. Tak jak to je, tak to musí byt, žádný to nepředěláme.*“

Kontrast s těmito výpověďmi tvoří odpovědi **paní B.**, která smrt manžela chápe jako jistou volnost a úlevu. „*Akorát jsem ožila no (smích). Byla jsem volná, nemusela jsem se s ním otravovat, nemusela jsem o něho starat, aj ty jeho peníze jsem měla. Bylo to lepší než s ním.*“

Paní L. se i po ztrátě manžela snaží radovat ze života a především pak z vnoučat. „*Člověk má radost z těch děcek malých, když vidí, jak to roste. Život je krásný, člověk si to nesmí protivit. Já to nezměním, co s tím člověk nadělá.*“

Paní V. vidí hlavní změnu ve smyslu jejího života hlavně v tom, že po smrti manžela již nemá být pro koho potřebná. „*No připadám si už nepotřebná. No jsme nepotřební. Jenomže to bude každý.*“

Pro paní G. znamenalo úmrtí manžela úplné přehodnocení jejího pohledu na smysl života i priority. Dříve byl celým jejím životem manžel, nyní jsou to kamarádky a společenský život vůbec. „*No je to jiné, to je fakt. My jsme na sobě byli dost závislí, že jsme většinu času byli spolu, spolu jsme jezdili na výlety aj na dovolené, a nevyhledávali jsme nějaké společnosti, málo. Takže já jsem navázala kontakty s těmato kamarádkama až po jeho smrti. Takže se mně změnil hlavně ten společenský život a aktivity. Předtím jsem žila jenom pro něho a teď sú můj život kamarádky a to společenské dění.*“

U ovdovělých žen je třeba si uvědomit, že smysluplnost jejich života je odvozována od vztahu s manželem, a jelikož je tato smysluplnost narušena právě jeho ztrátou, může dojít ke krizi v duchovní oblasti pozůstalé ženy, která najednou hledá smysl ztráty manžela i smysl svého následného života.

6.2 Shrnutí

Na základě výsledků otevřeného kódování dostáváme odpovědi na námi stanovené výzkumné otázky. Nejdříve se zaměříme na objasnění hlavní výzkumné otázky, která zní takto: „**Jakými způsoby se vyrovnávají ovdovělé ženy se změnami v životě po smrti partnera?**“ Nejvýznamnějším faktorem pomoci s vyrovnáním se se ztrátou manžela byla a je přítomnost rodiny. Významný vliv mají vedle rodiny další sociální kontakty a přátelé. Setkávání se s jinými lidmi, různé společenské akce či pouhé popovídání je jedním z hlavních způsobů, jak se se ztrátou manžela ovdovělé ženy vyrovnávají. Důležitou roli v procesu adaptace na ovdovění hrají také nejrůznější činnosti, záliby a práce. Věnování se těmto činnostem ovdovělé ženy určitým způsobem naplňuje a slouží jako rozptýlení.

Většina pozůstalých žen přisuzuje ovdovění výskyt potíží či zhoršení zdravotního stavu. U těchto žen se objevují zdravotní problémy, jako jsou například srdeční potíže, ztráta tělesné hmotnosti či zvýšení krevního tlaku. Jejich zdravotní stav však není natolik omezující, aby se musely ovdovělé ženy v souvislosti s činnostmi nutnými k zabezpečení

vlastních potřeb a domácnosti obrátit na odbornou pomoc nebo péči. Jejich zdravotní stav jim tedy umožňuje zvládat převážnou většinu běžných každodenních úkonů. Výše uvedené skutečnosti nám tímto poskytují odpověď na další výzkumnou otázku: **„Jaký vliv mělo ovdovění na biologickou stránku (tj. na fyzické zdraví) ovdovělé ženy?“**

Dále se zaměříme na psychické změny a s nimi spojené emoce prožívané po ztrátě manžela, které by nám měly objasnit odpověď na další výzkumnou otázku, a to: **„Jaký vliv mělo ovdovění na psychickou stránku (tj. psychické zdraví, osobnost) ovdovělé ženy?“** Ovdovění vyvolává u pozůstalých žen nejen škálu nejrůznějších emočních reakcí, ale může dojít k nabourání jejich pocitů vlastní identity či bezpečnosti světa. Bezprostředně po ztrátě manžela se často objevují různé psychické problémy, které však ve většině případů nepřetrvávají. Nejčastějšími psychickými projevy po ovdovění jsou poruchy spánku, úzkost, smutek, strach, nejistota, nervozita nebo také zlost. Psychické změny a s nimi spojené emoce prožívané po smrti manžela jsou u každé ovdovělé ženy vysoce individuální.

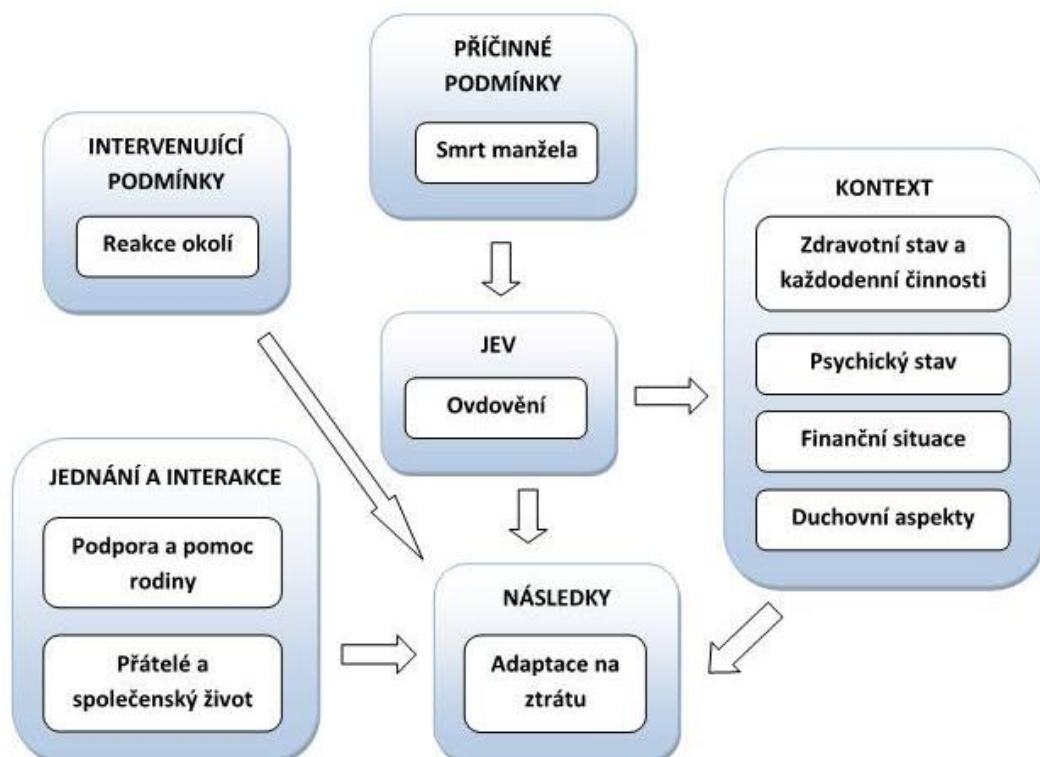
Nyní se zaměříme na zodpovězení výzkumné otázky: **„Jaký vliv mělo ovdovění na sociální stránku (tj. sociální kontakty, ekonomickou situaci) ovdovělé ženy?“** Důležitost sociálních kontaktů spočívá především v možnosti preventivního opatření před možným sociálním vyloučením a osamělostí, jelikož převážná většina ovdovělých žen zůstává sama a nežije s rodinami svých potomků. Přesto je rodina v oblasti pomoci a podpory od druhých pro ovdovělou ženu nejvýznamnějším prvkem. Podpora rodiny je patrná především v době bezprostředně po úmrtí manžela, kdy pozůstalé ženy prožívaly ztrátu manžela nejintenzivněji. Rodina je pro ovdovělé ženy nenahraditelná, je nejen zdrojem pomoci jako takové, ale také rozptýlením, určitým zázemím, psychickou oporou i pocitem jistoty a bezpečí. Ovdovění v některých případech zapříčiňuje dokonce zvýšený sociální kontakt a zapojení se do společnosti. Role přátel je v jistém smyslu téměř srovnatelná s rolí rodiny. Jedná se převážně o vztahy založené na dlouholetém přátelství či sousedství, kdy jsou jejich vzájemná setkávání naplněna převážně povídáním a volnočasovými aktivitami. V otázce navázání vztahu s novým partnerem je většina ovdovělých žen negativistická, a to převážně z důvodu vysokého věku. Ztráta manžela může mít zásadní vliv také na potřebu ekonomického zabezpečení. Některé ovdovělé ženy mohou finanční změny pociťovat velmi výrazně, jiné naopak vůbec a některé dokonce pozitivně. Ovdovělé ženy jsou i po ztrátě manžela finančně soběstačné, což znamená, že

jejich finanční prostředky (důchod) bez větších problémů pokrývají veškeré náklady na provoz domácnosti i osobní potřebu.

Důležitou oblastí, kterou ztráta manžela postihuje, je oblast duchovní. Zde se tedy zaměříme na objasnění odpovědi na výzkumnou otázku: „**Jaký vliv mělo ovdovění na spirituální stránku (tj. smysl života, víru) ovdovělé ženy?**“ Vztah k náboženství a víře zůstává u ovdovělých žen beze změny, k vyhledávání duchovní pomoci v souvislosti s ovdověním nedochází. V otázce změny v pohledu na smysl života se ovdovělé ženy zmiňují v převážné většině o smíření se s jejich situací, o smrti jako přirozené a dané součásti života. V některých případech však dochází k úplnému přehodnocení priorit a pohledu v chápání smyslu života, kdy se vdovy snaží tuto novou etapu života naplnit radostí z vnoučat, společenským životem či soužitím s novým partnerem.

6.3 Axiální kódování

Na základě spojení výsledných kategorií vzešlých z otevřeného kódování vznikl paradigmatický model výzkumu (Obr. 1), jenž představuje celkové schéma jednotlivých činitelů a jejich vzájemných vztahů.



Obrázek 1 Paradigmatický model výzkumu

Na počátku celé problematiky stojí příčina, tzv. příčinná podmínka, kterou je v našem případě **smrt manžela**. Pro ženy je úmrtí manžela velmi pravděpodobná životní situace, jelikož ze statistik vyplývá, že se dožívají vyššího věku než muži, vdovství je tedy jakýmsi fenoménem. Nejčastějšími důvody ztráty manželského partnera je závažné chronické onemocnění, jež dává ženě určitou šanci připravit se na pravděpodobnou možnost situace ovdovění.

Ústředním jevem celé této problematiky je tedy **ovdovění**. Ovdovění znamená zásadní změnu životní situace, která se koná během relativně krátké doby, ale má trvalé následky v rozsáhlých oblastech života člověka. Zasahuje jej jak po stránce biologické, psychické, sociální, ale i spirituální. Zvláště pak pro ženy seniorského věku je ovdovění událostí, jež klade vysoké nároky na schopnost zvládat zátěž. Ztráta manželského partnera je zkušenost velmi bolestná a pro mnohé ženy natolik trýznivá, že se s ní vyrovnávají jen stěží.

Následnou reakcí na tuto těžkou životní situaci je přizpůsobování se resp. adaptace na tuto situaci. **Adaptace na ztrátu** manžela může být v mnoha případech velmi zdlouhavá a složitá. Adaptace je ovlivněna především kvalitou zbylých primárních sociálních vztahů, jelikož setkávání s jinými lidmi má pro pozůstalé ženy obrovský význam, jakožto preventivní opatření proti možné sociální izolaci.

Jak již bylo zmíněno, ovdovění zasahuje pozůstalou ženu v kontextu všech dimenzí jejího života. Dopad ztráty má jednoznačný vliv na **zdravotní stav a každodenní činnosti** pozůstalé ženy, která často trpí krátkodobými, ale i chronickými zdravotními problémy. Ovdovění velmi výrazně narušuje také **psychický stav** pozůstalé ženy, u níž nevyvolává pouze silné emoční reakce, nabeurává také jejich pocit vlastní identity, vztahy s ostatními lidmi či přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa. Ovdovění má také nezanedbatelný vliv v oblasti **finanční situace**, jelikož ztráta příjmu manžela v důsledku jeho smrti znamená pro pozůstalou ženu převzetí veškeré finanční zátěže. Zásadní dopad může mít ovdovění na **duchovní aspekty** pozůstalé ženy, kde se setkáváme především s potřebami hledání smysluplnosti následného života, hodnocením prožitků a smířením se sám se sebou. Všechny výše zmíněné dimenze dopadu ovdovění představují pro pozůstalou ženu nemalý problém, je však vysoce individuální, jak se daná žena s těmito problémy vyrovná.

Na vyrovnání se se ztrátou manžela mají vliv jisté intervenující podmínky, v našem případě jsou to **reakce okolí**. Těmito reakcemi rozumíme způsob komunikace, chování a postoje, jež okolí vůči ovdovělým ženám zaujalo. To, jak okolí reaguje, a jak se

k ovdovělé ženě chová, hraje v procesu adaptace na tuto těžkou ztrátu velmi významnou roli. Ve většině případů tyto reakce znamenají pro pozůstalou ženu pomoc a podporu.

V procesu adaptace na ztrátu manžela hrají roli určité strategie jednání a interakce. Nejvýznamnějším faktorem v procesu vyrovnání se s ovdověním je **podpora a pomoc rodiny**. Podpora rodiny je patrná a velmi důležitá především v období bezprostředně po úmrtí manžela, kdy pozůstalé ženy prožívají ztrátu manžela nejintenzivněji. Rodina je zdrojem pomoci jako takové, ale také rozptýlením, určitým zázemím, psychickou oporou a dává jim pocit jistoty a bezpečí. Role, kterou v životě ovdovělé ženy hrají **přátelé a společenský život**, je v jistém smyslu téměř srovnatelná s rolí rodiny. Tyto sociální vztahy mají charakter přátelských či sousedských styků, které pozůstalým ženám v procesu adaptace na ztrátu poskytují velmi potřebnou oporu a pomoc.

6.4 Selektivní kódování

Následujícím krokem je výběr jedné hlavní kategorie, kolem které je organizován základní analytický příběh. Všechny ostatní kategorie jsou vztaženy k této jediné centrální kategorii, jenž odpovídá zkoumanému jevu a výstižně jej popisuje.

Centrální kategorií celé této problematiky je jednoznačně **adaptace na ztrátu manžela**. Vyrovnávání se se smrtí manžela je složitý a mnohdy zdlouhavý proces, při němž může ovdovělá žena narazit na mnoho překážek. Těmito překážkami v důsledku **smrti manžela** je zaprvé výskyt **zdravotních potíží a zvládnání každodenních činností**, které mohou ovdovělou ženu v péči o domácnost v určité míře omezovat. Zadruhé je to **psychický stav**, který hraje v procesu smíření se se ztrátou významnou roli, jelikož dochází k nabourání pocitů vlastní identity či bezpečnosti světa. Třetí překážkou je finanční situace, jelikož může být ohrožena potřeba ekonomického zabezpečení, se kterou se ovdovělá žena po smrti manžela musí vyrovnávat. Poslední a neméně důležitá překážka v adaptačním procesu na ovdovění souvisí s **duchovními aspekty**, jež jsou spojeny s pojetím vlastní integrity a smysluplnosti života. Proto je velice důležité, aby pozůstalým ženám v procesu adaptace někdo pomohl. Primární a nejvýznamnější **pomocí a podporou** je pro ovdovělé ženy bezpochyby **rodina**. Vliv rodiny je v procesu vyrovnávání se s úmrtím manžela nenahraditelná. Neméně významnou úlohu v procesu adaptace na ztrátu manžela plní udržování sociálního kontaktu, tedy **přátelé a společenský život** všeobecně. Pro mnohé vdovy je velkou oporou také **reakce okolí**, kdy v chování lidí z okolí spatřují jisté povzbuzení a rozptýlení. Pouhý kontakt a popovídání s lidmi má pro ovdovělou ženu

nezanedbatelný vliv, neboť může kompenzovat pocity opuštěnosti a vést tak k lepšímu zvládnání procesu vyrovnávání se s její těžkou životní situací.

ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jak se ovdovělé ženy vyrovnávají se smrtí svého manžela, a také jaký vliv mělo ovdovění na biologickou, psychickou, sociální, ale i spirituální stránku života těchto žen. Tento integrální přístup, tedy zaměření se na různé dimenze ztráty, nikoli jen jednu z nich, nám pomohl lépe odhalit, jak ovdovělá žena ztrátu svého manžela prožívá, jak bolestná ztráta ovlivňuje mysl, tělo i sociální vztahy.

Nejprve jsme se zabývali objasněním charakteristik ovdovění ve stáří, dále jsme zmínili ztrátu, zármutek a truchlení, jakožto základní pojmy, které s problematikou ovdovění velmi úzce souvisí. Následně jsme odkryli důsledky a dopady ovdovění na život pozůstalé ženy, a to v oblasti fyzické, psychické, sociální, i duchovní. V další části práce jsme se pak pokusili přiblížit problematiku adaptace na tuto životní situaci, kde je kladen důraz také na poradenství pro pozůstalé. Prozkoumání této oblasti považujeme za důležité zejména s ohledem na aktuálnost tohoto problému, jenž je nejen u nás jistým, a bohužel i dosti opomíjeným fenoménem.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že z hlediska zdravotního stavu došlo po ovdovění k jeho zhoršení. I přes tyto zdravotní potíže však ovdovělé ženy zvládají převážnou většinu běžných každodenních činností. Téměř bez výjimky se bezprostředně po ztrátě manžela často objevují také různé psychické problémy, které ale ve většině případů nepřetrvávají. Psychické změny a s nimi spojené emoce prožívané po smrti manžela jsou u každé ovdovělé ženy vysoce individuální. V oblasti sociální dimenze ovdovění v některých případech zapříčiňuje dokonce zvýšený sociální kontakt a zapojení se do společnosti, navázání vztahu s novým partnerem se pak pro většinu z nich jeví jako nepřijatelné. Ztráta manžela může mít zásadní vliv i na potřebu ekonomického zabezpečení, kterou některé ovdovělé ženy pociťují velmi výrazně, jiné naopak vůbec a některé dokonce pozitivně. V otázce změn v duchovní oblasti a změn v pohledu na smysl života se ovdovělé ženy zmiňují především o smíření se s jejich situací, o smrti jako přirozené a dané součásti života. V některých případech může dojít naopak k úplnému přehodnocení priorit a pohledu v chápání smyslu života. V procesu vyrovnávání se se ztrátou manžela nejvýznamnějším faktorem byla a je přítomnost rodiny. Významný vliv v tomto procesu mají vedle rodiny další sociální kontakty a přátelé. Setkávání se s jinými lidmi, různé společenské akce či pouhé popovídání je jedním z hlavních způsobů, jak se se ztrátou

manžela ovdovělé ženy vyrovnávají. Důležitou roli v procesu adaptace na ovdovění hrají také nejrůznější činnosti, záliby a práce.

I přes okolnost častého výskytu závažného onemocnění je smrt manžela chápána jako určité vysvobození, a to nejen právě pro manžela, ale také pro většinu vdov. Díky tomuto pohledu na ztrátu manžela se stává smíření se a vyrovnávání s jeho úmrtím jistým způsobem jednodušší a přijatelnější. Přesto je ovdovění chápáno jako velmi těžká a náročná životní situace, která je pro každou pozůstalou ženu značně individuální záležitostí.

Tato diplomová práce by mohla být přínosem v odkrytí tabu spojeného s tímto tématem, a také jako jakási osvěta veřejnosti s cílem lépe pochopit, co ovdovělá žena po smrti manžela prožívá, a s jakými problémy se potýká. V čemž vidíme možnost dospět k příležitostnějšímu nabídnutí pomoci dle skutečných potřeb pozůstalých žen, a to nejen ze strany pracovníků poradenství pro pozůstalé nebo jiných pomáhajících profesí, ale také ze strany nejbližšího okolí ovdovělé ženy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 420 s. ISBN 80-717-8735-3.
- [2] BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2005, 299 s. ISBN 80-247-0708-X.
- [3] BAŠTECKÝ, Jaroslav, Quido KÜMPEL a Miroslav VOJTĚCHOVSKÝ. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-716-9070-8.
- [4] ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov – Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Vyd. 1. Vydavateľstvo UK Bratislava, 1998. 159s. ISBN 80-223-1206-1.
- [5] DOKA, Kenneth J. a Joyce DAVIDSON. *Living with grief: who we are, how we grieve*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel, 1998, 314 p. ISBN 08-763-0898-1.
- [6] GJURIČOVÁ, Šárka a Jiří KUBIČKA. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 2., doplň. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2009, 280 s. ISBN 978-802-4723-907.
- [7] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
- [8] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- [9] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.
- [10] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-802-4746-975.
- [11] HROZENSKÁ, Martina. *Sociálna práca so staršími ľuďmi: a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin: Osveta, 2008. ISBN 978-80-8063-282-3.
- [12] KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

- [13] KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000, 167 s. ISBN 80-717-8365-X.
- [14] KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2005, 383 s. ISBN 80-736-7122-0.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-717-8551-2.
- [16] KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Vyd. 1. Praha: ISV, 2001, 267 s. ISBN 80-858-6682-X.
- [17] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 80-716-9195-X.
- [18] LEWIS, Clive Staples, 1995. *Svědectví o zármutku*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-85495-55-4.
- [19] MAŘÍKOVÁ, Hana. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996, ISBN 80-718-4311-3.
- [20] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [21] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [22] OSTERWEIS, Marian, Fredric SOLOMON a Morris GREEN. *Bereavement: reactions, consequences, and care*. Washington, D.C.: National Academy Press, 1984, 312 p. ISBN 03-090-3438-8.
- [23] PARKES, Colin Murray, Marilyn RELFOVÁ a Ann COULDRICKOVÁ. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. 1. vyd. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, 180 s. ISBN 978-808-7029-237.
- [24] PAUKNEROVÁ, Lenka a Ivo ČERMÁK. *Československá psychologie: Prožitek vdovství u starších lidí*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2013, LVII, č. 2. ISSN 0009062X.
- [25] PAYNEOVÁ, Sheila, Jane SEYMOUROVÁ a Christine INGLETONOVÁ et al. *Paliativní péče: principy a praxe*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 548-567. ISBN 978-80- 87029-25-1.

- [26] REICHEL, Jiří. *Kapitoly systematické sociologie*. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 2008, 239 s. ISBN 978-80-247-2594-9.
- [27] ROCK, Michael. *Widowhood: The Death of a Spouse*. Canada: Trafford Publishing, 2004. ISBN 1-4120-2452-8.
- [28] STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.
- [29] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
- [30] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 143 s. ISBN 978-802-4717-401.
- [31] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, 195 s. ISBN 978-80-247-2624-3.
- [32] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, 223 s. ISBN 978-802-4737-362.
- [33] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [34] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.
- [35] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [36] VÝROST, Jozef. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008, 404 s. ISBN 978-802-4714-288.
- [37] WOLFOVÁ, Doris. *Když partner odchází....* Praha: Ikar, 1994. ISBN 80-858-3023-X.
- [38] WORDEN, J. William. *Beratungund Therapie in Trauerfälle*. Bern: Verlag Hans Huber, 1987, 171 s. ISBN 3-456-81484-4.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 <i>Paradigmatický model výzkumu</i>	70
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 <i>Základní charakteristika výzkumného vzorku</i>	47
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Formulář k poskytnutí informovaného souhlasu

Příloha P II: Otázky k rozhovoru

Příloha P III: Ukázka transkripce rozhovorů

PŘÍLOHA P I: FORMULÁŘ K POSKYTNUTÍ INFORMOVANÉHO SOUHLASU

Informovaný souhlas

Svým podpisem potvrzuji, že jsem se dobrovolně rozhodla účastnit výzkumu v rámci diplomové práce s názvem „*Ovdovění: adaptace na změny v životě vdovy seniorského věku*“ realizovaným Martinou Novotnou.

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

Zároveň беру na vědomí, že je mi zaručena anonymita a mám právo kdykoliv z výzkumu odstoupit.

Dne:

Podpis:

PŘÍLOHA P II: OTÁZKY K ROZHOVORU

Věk:

Délka trvání manželství:

Věk při úmrtí manžela:

Délka vdovství:

Adaptace na změny v životě po smrti manžela

Jak jste prožívala/prožíváte proces smíření se s úmrtím manžela?

Jak se s odstupem času díváte na jeho smrt?

Jak jste se vyrovnávala/vyrovnáváte s jeho ztrátou?

Kdo Vám pomáhal/pomáhá se vyrovnat s touto ztrátou? Jakým konkrétním způsobem pomoc probíhala?

Vliv ovdovění na biologickou stránku

Došlo ke zhoršení Vašeho zdravotního stavu po úmrtí manžela? Jaké konkrétní zdravotní problémy se u Vás objevily?

Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti?

Pomáhá Vám s těmito činnostmi někdo? Jestli ano, tak kdo a s jakými činnostmi konkrétně?

Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácností poradila sama? Když něco nemůžete, jak to řešíte?

Vliv ovdovění na psychickou stránku

Jakým způsobem jste ventilovala emoce po ztrátě manžela?

Jak dlouho u Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?

Objevily se u Vás nějaké psychické problémy? Jaké?

Musela jste se v souvislosti s těmito problémy obrátit na pomoc odborníka? Pokud ano, jakého odborníka?

Vliv ovdovění na sociální stránku

Jaká byla reakce rodiny na ztrátu otce/dědečka//bratra...?

Jaké postoje k Vám zaujalo Vaše okolí po smrti manžela?

Jakým způsobem s Vámi komunikovali, hovořili po ovdovění, změnilo se něco - komunikovali více/méně, věděli/nevěděli co říci, vyhýbali se komunikaci, říkali něco nevhodného?

Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?

Jak byste si přála, aby se lidé k Vám v dané chvíli chovali? A jaký vztah by k Vám měli mít?

Potřebujete něčí oporu a proč?

V jaké míře se můžete spolehnout na pomoc druhých?

Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?

Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku, do společnosti atd.?

Máte problém chodit po ovdovění do společnosti i sama? Pokud ano, proč?

Máte přátele, se kterými se setkáváte? Kdo to je? (bývalí spolužáci, kolegové z práce, kamarádi z dětství...) Jak často se s nimi setkáváte?

Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás? Popište, co pro Vás znamenají.

Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí? Popište.

Měla jste/máte chuť po ovdovění seznamovat se s novými lidmi? Jestli ne, proč?

Změnil se po ovdovění Váš okruh přátel a lidí, se kterými se nyní setkáváte?

Měla jste/máte po ovdovění pocit vyčlenění ze společnosti?

Dokážete si představit, že byste navázala vztah s novým partnerem? Jestli ne, tak z jakého důvodu?

Umíte si naplánovat svoje aktivity, které Vám dělají radost a které Vás naplňují? Popište.

Jaký vliv měla ztráta manžela na Váš život po stránce finanční?

Stačí Vaše finance (důchod) na výdeje na domácnost a na osobní potřebu?

Jak hospodaříte s financemi (co děláte, abyste vyšla)?

Vliv ovdovění na spirituální stránku

Změnil se po ovdovění Váš vztah k náboženství a k Vaší víře? Pokud ano, jak?

Hledala jste/vyhledáváte duchovní pomoc?

Změnil se Váš pohled na smysl života?

PŘÍLOHA P III: UKÁZKA TRANSKRIPCE ROZHOVORŮ

Vysvětlivky: ... delší pauza, odmlčení se

(...) doplňující text v závorkách znamená informace pro lepší kontextuální pochopení

PANÍ H.

Věk: 76 let

Délka trvání manželství: 57 let

Věk při úmrtí manžela: 74 let

Délka vdovství: 2 roky

Adaptace na změny v životě po smrti manžela

Tazatel: Jak jste prožívala/prožíváte proces smíření se s úmrtím manžela?

Paní H.: *No, protože on už byl delší dobu nemocný, pro mě to už takové překvapení té jeho smrti nebylo. Já už jsem mu ji přála, protože on už byl na tom velice, velice špatně. A ono to trvalo vlastně osm, skoro devět měsíců, takže to už mu člověk přál jenom takové to vysvobození, takže... Smutné to bylo, mám ho tady (ukazuje na jeho fotku na skříni), si s ním vykládám kolikrát, když su tak sama. Tím, že jsem mu to prostě už přála, že ten život už byl o ničem, to už bylo moc smutné.*

Tazatel: Jak se s odstupem času díváte na jeho smrt?

Paní H.: *Jako vysvobození no, nebo takové to pro něho bylo už veliké vysvobození, protože celý jeho život se zakládal na práci. On měl hrozně rád manuální práci, té se vůbec nevyhýbal, on aj na poli – ať to bylo cokoliv, všechno ho bavilo. No a sport k tomu, protože dokud mohl, takže trénoval a tak, to bylo jeho životní krédo. Já si hlavně u něho vzpomenu na to, jaký byl trpělivý, i mezi lidma. A on mně říká, on dělal Tyršův odznak zdatnosti a tam jeden z těch úkolů byla trpělivost a oni se učili trpělivosti. To by dnešní mládež potřebovala.*

Tazatel: Jak jste se vyrovnávala/vyrovnáváte s jeho ztrátou?

Paní H.: *Tak asi díky tomu, že mám tady obě dcery, tak to zvládám dobře. A ještě máme malého pravnoučka, tak ten mě občas dojde rozveselit a tak jsem se upnula na ty knížky.*

Ale to jsem už dělala, když jsem tu měla ty pečovatelky, tak já jsem začala moc číst. Já jsem jako ráda četla už od děcka, ale potom už na to tak nebyl čas a teď jsem jako na to měla tak víc času a teď už ho mám až moc. Takže čtení je teď pro mě veliká záliba, opravdu jsem tomu propadla. Práce už na zahrádce takto moc nepodělám, ale teď jsem si řekla, že mám mladých, tak ať dělají, protože já už vlastně z toho, co aj na té zahrádce vypěstuju, nepotřebuju.

Tazatel: Kdo Vám pomáhal/pomáhá se vyrovnat s touto ztrátou? Jakým konkrétním způsobem pomoc probíhala?

Paní H.: *No tak to ty moje dcery hlavně. Už to, že za mnou vůbec dojdú, ta jejich přítomnost mně jako potěší. Takže já se tu těším, že se tu vždycky někdo za mnou zastaví nebo mně zavolají, že jestli možú dojít. A v létě je to zas jiné. V létě se tu zastavují často.*

Vliv ovdovění na biologickou stránku

Tazatel: Došlo ke zhoršení Vašeho zdravotního stavu po úmrtí manžela? Jaké konkrétní zdravotní problémy se u Vás objevily?

Paní H.: *No asi došlo, protože si člověk začal víc všímat sebe. Protože teď jak jsem tu měla na závěr ty pečovatelky, tak to bylo úplně něco jiného. Když potom začala chodit ta z té charity, tak já jsem měla režim. Já jsem musela být v 6:45 už vypravená, protože ona chodila jak hodiny přesně, takže to byl takový režim, protože ona tu základní hygienu udělala a zbytek už byl jakože zas na mě - to krmení a tak. A potom to bylo naráz takové, že člověk si začal všímat sebe a už mně to vadilo, to vadilo, na co jsem předtím vůbec neměla čas. No nejhorší byl tlak. Já jsem si ho začala měřit, protože ona jak tady ta doktorka sem víc chodila, tak jsem si vždycky nechala změřit tlak od ní a ona mě už to řekla, že mám vysoký. No tak ono to každého znervózní.*

Tazatel: Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti?

Paní H.: *Tak to zvládám dobře ještě. To mně jde. Máme pejska a měli jsme pět štěňátek... Takže to byl zážitek pro mě, protože my jsme toto doma ještě nikdy neměli, takže to jsem měla z toho starost velikú. Dopadlo to, ale dobře.*

Tazatel: Pomáhá Vám s těmito činnostmi někdo? Jestli ano, tak kdo a s jakými činnostmi konkrétně?

Paní H.: *No prozatím na požádání. Když je požádám, tak mně dojdú pomoct, ale jinak to ještě pořád zvládám. Na okna si je zavolám, to mně nejde, protože největší problém je potom všeset záclony, to mám problémy. Ale jinak prozatím všechno zvládám.*

Tazatel: Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácností poradila sama? Když něco nemůžete, jak to řešíte?

Paní H.: *No prozatím jsem asi na nic takového nenarazila, protože všel všechno, když aj třeba dělám takové práce domácí, jakoby aj převlékání postelí, tak mám toho málo... Mám jenom tu postel jednu, takže je to takové jednodušší. Ale jinak je to, myslím si, prozatím v pohodě. To se asi teprve dostaví.*

Vliv ovdovění na psychickou stránku

Tazatel: Jakým způsobem jste ventilovala emoce po ztrátě manžela?

Paní H.: *To ani nevím, jak to definovat... No asi je to snad tím, že on už byl opravdu tu delší dobu nemocný, takže já už jsem se asi tak v průběhu na to jakoby připravovala, že odejít musíme každý a když teda manžel onemocněl – asi Alzheimer nebo Parkinson, tak doktorka mně pak jenom řekla, že možu být ráda, že se dožil tolika roků. Ale neřekla mně, co to bylo. Mě to teda vlastně ani nezajímá.*

Tazatel: Jak dlouho u Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?

Paní H.: *Já nevím, já se zas až obdivuju sama sobě, jakú já mám povahu, že jsem to docela snášela dobře. Ona tu chvílku přes ty noci spávala dcera se mnú, nemohla jsem tu být sama, to byla taková pořád jistota... a ono to hlavně bylo v létě, ten srpen. Kdyby to bylo třeba v listopadu, bylo by to všechno takové stísněnější, protože ta tma... Já nemám ráda tmu. Takže jsem to zvládala celkem dobře. Ale mám dojem, že to je aj tím přibývajícím věkem, že to člověk bere opravdu už jinak. Kdyby se to stalo třeba jako dřív, tak to by byl pro mě šok. To by bylo úplně o něčem jiném. Ale jak už má člověk tolik roků, tak už co. Když se neprobudím, tak se utěšuju tím, že jsem neumřela předčasně, jako opravdu mladá. Když já si ale nechcu připustit, že už su opravdu stará.*

Tazatel: Objevily se u Vás nějaké psychické problémy? Jaké?

Paní H.: *No ono možná jsem trochu jinak chápala všechno, bylo mně tak úzko a na to mně doktorka dala Neurol a to mně bohatě stačí. Tím se člověk tak jako uklidňuje. A když si ho vezmu na noc, tak úplně v pohodě spím. Takže myslím si, že to je taková útěcha. Myslím si, že někdy na člověka dojde takový ten splín, to už se asi nezmění. Někdy, když si s ním tak*

jako vykládám, dám si kávu a vždycky mu říkám: „To kávu jsi mě naučil pít ty.“ Je mně po něm smutno no.

Tazatel: Musela jste se v souvislosti s těmito problémy obrátit na pomoc odborníka? Pokud ano, jakého odborníka?

Paní H.: *Ne, to ne. To mně stačila jenom ta doktorka, když mně řekla, že si na to mám vzít ten Neurol. A to mně stačilo. Nic víc jsem nepotřebovala.*

Vliv ovdovění na sociální stránku

Tazatel: Jaká byla reakce rodiny na ztrátu otce/dědečka/bratra...?

Paní H.: *No asi podobná, tak jak moja. Dcery dělaly všechno, protože už věděly, že se to blíží, takže to nebyl už ten šok no. Ale taky jich to vzalo, tak jak mě no. Oni ho měli všeci velice rádi a on jich, takže to bylo bolestné pro všechny. Tak jak to bývá no.*

Tazatel: Jaké postoje k Vám zaujalo Vaše okolí po smrti manžela?

Paní H.: *Já myslím, že velice dobré. Všeci se chovali velice dobře. Celé okolí, aj tady paní vedle z toho byla taková smutná, že jí ubyl zase jeden, s kterým si mohla povykládat, který toho moc znal.*

Tazatel: Jakým způsobem s Vámi komunikovali, hovořili po ovdovění, změnilo se něco - komunikovali více/méně, věděli/nevěděli co říci, vyhýbali se komunikaci, říkali něco nevhodného?

Paní H.: *Ne, ne, to tu nebylo, protože to tu bylo všechno takové v pohodě. Každý říkal, že jsem si zažila svoje, ale že jsem toho pro něho udělala moc, takže to mě jako tak uklidňovalo, že jsem moc pro něho udělala, že si myslím, že se na mě dívá v dobrém. Tady to mně moc pomohlo. Žádnú jinú pomoc jsem nepotřebovala, jenom tu slovní no, to povzbuzení. To si myslím, že mně pomohlo. To tady bylo dobré. Tady v okolí aj ti mladí, aj ti staří, byli ke mně takoví soucitní.*

Tazatel: Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?

Paní H.: *No jak jsem říkala, normálně, v pohodě. Oni už věděli, jak na tom manžel byl, takže... Myslím si, že je jakože náhlý odchod, tak se kolikrát ti lidi tak vyhýbají, ale to jsem nezažila. Ne, každý to bral tak úplně normálně.*

Tazatel: Jak byste si přála, aby se lidé k Vám v dané chvíli chovali? A jaký vztah by k Vám měli mít?

Paní H.: *Já si myslím, že mně to vyhovovalo tak, jak to bylo. Vyhovovalo to těm mojim představám všechno. Všecko dobré. Ono někdy si člověk říká, když kolikrát slyším v rádiu*

nebo v televizi, že je den objímání, tak to jsem si kolikrát tak říkala, že to člověkově chybí. My jsme nebyly tak vychované jako děcka, aby to objímání nebo tak bylo v té rodině. No a já jsem v tom potom tak pokračovala, takže si myslím, že někde tam ta chyba je, akorát třeba když dojedú dcery, tak tam je to objetí takové, co chybí normálně.

Tazatel: Potřebujete něčí oporu a proč?

Paní H.: *Ne, nepotřebuju. Holky za mnú chodíjú celkem často, aj s vnukama, mně to stačí. A když je mně nějak smutno, tak si zajdu ven, tam vždycky někoho potkám nebo jdu tady vedle k paní a to si povykládáme o všeckém možném a to se mně tak jakože uleví. A to mně tak stačí no.*

Tazatel: V jaké míře se můžete spolehnout na pomoc druhých?

Paní H.: *Tož na nějakých cizích ne, ale tady mám hned naproti jednu paní, tady vedle další paní a jinak ještě jedna paní a o té jsem si říkala, že to je opravdu taková ta kamarádka, že by mohl člověk opravdu jí říct všecko. Oni říkají, že to opravdové kamarádství se může projevit tak, že můžete zavolat v kteroukoliv dobu noční, že je ochotný. A to je přesně ona, akorát je o 13 rokú starší než já. Ona je zlatý člověk. Takže když něco potřebuju, obracím se k ní.*

Tazatel: Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?

Paní H.: *Ne, to ne. To já věřím jako v oporu tych mojich dcer. Už jinak nevyhledávám nic. A ještě mám teda sestru, ale ta je taky o 10 rokú starší a teď je zrovna v nemocnici. A to už je jenom takové chrastítko, takový drobeček. Ale mám zas aj ty její děcka, ty se tady někdy zastaví, jestli aj něco nechcu nebo tak. Takže je to všecko jako v pořádku.*

Tazatel: Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku, do společnosti atd.?

Paní H.: *Ano, ano, to mám. Aj do společnosti chodím. Začala jsem tu chodit na ty důchodce (setkání seniorů jednou za měsíc) a myslím si, že je to velice fajn. Tam jde hlavně o to, ono si to teď vzalo město, takže oni tam pokaždé zajišťujú nějaký takový hodinový program nebo něco a je to strašně fajn no.*

Tazatel: Máte problém chodit po ovdovění do společnosti i sama? Pokud ano, proč?

Paní H.: *Tož do společnosti... jako mezi lidí chodím aj sama, třeba aj na zámek na výstavy nebo tak. Teď tam třeba byl nějaký fotograf, ani už nevím, z kama ty fotky byly, ale bylo to velice pěkné, a tam jsem šla sama. Ale potkala jsem tam tu známú a tu, takže člověk tam není sám nikdy. Ale že bych šla třeba někde na nějaký ples nebo takto, tak to bych sama nešla. To jsme chodili jenom s manželem a jedním párem. Sama takto už ne.*

Tazatel: Máte přátele, se kterými se setkáváte? Kdo to je? (bývalí spolužáci, kolegové z práce, kamarádi z dětství...) Jak často se s nimi setkáváte?

Paní H.: *Tož chodím na ty důchodce každý měsíc. No a potom jsme si udělali ještě taková partia všeho věku a scházíme se v restauraci Pod Lípama a je nás tam tak osum a to máme druhé úterý v měsíci, protože první středa jsou důchodci a potom jsme si vymysleli třetí pátek jako spolužáci jenom. Takže se tam tak scházíme Pod Lípama, takže to je to, co mám aj proti tady paní naproti výhodu.*

Tazatel: Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás? Popište, co pro Vás znamenají.

Paní H.: *Dobře, dobře. Tož hlavně ta opora je to pro mě. Že si možu povykládat, postěžovat a zase oni mně. Je to takové lepší, když člověk potřebuje, tak ví, že se může obrátit na někoho no. Protože někdy to na něho tak dolehne všechno, že potřebuje za někým jít.*

Tazatel: Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí? Popište.

Paní H.: *No dobré. Tady mám z jedné strany takové mladé lidi, ale oni jsou velice fajn. Mají teď malého Kryštofka, tak si aj někdy povykládáme s kočárkem. Ale ona je velice hodná a příjemná ta mladá, aj ti staří. No, já říkám staří, ale oni sú skoro o 30 roků mladší než já. Ale jo, sú velice příjemní. No a tady z té druhé strany mám další, tam před pár rokama zemřela paní, s kterou jsem se moc bavila, ale co člověk nadělá no. Ale nemám jako problémy s nikým nebo tak.*

Tazatel: Měla jste/máte chuť po ovdovění seznamovat se s novými lidmi? Jestli ne, proč?

Paní H.: *Ani ne, už. Já mám kolem sebe lidi, které potkávám a se kterými se setkávám, když chcu a nemám potřebu se seznamovat dál. Jako když jsme někde aj s těma důchdcama nebo tak, tak to člověk natrefí na nové lidi, ale že bych vyhledávala nové, to ne.*

Tazatel: Změnil se po ovdovění Váš okruh přátel a lidí, se kterými se nyní setkáváte?

Paní H.: *Určitě změnil, protože dřív jsme se setkávali s manželovými kamarádama, oni sem chodili, to tu bylo vždycky chlapů. Protože manžel jak hrál ten fotbal a všechno, on byl takový družný, tak sem za ním chodili ti jeho kamarádi. No a aj na ty plesy a tak. Aj třeba na výlety jsme s nima jezdili a tak. No a teď už sem nechodí nikdo, protože co by šli za samotnú ženskú, takže takto se to změnilo no.*

Tazatel: Měla jste/máte po ovdovění pocit vyčlenění ze společnosti?

Paní H.: *Ne, to vůbec ne. Spíš naopak. Spíš teď chodím víc než předtím. Dřív jsem nechodila ani na ty důchodce, ani na ty výstavy, nikam velice. Já jsem se o něho těch posledních pár roků starala a neměla jsem hlavně ani čas někam chodit. Ono mě to*

zaměstnávalo, měla jsem práce, uklízení, všecko. Takže opravdu jsem začala až po jeho smrti.

Tazatel: Dokážete si představit, že byste navázala vztah s novým partnerem? Jestli ne, tak z jakého důvodu?

Paní H.: *Ne, to ne. Já jsem byla se svým manželem už od patnácti a s nikým jiným jsem nebyla. Takže nedovedla bych si to představit... Ve společnosti jako jo, to třeba si s nějakým povykládám, ale že bych byla sama, jako že bysme byli sami, to ne.*

Tazatel: Umíte si naplánovat svoje aktivity, které Vám dělají radost a které Vás naplňují? Popište.

Paní H.: *Ano, to ano. Já už se strašně těším na zahrádku a jak budu moct už jít na slunko. Já té práce už moc nepodělám, jak dřív, ale baví mě, jít tam chvílku něco dělat, na vzduch no. A to já už si takto plánuju. Hlavně toto no.*

Tazatel: Jaký vliv měla ztráta manžela na Váš život po stránce finanční?

Paní H.: *Žádný... Když sú dva, víc toho utratí, když je jeden tak miň. Mám toho všeckého teď půlku, peru půl věci, půl povlečení, jídlo si nechávám dovézt tady z té jídelny a toho je tolik, že mně ten jeden oběd vystačí na dva dny, takže to nijak nepociťuju.*

Tazatel: Stačí Vaše finance (důchod) na výdeje na domácnost a na osobní potřebu?

Paní H.: *Ano, stačí. Aj děckám ještě ušetřím nějakú tu korunu na Vánoce nebo narozeniny. Žádné oblečení už člověk velice nepotřebuje, to já nejsu zas taková, že bych si kupovala na sebe nějaké nové věci, mám toho dost, takže stačí.*

Tazatel: Jak hospodaříte s financemi (co děláte, abyste vyšla)?

Paní H.: *Zaplatím všecko, co musím, já to dělám tady na tom počítači, já mám účet a všecko už si dělám jakože přes to no. A nějaké peníze mám ještě ušetřené, ze kterých jsem čerpala aj když jsem platila tu pečovatelku a ještě tam něco mám, takže vycházím. A vždycky něco zbyde vnukom, ještě se nestalo, abych neměla nebo abych jim nedala. Vždycky jsem měla.*

Vliv ovdovění na spirituální stránku

Tazatel: Změnil se po ovdovění Váš vztah k náboženství a k Vaší víře? Pokud ano, jak?

Paní H.: *Ne, nezměnil. Já jsem teda nikdy nebyla taková, že bych každú nedělu chodila do kostela. Jako věřím, ale nechodívám tam. Jenom když je pohřeb, tak to ano, ale normálně na mše, to ne.*

Tazatel: Hledala jste/vyhledáváte duchovní pomoc?

Paní H.: *Ne, to ne.*

Tazatel: Změnil se Váš pohled na smysl života?

Paní H.: *Myslím si, že nezměnil. Tak já už jsem to všechno brala tak, že každý musíme jednu zemřít, takže jsem to čekala a čeká to aj mě, všechny, takže... Prostě koloběh života a člověk s tím nic neudělá. Tak to je prostě.*