

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Role R/S v překonávání náročných životních situací

**The Role of Religion/Spirituality in Coping with
Demanding Life Situations**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Jiří Motl, Ph.D.

Autor:

Johana Kosová

Praha 2025

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala panu doktorovi Motlovi za odborné vedení a laskavý přístup. Dále děkuji panu doc. Gebeltovi za možnost konzultace a paní doc. Janošové, která mi byla oporou při definování tématu a volbě metodologie.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Role R/S v překonávání náročných životních situací“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Johana Kosová

Anotace

Bakalářská práce se v přehledu teoretických poznatků zabývá problematikou náboženství/spirituality a náročné životní situace, jejíž pojetí bylo zúženo na úmrtí osoby blízké. Podává přehled o tématice stresu, zátěže a krizových situací v životě člověka s důrazem na krizi pramenící ze ztráty blízkého vztahu. Samostatná kapitola je věnována jejich zvládnání – copingu, v jehož rámci je rozveden i coping spirituální. Poslední kapitola udává přehled o současném stavu bádání v oblasti vlivu R/S na zvládnání vztahové ztráty, potažmo zvládnání stresu a zátěže obecně i s ohledem na duševní zdraví. Empirická část, rozdělená na úvod, metodologickou kapitolu, výsledky výzkumu spojené s jejich interpretací a diskusí pojednává o vlastním výzkumu, který byl zacílen na probádání role, jakou respondenti připisují R/S v procesu vyrovnávání se se ztrátou. Výzkum sledoval také případné proměny R/S respondentů (z jejich pohledu) v důsledku zkušenosti se ztrátou. Pro realizaci byl zvolen kvalitativní přístup a metoda interpretativní fenomenologické analýzy.

Klíčová slova

Náboženství/spiritualita, duševní zdraví, coping (zvládnání), spirituální coping, náročná životní situace, krize, úmrtí osoby blízké

Annotation

This bachelor's thesis examines the topic of religion/spirituality in the context of demanding life situations, specifically narrowed to the death of a significant other. It provides a theoretical overview of stress, burden, and crisis situations in human life, with particular attention to crises resulting from the loss of a close relationship. One chapter is dedicated to coping mechanisms, including spiritual coping. The final theoretical chapter outlines current research into the influence of R/S on coping with relational loss, as well as with stress and psychological burden in general, with regard to mental health. The empirical section—comprising the introduction, methodology, presentation and interpretation of findings, and discussion—deals with original research aimed at exploring the role respondents attribute to R/S in the process of coming to terms with loss. The study also examines possible changes in respondents' R/S (from their own perspective) as a result of their experience with loss. A qualitative approach and the method of interpretative phenomenological analysis were chosen for the implementation of the research.

Keywords

Religion/Spirituality, mental health, coping, spiritual coping style, demanding life situation, crisis, death of a significant other

Obsah

Seznam zkratk	7
Úvod	8
Teoretická část	9
1. Náboženství a spiritualita	9
1.1. Modely spirituality zaměřené na její funkci	10
2. Náročná životní situace	12
2.1. Co se rozumí náročnou životní situací?	12
2.1.1. Zátěž a stres	12
2.1.2. Škála životních událostí	13
2.2. Krize jako typ náročné životní situace	14
2.2.1. Krize je nebezpečím i příležitostí	15
2.3. Vztahová ztráta jako krize	16
2.3.1. Smrt blízkého člověka jako specifická vztahová ztráta	17
2.3.2. Truchlení jakožto přirozená reakce na ztrátu	18
2.3.3. Rituál rozloučení	19
3. Zvládání stresu a zátěže – coping	21
3.1. Copingové styly a strategie	22
3.1.1. Zvládání krizové situace	22
3.2. Spirituální coping	25
3.3. Salutoprotektivní elementy v náboženských tradicích	26
4. Stav bádání vlivu R/S na zvládání vztahové ztráty a stresu obecně	28
5. Úvod	30
6. Metodologická kapitola	31
6.1. Cíl výzkumu	31
6.2. Výzkumné otázky	31
6.3. Informace o souboru dotázaných	32
6.4. Metoda výzkumu a sběru dat	33
6.5. Průběh výzkumu a etické aspekty	34
6.6. Způsob vyhodnocení dat	34
7. Výsledky a jejich interpretace	36
7.1. Prožívání ztráty	36
7.2. Kontakt se zemřelým	43
7.3. Vzpomínání	45
7.4. „Divný řeči“ před smrtí	47

7.5.	Co pomáhalo.....	48
7.6.	Jak respondenti chápou R/S	54
7.7.	Vztah k tomu, v co či koho věří“	58
7.8.	R/S praxe při vyrovnávání se se ztrátou.....	62
7.9.	Vliv zkušenosti se ztrátou na R/S.....	66
8.	Diskuse	71
8.1.	Limity výzkumu	74
8.2.	Praktické využití.....	75
	Závěr.....	76
	Seznam použité literatury	77
	Přílohy	79
	Okruhy témat k rozhovoru	79

Seznam zkratek

Aj. - a jiné

Apod. - a podobně

Atd. - a tak dále

IPA – interpretativní fenomenologická analýza

Např. - například

R/S – náboženství/spiritualita

SVO – specifická výzkumná otázka

Tj. - to jest

Tzv. - tak zvaně

Zjm. - zejména

ZVO – základní výzkumná otázka

Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje na vyrovnávání se s náročnou životní situací, konkrétně ztrátou blízké osoby v důsledku úmrtí. Cílem práce je zjistit, jakou roli v tomto procesu respondenti připisují R/S. Dále pak jaké vnímají dopady ztráty na jejich R/S.

Téma smrti a umírání se poslední dobou dostává v odborných kruzích více do popředí, což dokládá i nárůst publikací a výzkumů zaměřujících se na tuto problematiku. Domnívám se však, že v rámci širší veřejnosti, nebo alespoň mého okolí, je stále opomíjeným, ba dokonce tabuizovaným tématem. Českou republiku vnímám jako poměrně specifické prostředí, co se týká vnímání náboženství a spirituality, např. ve smyslu odklonu od institucionalizovaných forem víry, a proto se snažím, tam, kde je to možné, orientovat spíše na zdroje z našeho kulturního prostředí.

Práce je členěna na dvě hlavní části, které se dále člení na jednotlivé kapitoly a podkapitoly. První část poskytuje teoretický rámec. Vymezuji zde pojetí náboženství a spirituality, v dalších kapitolách se věnuji náročné životní situaci a krizi jako jejímu podtypu, specifikům krize vyvolané ztrátou vztahu a zjm. smrtí osoby blízké. V souvislosti s tím rozvádím i různá pojetí stresu a zátěže. Samostatná kapitola je věnována zvládání takových situací, copingovým stylům a strategiím se zaměřením na coping spirituální. Poslední kapitola teoretické části shrnuje současný stav bádání v této oblasti.

V empirické části se zabývám vlastním kvalitativním výzkumem, který byl realizovaný metodou IPA. Zaměřuji se na to, jak respondenti prožívali ztrátu blízké osoby, co v dané období praktikovali, jakou podobu měla praxe duchovní, i co jim podle nich přinášela a jakou roli celkově R/S připisují. Neopojím ani kontext, ve kterém se ztráta odehrává, k němuž slouží realizace „osy života“ každým respondentem. Dále se zaměřuji na pocíťované dopady ztráty na R/S respondentů – zda a případně jaké proměny zaznamenali v čase. Za tímto účelem bylo realizováno 5 hloubkových rozhovorů, z nichž 4 prezentuji. V diskusi porovnávám svá výzkumná zjištění s teoretickými poznatky a uvádím možnost jejich praktického využití. Zmiňuji i limity svého výzkumu. Stěžejní poznatky pak shrnuji v závěru práce.

Píši z pohledu člověka, kterému spiritualita v určité míře byla nápomocna k vyrovnání se s náročnými situacemi a přispěla ke zkvalitnění osobní pohody. Přes vynaložené úsilí o zachování objektivitu jsem si vědoma toho, že práce může být touto osobní zkušeností ovlivněna.

Teoretická část

1. Náboženství a spiritualita

Existuje značné množství definic náboženství a spirituality, od obecných a zjednodušujících až po konkrétní a obsáhlé, jako i snah o odlišení obou těchto pojmů. Společným pojítkem by mohlo být tvrzení, že se jedná o nějakou formu vazby či vztahu člověka k jiné proměnné. Zkoumání vztahu mezi spiritualitou a náboženstvím není cílem této práce, avšak pro kontext uvádím několik možných způsobů nahlížení na tento vztah a upřesním, který z nich volím jako východisko pro svůj výzkum.

Původně pojem spiritualita označoval niterně prožívané náboženství, a byl tedy vnímán výhradně jako určitá sféra náboženství. Od 20. století se však vlivem humanistické a transpersonální psychologie objevují snahy o jeho odlišení od kritikám podrobovaného organizovaného náboženství (Jochmannová, Kimplová a kol., 2021). Z hlediska vztahu spirituality k nábožnosti se lze setkat s dvěma protichůdnými koncepcemi: Pargament (1999 in Klokočka, 2024; in Říčan 2007) označil náboženství za širší pojem, který v sobě zahrnuje spiritualitu jakožto jeho jádro či funkci, přičemž spiritualitu vnímá jako hledání posvátna. Naproti tomu pro Zinnbauera (1999 in Klokočka, 2024; in Říčan 2007) představuje spiritualita širší konstrukt než náboženství, které v jeho pojetí reprezentuje osobní či skupinové hledání posvátna, ale na rozdíl od spirituality se toto hledání děje v rámci tradičního kontextu nauk a předpisů. Připouští tedy i existenci nenáboženské spirituality. I v další současné odborné literatuře je možné se setkat s rozlišováním mezi náboženským a nenáboženským typem spirituality, přičemž pro druhý z nich se užívá označení „spiritual but not religious“ (v překladu „spirituální, ale nikoliv náboženský“) nebo ekvivalenty non – religious spirituality, atheistic spirituality aj. (Jirásek, 2015). V současné době převládá hledisko chápající spiritualitu a náboženství jako dva odlišné fenomény, které se ale zároveň částečně překrývají (Hacklová, Kebza, 2014; Stríženec, 2001 in Jochmannová, Kimplová a kol., 2021).

Osobně se přikláním spíše k pojetí spirituality jakožto širšího konstrukt, který zahrnuje také fenomény nad rámec náboženství: „*Způsob bytí a prožívání, jež se uskutečňuje skrze vědomí transcendentní reality a který je charakterizován určitými identifikovatelnými hodnotami ve vztahu k sobě, druhým, přírodě, životu a čemukoli, co člověk cítí, že jej přesahuje*“ (Elkins 1988, Zinnbauer 2005 in Klokočka, 2024). Podobně lze spiritualitu chápat jako „*duchovní dimenzi lidského života, která přesahuje individuální existenci každého jedince a zahrnuje individuální naplňování této potřeby...může, avšak nemusí být realizovaná v religiózní (tj. náboženské) formě*“ (Hacklová, Kebza, 2014, s. 121). Vybrané definice jsou z mého pohledu dostatečně široké pro obsáhnutí nejen spirituality náboženské, ale také spirituality těch, kteří se od náboženství distancují, což je dle mého názoru v českém sekularizovaném prostředí žádoucí. Mohou zahrnovat jakoukoli činnost naplňující transcendentní rozměry bytí, od prožitků v přírodě po práci s handicapovanými osobami apod.

Oproti výše zmíněnému existuje značné množství studií, které spiritualitu od náboženství záměrně neoddelují (Jirásek, 2015). Do popředí se dostávají tendence soustředit se nikoli na odlišení fenoménů, ale na nalézání právě těch prvků, které je spojují. Oba pojmy „*zahrnují osobní systém přesvědčení (myšlení), prožívání, chování, motivaci. V obou případech se jedná o vícedimenzionální fenomény spojené s biologickými, afektivními, kognitivními, morálními, vztahovými, osobnostními, sociálními a kulturními dimenzemi, s duševním zdravím, distresem aj.*“ (Pargament, Zinnbauer, 2005 in Hacklová, Kebza, 2014). V těchto případech je užíváno sousloví spiritualita/náboženství (též spirituálně-náboženský, religiozita/spiritualita) reprezentované zkratkou R/S, kterou používám i v tomto textu.

1.1. Modely spirituality zaměřené na její funkci

V této kapitole podávám stručný přehled teoretických přístupů k fenoménu spirituality. Jsem si vědoma existence četných pojetí spirituality, avšak není mým záměrem je vzhledem k rozsahu a tématu textu všechny obsáhnout. Rozvedu pouze vybrané přístupy důležité pro účely mé bakalářské práce, konkrétně ty, které jsou relevantní k objasnění vyrovnávání se se vztahovou ztrátou nebo s náročnými životními situacemi obecně. Dalším kritériem výběru je jejich přínosnost pro oblast Sociální pedagogiky jakožto mého studijního zaměření¹. Dle disciplinárního zakotvení se jedná o přístupy vycházející z psychologie náboženství a spirituality a zejména pak z teorie zvládání pomocí náboženství, (lze se setkat také s označením spirituální copingové strategie, které budu dále používat v textu, nebo s anglickými ekvivalenty religious coping style, faith-based coping style).

Rozhodla jsem se používat (kromě náboženství) termín spiritualita, protože v oboru psychologie náboženství, o který svou práci opírám, je spiritualita klíčovým a v posledních letech hojně diskutovaným fenoménem (viz. např. Křivohlavý, Říčan). Dalším důvodem pro jeho zvolení je můj předpoklad, že ho samotní respondenti pravděpodobně budou v rozhvorech používat, a že ho mohou chápat jinak než náboženství. Za zmínku stojí také skutečnost, že spiritualitě bývají častěji připisovány pozitivní funkce, zatímco náboženství může mít pro řadu lidí negativní konotaci, a tudíž se od něj někteří respondenti budou chtít distancovat (Kubicová, 2010; Říčan 2007).

Nutno však podotknout, že spiritualitě mohou respondenti přisuzovat jiný význam, než mu udává zvolená definice a tento fakt následně zohlednit při interpretaci dat. Pro potřeby mého výzkumu je stěžejní, jak spiritualitě rozumí sami respondenti a především, jakou úlohu dle nich sehrávala v procesu vyrovnávání se s jejich ztrátou. Stanovuji si tedy za cíl prozkoumat jejich zkušenost a smysl, který jí přisuzují, nikoli usilovat o co nejpřesnější vymezení spirituality a náboženství či vztahu mezi nimi. Lze navíc předpokládat, že respondenti budou ve svých výpovědích volit i jiná označení, tj. například víra či energie.

¹ Zde se opírám o přehledovou studii Koncept spirituality v pedagogice realizovanou v rámci výzkumného projektu Fakulty humanitních studií UTB ve Zlíně: „Spiritualita v rámci edukačního procesu žáků středních škol“. Dostupné z: <https://www-ccc.com.ezproxy.is.cuni.cz/search/viewpdf?id=1325815>

Pro tuto práci jsou významné funkcionální přístupy ke spiritualitě, neboť mají „v centru pozornosti účely, které posvátno (ve smyslu podstaty náboženství) v lidském životě naplňuje (např. vyrovnávání se se smrtí či utrpením), a tudíž jej vnímali i jako nástroj k dosahování nenáboženských cílů“ (Klokočka, 2024, s. 8) Naproti tomu stojí dle Paloutziana a Parkové (2005, in Klokočka, 2024) přístupy substantivní, které kladou důraz na podstatu náboženských fenoménů, kterou se podrobněji vzhledem k cílům textu zabývat nebudu. Funkcionální přístupy jsou dle mého názoru pro tuto práci relevantní právě proto, že připouští pojetí podstaty náboženství jako nástroje k dosahování nenáboženských cílů, tedy i jako nástroje pro vyrovnávání se se zkoumanou vztahovou ztrátou. Jsem si vědoma, že výraz posvátno, se kterým zmíněné přístupy operují, je diskutabilní a spadá spíše do oblasti teologické, avšak předmětem této práce není posoudit, zda něco jako posvátno existuje, či nikoli. Vnímáme jej jako konstrukt a sledujeme to, co za posvátné považuje respondent.

Pro daný text spatřuji přínosný výrok Říčana (2007) uskutečněný ve snaze charakterizovat náboženské prožitky jejich formou, tj. s odhlédnutím od obsahu: „*Nejde tedy primárně o to, čemu člověk věří, z čeho se raduje, v čem vidí svou naději..., nýbrž co zakouší, jak se přitom cítí, jak mu je.*“ Podstatnějším faktorem pro můj výzkum je, jak respondenti ztrátu v souvislosti se spiritualitou prožívali, jak se cítili než pouze to, v co věří.

Dále vycházím z teorie zvládání pomocí náboženství, kterou rozvíjí K.I. Pargament a budu se jí podrobněji věnovat níže. Jedním z nástrojů pro měření spirituálních strategií je dotazník RCOPE, pro nějž byla orientujícím východiskem právě funkcionální analýza náboženství a spirituality: „*Podle K.I. Pargamenta, H.G.Koeniga, S. Pereze (2000, in Kubicová, 2010) náboženství a spiritualita zprostředkovává lidem pomoc při hledání: významu, smyslu, kontroly, útěchy a blízkosti Boha, důvěrného přátelství a blízkosti s jinými lidmi i životní přeměny.*“ Z citovaného stanoviska jsem vycházela i při tvorbě scénáře polostrukturovaného rozhovoru pro vlastní výzkum.²

² Hledání významu a smyslu: „*Jak jste si ztrátu vysvětloval/a? V čem to mají podle vás jiné ti, kteří nejsou věřící/spirituální?*“ Útěchy a blízkosti Boha: „*Bůh je pro mě – doplňte. Jak byste popsal váš vztah s Bohem (nebo s tím, v co věříte)? Co vám vaše praxe přinášela?*“ Přátelství a blízkost s jinými lidmi: „*Hovořil/a jste s lidmi z církve (nebo společenství apod.) o své ztrátě? Co vám přináší společná praxe a setkávání s nimi?*“

2. Náročná životní situace

2.1. Co se rozumí náročnou životní situací?

Náročné životní situace, zátěžové situace, životní těžkosti nebo závažné události jsou termíny souhrnně označující takové situace, které pro jedince představují zvýšenou míru zátěže, bývají doprovázeny stresem a jsou zpravidla vnímány jako nepříjemné až ohrožující. Obvykle se jedná o situace vyžadující zvýšené nároky na adaptaci jedince, přesahující jeho adaptační možnosti i zdroje běžných obranných mechanismů (např. Paulík 2010, Špatenková, 2011, Wedlichová, 2008). V literatuře se mezi jednotlivými označeními příliš jasně nerozlišuje a často se významově do jisté míry překrývají. Osobně považuji za výstižné pojmenování *náročné životní situace*, které budu dále používat v textu práce.

Přestože se lidé obecně snaží daných situací spíše vyvarovat, tvoří přirozenou součást života a představují navíc významný potenciál ke změně a růstu, kterému se věnují v jedné z následujících podkapitol. „*Jejich význam pro vývoj a formování osobnosti je veliký; někdy se však člověk v takových situacích hroutí, vzniká u něho psychosomatické onemocnění nebo neuróza, popřípadě se deformují jeho psychické vlastnosti*“ (Wedlichová, 2008, s. 25). Lze tedy tvrdit, že člověka zásadně ovlivňují, ať už v pozitivním smyslu, kdy ho mohou posílit, nebo v negativním smyslu, když situaci není schopen zvládnout.

2.1.1. Zátěž a stres

V návaznosti na vymezení náročné životní situace je nutné objasnit pojem zátěž. V odborné literatuře je zátěž chápána buď jako podnět, prožitek či reakce, nejčastěji však jako souhrn všech nároků kladených na člověka (Paulík, 2010). Hladký a Žídková (in Kebza, Mareš, 2024) definují zátěž jako interakci mezi nároky prostředí a schopností člověka je zvládat, přičemž reakce probíhá komplexně na psychofyzilogické úrovni. Podle Vágnerové (2014) působí zátěž na psychickou rovnováhu, což se odráží v chování, myšlení a prožívání.

Zátěž lze členit dle intenzity (Wedlichová, 2008) na běžnou, zvýšenou, hraniční a extrémní. Dále ji lze klasifikovat podle druhu podnětů (biologická, fyzická, psychická – senzorická, emocionální, mentální), délky působení (krátkodobá/dlouhodobá) a emoční odezvy (příjemná/nepříjemná). Upozorňuji, že pojem „zátěž“ může být zavádějící, jelikož zahrnuje i pozitivně vnímané nároky. Vhodnější by byl dle mého názoru termín „nárok“.

Stres je běžnou součástí života a vzniká při překročení adaptační kapacity člověka (Paulík, 2010). Je definován jako reakce na stresor, který narušuje rovnováhu organismu a vyvolává změny v hormonálním, oběhovém a imunitním systému (Paulík, 2010; Wedlichová, 2008). Wedlichová poukazuje na víceznačnost pojmu stres – může označovat situaci, stresor, reakci i vnitřní stav člověka.

Stres nemusí mít výhradně negativní dopad. Jeho vnímání závisí na frekvenci, intenzitě a emočním prožitku. Rozlišuje se eustres (pozitivně působící stres) a distres (negativní stres), přičemž dlouhodobý distres je považován za rizikový faktor vzniku nemocí (Jochmannová, Kimplová a kol., 2021). Dále lze stres členit podle trvání na akutní, epizodický a chronický (Kebza, Mareš, 2024). Pro účely této práce chápu stres v souladu s Paulíkem (2010) jako stav neoptimální zátěže přesahující adaptační možnosti.

2.1.2. Škála životních událostí

Existuje klasifikace životních událostí v závislosti na míře stresu, kterou pro lidský organismus představují. Holmes a Rahe (1967) analyzováním lékařských zpráv pacientů dospěli k poznatku, že větší množství náročných životních změn v krátkém období zvyšuje zranitelnost a náchylnost jedince k psychickým onemocněním. Sestavili škálu 43 náročných životních událostí, kterou ve zkrácené podobě pro ilustraci předkládám v tabulce níže.³ Součtem bodů za celý rok lze získat přehled o rozsahu zažívaného stresu, přičemž za mezní hodnotu je považováno 250 bodů. Při takovéto zátěži je organismus již na hraně vlastních rezerv (Holmes, Rahe, 1967).

Nutno podotknout, že autoři vychází z pojetí stresu jakožto vnějšího podnětu, který na jedince doléhá a vyvolává určitou reakci. Toto pojetí bývá kritizováno, zjm. kvůli předpokladům, že životní změny jsou stresem za všech okolností a představují stejné adaptační nároky pro všechny lidi, nebo že je daná obecně platná hranice, jejíž překročení vede k rozvoji obtíží (Lyon 2011 in Kebza, Mareš, 2024).

Typ životní události	Počet bodů	Typ životní události	Počet bodů
1. smrt partnera	100	9. usmírování manželů	45
2. rozvod manželů	73	10. odchod do důchodu	45
3. rozchod manželů	66	11. vážnější onemocnění člena rodiny	44
4. uvěznění, výkon trestu	63	12. otěhotnění	40
5. smrt blízkého příbuzného	63	13. sexuální problémy	39
6. vážnější zranění/nemoc	63	14. přírůstek nového člena rodiny	39
7. sňatek	50	15. změna zaměstnání	39
8. výpověď z práce	47	16. změna finanční situace	38

Domnívám se, že je nanejvýš žádoucí zdržet se zobecňujících soudů o závažnosti či velikosti náročné situace, neboť ta samá záležitost může pro jednoho znamenat nepřekonatelnou překážku a pro druhého pouze drobné vykolejení z jeho dosavadní životní cesty. Souhlasím s tvrzením Špatenkové (2017), že „pro rozvoj krizové situace není ani tak důležité to, co se ve skutečnosti stalo, jako to, komu se to stalo a zejména to, jak daný jedinec situaci vnímá, tedy jestli je

³ Český překlad zkrácené tabulky převzat od Kebzy a Mareše (2024, s. 211).

pro něho tato situace ohrožující, či nikoli“. Vždy je tedy potřeba zohlednit individualitu jedince a jeho vnímání.

Příčinu v rozdílném vnímání daných situací můžeme dle mého názoru nalézt v subjektivním významu, který záležitosti jedinec přisuzuje, neboť každý do situace vstupuje s jinou osobní zkušeností a jiným hodnotovým systémem. Další důvody představují vrozené faktory, jako jsou osobnostní a temperamentové rysy nebo rozdílná míra odolnosti vůči zátěži. Nelze opomenout ani vnější podmínky vstupující do situace, které ji mohou ovlivnit jak pozitivním, tak i negativním způsobem. Mám na mysli např. situační kontext, dostupnost sociální podpory, kvalitu zdraví, zda se jedná o samostatný problém nebo souhrn několika problémů najednou, dlouhodobý nebo krátkodobý problém aj. Z výše uvedeného vyplývá, že se jedná se komplexní problematiku, na které se podílí celá řada faktorů.

2.2. Krize jako typ náročné životní situace

Z důvodu omezeného rozsahu bakalářské práce, a především pro možnost relevantního posouzení zkoumaného jevu jsem se rozhodla zúžit obsáhlou problematiku náročné životní situace pouze na jeden z jejích možných typů, a tím je krize (např. dle pojetí Paulíka, 2010, Wedlichové, 2008). Po prostudování dostupných zdrojů však i takové zúžení hodnotím jako nedostatečné a z toho důvodu si pro svou práci z široké oblasti krize volím krizi pramenící ze ztráty vztahu s osobou blízkou v důsledku úmrtí. O vztahové ztrátě jako o krizi, tak jak ji pojímám v této práci, hovoří např. Špatenková nebo Vodáčková a bude jí věnována samostatná kapitola.

Slovo krize pochází z řeckého *krisis*, které bývá překládáno jako bod obratu. Původ odkazuje k určitému bodu v prožívané situaci, kdy míra zátěže narazí na hraniční mez a již nelze za stejných podmínek pokračovat dál bez destruktivních dopadů. Pro zachování zdraví, potažmo samotné existence je nutné, aby v dané situaci nastal zvrát (Paulík, 2017). O krizi v souvislosti s dramatickou změnou v rámci prožívané situace hovoří např. Špatenková (2017), přičemž dodává, že změna takového charakteru bývá spojena s negativními emocemi. Potenciál změny vyzdvihuje též Vodáčková (2012), která upozorňuje, že bez krizí by nebyl možný životní posun a jsou tedy nezbytné.

Teater (2010 in Špatenková 2017, s. 11) vymezuje krizi šířeji jako *„nepříjemnou a obtěžující událost, kterou jedinec vnímá jako nesnesitelný problém, protože přesahuje jeho možnosti zvládnutí“* Podobně o krizi smýšlí Thom (1992 in Vodáčková, 2012, s. 28), který tvrdí, že: *„V krizi je každý subjekt, jehož stav, který se projevuje zdánlivě bezdůvodným oslabením jeho regulativních mechanismů, je tímto subjektem samotným vnímán jako ohrožení vlastní existence.“* Společnými prvky většiny definic termínu krize, tak jak mu rozumím v tomto textu, jsou: Existence spouštěcí události, vnímání situace jako ohrožující a selhávání běžných způsobů zvládnutí. Nutno zdůraznit, že krize se týká každého z nás, je nedílnou součástí lidského života, přičemž se nemusí jednat pouze o

zasažení jedince, ale i páru nebo rodiny a jiných skupin, včetně celé společnosti (Špatenková, 2017; Vodáčková, 2012).

Spouštěcí události, též kritické životní události, lze obecně charakterizovat jako události: Emočně významné, vymykající se všednímu životu, nebo vyžadující změnu fungování jedince a dále ty, které současně vzbuzují pozitivní i negativní emoční prožívání. Lze je rozdělit na očekávané a neočekávané. Zkoumané vztahové ztráty, jako např. ztráta partnera a úmrtí blízké osoby, se obvykle řadí mezi neočekávané spouštěcí události a jimi vyvolané krize se pak označují jako situační. Pro ně je typické ohrožení identity, pocitu bezpečí, zdraví, či dokonce života jedince (Špatenková, 2017).

Podle pojetí Thoma (in Vodáčková, 2012) lze vztahové ztráty označit jako vnější precipitory krize. Kromě ztráty objektu k nim řadí ještě změny a volbu mezi shodnými kvalitami. Jako přehled vnějších precipitorů může sloužit výše uvedená tabulka Holmese a Rahea. Za vnitřní precipitory pak pokládá neschopnost vyhovět nárokům vývoje nebo přijetí náhradního opatření ve smyslu málo efektivního a dočasného řešení situace. Uvažují nad tím, zda by se uchylování k spiritualitě v rámci krize ze vztahové ztráty nedalo v některých případech vnímat právě jako náhradní opatření.

Využívání spirituality za účelem obcházení problému označil John Welwood (1984 in Kupka a kol., 2024) termínem spirituální bypass. Konkrétně jím rozumí užívání R/S k vyhýbání se či obcházení emocí a myšlenek spojených často s nedořešenými záležitostmi. V kontextu zvolného tématu těch emocí a myšlenek, které souvisí s úmrtím či truchlením obecně. Výhodou může být pocit úlevy a krátkodobé zlepšení situace, avšak z dlouhodobého hlediska zůstává problém nevyřešen.

Je potřeba podotknout, že předpokladem vzniku krize je propojení vyladěnosti organismu s vnějším spouštěčem. Jedná se tedy o součinnost aktuálního psychosomatického stavu, ve kterém hraje roli zvýšená citlivost vůči stresorům označovaná jako vulnerabilita, a vnějších podmínek, jenž zahrnují zmiňované krizové spouštěče. Ty však samy o sobě ještě nemusí nutně vyvolat krizi (Paulík, 2017; Vymětal 1995 in Vodáčková, 2012). Z uvedeného vyplývá, že ne vždy je reakcí na ztrátu blízké osoby krize.

2.2.1. Krize je nebezpečím i příležitostí

Jak již bylo nastíněno, krize skýtá výrazný potenciál změny, ať už se jedná o změnu pozitivním či negativním směrem, a může tak představovat nebezpečí a současně příležitost (Vodáčková, 2012). Jestli krize jedince spíše posílí anebo naopak závisí jednak na jeho individuálních osobnostních vlastnostech, ale také na míře a kvalitě pomoci, které se mu při řešení krize dostane (Špatenková, 2017). Calhoun a Tedeschi (2006 in Paulík, 2017) dále namítají, že k vývoji žádoucím směrem může docházet pouze vlivem působení přiměřené hladiny stresu a záleží i na typu události nebo sociálních souvislostech. Pro pozitivní změny v jedincově chování a prožívání v důsledku

působení stresu se používá různých označení, např. posttraumatický růst, rozvoj navozený stresem či přehodnocení smyslu stresující události (Kebza, Mareš, 2024).

Křivohlavý (2009, s. 120) poukazuje na možný přínos náročných situací, a to v příležitosti pro tázání se po tzv. pravém bytí člověka, po smyslu života (Pro co stojí za to žít? Mám pro co žít? K čemu je člověk na světě? Apod.), které je podmínkou pro uskutečňování moudrých životních voleb a cílů. „*Otázky tohoto druhu si lidé kladou obvykle v situacích, kdy je jejich každodennost života něčím otřesena, kdy zaběhaný způsob jejich života najednou něco naruší.*“ Podotýká, že se může jednat jak o zásadní změnu, jakou je úmrtí blízké osoby či rozvod, tak o zdánlivě malé vykolejení v podobě neobvyklé myšlenky či střetu s netypickým chováním.

Že krize může za určitých okolností znamenat i šanci reflektuje též Kastová (2010, s. 13): „*Může se stát šanci k novému prožívání identity, lze z ní vyjít s novými možnostmi chování, s novou dimenzí prožívání sebe a světa, snad i přímo s novým prožitkem smyslu a s vědomím, že jsme se stali kompetentní nakládat se životem, že už nejsme životu pouze vystaveni*“.

Řada autorů se shoduje, že při vhodných podmínkách, (tj. žádoucí osobnostní dispozice, zodpovědný přístup k řešení krize, poskytnutí dostatečné podpory aj.), může krize přinášet kromě ohrožení a ztrát také pozitiva ve smyslu šance v životě něco změnit, zkvalitnit (např. Křivohlavý 2009, Paulík 2010, Špatenková 2017).

2.3. Vztahová ztráta jako krize

S tímto typem ztráty se během svého života nejednou potýká prakticky každý člověk. Autoři se shodují, že ztráty tvoří neodmyslitelnou a přirozenou součást lidského života. Jakým způsobem a do jaké míry se s danou situací jedinec vypořádá je však záležitostí individuální a úspěšnost procesu závisí na mnoha proměnných.

Špatenková (2011, s. 69) vymezuje ztrátu jako „*náročnou životní situaci, která je charakterizována dlouhodobým, ale především ireverzibilním (nezvratným) odloučením od signifikantního (významného) objektu nebo funkce*“. Konkrétně vztahovou ztrátou pak rozumí „*ukončení příležitosti být v kontaktu, komunikovat, mít společné zážitky, milovat se či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s určitou osobou. Tento typ ztráty může souviset například s rozvodem, rozchodem, změnou zaměstnání či školy apod.*“ (tamtéž). Z citované definice je zřejmé, že se nemusí jednat výhradně o ztrátu ve smyslu ukončení partnerského vztahu nebo v nejzávažnější podobě o úmrtí blízké osoby, nýbrž zahrnuje i rozvázání přátelských, sousedských, kolegiálních a podobných vazeb plynoucích z běžných životních změn. S tímto pojetím vztahové ztráty budu pracovat ve svém textu.

Přestože uvedené situace pojí společný jmenovatel ztráty vztahu, je možné mezi nimi dále rozlišovat na základě závažnosti, která může být dána mimo jiné faktorem blízkosti osob či dobrovolnosti odloučení. Rozdílnou závažnost vztahových ztrát reflektuje například Špatenková (2011, s. 69) a upozorňuje na určující význam emocionální vazby jedince ke ztracené osobě. Nabízí

dělení ztráty z hlediska úplnosti a času na: *částečnou (například při přestěhování se, rozchodu apod.), úplnou (například ovdovění), dočasnou (například hospitalizace v nemocnici), nebo trvalou (například úmrtí milované osoby)*“. Ve svém výzkumu se zaměřuji na smrt osoby blízké⁴, která má dle nabídnutého dělení charakter ztráty trvalé. Domnívám se však, že (funkce) R/S může z psychologického hlediska měnit daný charakter trvalosti na dočasnost.

Již zmiňovaná tabulka životních událostí Holmese a Rahea (1967) ztráty řadí mezi události představující největší míru stresové zátěže (nejvíce bodované), přičemž vztahové ztráty jako rozvrat manželství (marital separation), rozvod a úmrtí partnera jsou hodnoceny jako nejzávažnější vůbec.

2.3.1. Smrt blízkého člověka jako specifická vztahová ztráta

Úmrtí blízké osoby se od ostatních vztahových ztrát odlišuje tím, že se jedná o ztrátu úplnou a definitivní, a tedy o možná nejzávažnější ztrátu vůbec. Lze tedy předpokládat, že se s ní člověk bude vyrovnávat jiným způsobem, než když osobu ztrácí jen částečně nebo dočasně. Reakcí na takovou ztrátu, představující vysokou míru zátěže je často právě krize, která bývá doprovázena pocity zármutku, zoufalství či bezmoci. Přírozeným způsobem zpracovávání ztráty je proces truchlení, jehož zákonitostem a fázím se budu věnovat v následující podkapitole. Nutno podotknout, že truchlení se netýká pouze ztráty v důsledku úmrtí, ale vztahových ztrát obecně, např. v důsledku rozchodu či odchodu dětí z rodiny apod. (Špatenková, 2017, Vodáčková, 2012).

Vzhledem k zaměření práce nahlížím na fenomén smrti z pohledu pozůstalých, nikoliv umírajících osob. Úmrtí představuje významný zásah do sebepojetí pozůstalých, kteří mohou prožívat zhroucení jejich světa či ztrátu životního smyslu (Špatenková, 2011). Na zásah do sebepojetí poukazuje též Vodáčková (2012, s. 306): „*Ztráta blízkého člověka vyvolává těžkou krizi, zpochybňující vlastní identitu jedince, který přestává rozumět sobě i svému světu*“.

Problematice umírání zasvětila své celoživotní zkoumání lékařka Elizabeth Kübler-Rossová, která celý proces rozčlenila do pěti hlavních fází, přičemž jednotlivé fáze se mohou prolínat i opakovat. Přestože Rossová původně definovala zmíněné fáze u procesu vyrovnávání se s nevyhlášenou nemocí, lze je aplikovat i na vyrovnávání se s událostmi typu úmrtí blízkého člověka, ale i rozchod či rozvod s životním partnerem nebo ztráta práce (Haškovcová 2015 in Kübler-Rossová, 2015) Z uvedeného vyplývá, že fáze truchlení dle Rossové jsou relevantní pro můj text, a proto je vysvětlím podrobněji v následující podkapitole.

⁴ Osobou blízkou v tomto textu rozumím (v souladu s pojetím např. Špatenkové, 2011) osobu, ke které choval pozůstalý jedinec silné citové pouto, jehož hlavními znaky jsou: Intenzivní emoční vazba, důležitost v životě jednotlivce, sdílení společné historie a zážitků, vzájemná opora a význam pro sebedefinici.

2.3.2. Truchlení jakožto přirozená reakce na ztrátu

V této podkapitole definuji proces truchlení, následně nastíním jeho možná pojetí a charakterizují jednotlivé fáze dle Rossové.

Po ztrátě blízkého člověka nastupuje důležitá etapa truchlení. „*Je to proces, v němž se oddělujeme od ztraceného člověka, v němž docházíme k možnosti žít svůj vlastní život.*“ (Vodáčková, 2012, s. 312) O odpoutání se od člověka, kterého jedinec ztratil, a navíc nutnosti budování nového já hovoří Kastová (2010, s. 75): „*V procesu truchlení je nezbytné opustit pospolitě já, které pozůstalý se zemřelým vytvářel, a pak znovu nalézat a nově utvářet já individuální.*“

Truchlení je přirozenou a komplexní reakcí na ztrátu, která se projeví na psychické, sociální i somatické úrovni. Vzhledem k zaměření textu je zajímavé, že reakce může mít dokonce i spirituální charakter, ve smyslu ztráty víry v Boha či ztráty životního smyslu, což jsem zohlednila také při sestavování scénáře rozhovoru⁵. Změny na psychické úrovni se pak projevují záplavou různých, často protichůdných emocí, tj. smutkem, obavami, vztekem, pocity viny, opuštěnosti, ale i úlevy. Objevují se tělesné potíže, kterými může být např. vyčerpání, nechutenství či poruchy spánku. V sociální oblasti se zpravidla objevuje podrážděnost vůči jiným lidem nebo dokonce vyhýbání se jakékoli formě kontaktu. Dalšími projevy mohou být dezorganizace denního řádu, chaotické jednání či identifikace se zemřelým a zahlcení představami o něm (Kubíčková, 2001 in Špatenková, 2017).

Na truchlení je obecně pohlíženo jako na etapu, která má svůj začátek i konec a lze ji rozdělit do několika fází. Jak již bylo uvedeno výše, Rossová (2015, Havránková in Vodáčková, 2012) člení proces na pět fází:

1) Popření a izolace

Před nastoupením fáze popření nastává u dotyčného šok, tj. bezprostřední prudká reakce, která zpravidla rychle odezní. Po odeznění dochází k popírání reality, které se typické selektivním přijímání informací. Podpora by měla spočívat v trpělivém naslouchání a nehodnotícím přístupu.

2) Zlost

Objevují se nepříjemné emoce, jako jsou hněv, zloba či závist, často spojené s pocity viny a křivdy. Vhodnou reakcí je respekt, pochopení a odolnost vůči přenosu emocí.

3) Smlouvání

Jedinec částečně přijímá realitu a snaží se odvrátit ztrátu prostřednictvím prosb a uzavíráním slibů s Bohem (vyšší mocí) výměnou za splnění přání. Podpora má být zaměřena na zvládání viny a formulaci realistických cílů.

4) Deprese

⁵ Např. otázka: Napadlo vás někdy, že byste chtěl odejít z církve/společenství? Proměnil se nějakým způsobem váš vztah k Bohu (nebo k tomu, v co věří) po této zkušenosti, pokud ano, tak jak? Umím si představit, že bych se v takové situaci na Boha zlobila, že tohle dopustil. Zažil/a jste podobné pocity v souvislosti s vaší ztrátou?

Plné uvědomění si ztráty může vést k depresi, kterou lze rozdělit na reaktivní a přípravou. V prvním případě pomáhá aktivní podpora, ve druhém poskytování prostoru k prožití smutku.

5) Smíření (rezignace)

Fáze je charakterizována přijetím reality, vnitřním klidem, nebo rezignací. Jedná se pocitově takřka neutrální období, které je často doprovázené potřebou setrávat v ústraní. Podpora by měla být nenátlaková a zaměřená na drobné pozitivní momenty.

Kastová (2010) přináší obdobné pojetí, které se s koncepcí Rossové shoduje na průběhu první fáze, tj. popření. Ve druhé fázi, kterou charakterizuje jako propukání chaotických emocí, se částečně rozchází, neboť kromě zlosti či hněvu mohou být prožívané emoce i pozitivní. Třetí fázi pak definuje jako hledání, nalézání a odpoutávání. Konečnou fázi je vytváření nového vztahu k sobě a ke světu, kde je stěžejní akceptace ztráty a budování nových vztahů. Naproti tomu Worden (1997 in Špatenková, 2017) proti pasivním fázím stanovuje čtyři úlohy truchlení založené na aktivním přístupu pozůstalých: Přijetí ztráty, prožití zármutku, přizpůsobení se světu bez zemřelého a přeinvestování citů do jiného vztahu. V mé práci se přikláním k pojetí Rossové (2015) a v některých fázích, jejichž popis se mi jeví jako vhodnější pro pozůstalé, zohledňuji pojetí Kastové (2010).

Prožití truchlení je klíčové pro úspěšné vyrovnání se se vztahovou ztrátou. Navíc kromě odpoutání se od daného jedince a možnosti začít znovu žít svůj život může přinést i další benefity: *„Kdo dobře projde procesem truchlení, setká se sám se sebou, lépe si porozumí. Zůstává potom v intenzivnějším kontaktu se svými emocemi, otevírají se mu nové možnosti k utváření vztahů a s vědomím zvládnuté krize přichází i nová síla.“* (Vodáčková, 2012, s. 312).

2.3.3. Rituál rozloučení

V procesu vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby a odpoutávání se od ní je nápomocný rituál rozloučení. V případě úmrtí se jedná o pohřeb. Rozloučení může však nabývat i jiných podob, ať už se jedná o pouštění lodičky po vodě, pálení předmětů apod. Důležitost takového rituálu se odráží u některých autorů i v jejich pojetí truchlení. Např. Kubíčková (2001, in Špatenková, 2017) uvádí den pohřbu jako milník ukončující jednu fázi (sebekontroly) a umožňující přechod do další fáze (regrese). Podotýká, že teprve až po proběhlém pohřbu na pozůstalé dolehne zármutek a bolestnost jejich ztráty v plném rozsahu. Dané tvrzení potvrzuje Rossová (2015) a dodává, že pozůstalým v této opuštěné etapě pomáhá v cestě za smířením s někým si o ztrátě promluvit, zjm. pak s tím, kdo zesnulého znal.

V poslední době se objevuje tendence upouštět od pohřbu, ať už z důvodu finanční náročnosti, pocitu nedostatku sil, uchráněním před bolestí nebo zkrátka někdo nepovažuje takový rituál za podstatný. Následkem absence ukončovacího rituálu je riziko neschopnosti se od zemřelého odpoutat. Vodáčková (2012, s. 311) popisuje projevy, které často pramení právě z nedostatečného

rozloučení: „*Zůstávají se zesnulým v kontaktu, v duchu s ním rozmlouvají, vážou se k němu různými rituály, vytvářejí mu oltář.*“ Chovají se vlastně, jako kdyby dotyčný nezemřel.

Někdy se však ani přes proběhlé rozloučení nejsou schopni zcela odpoutat. V takových případech doporučuje jedince povzbuzovat a podporovat k znovuobjevování světa živých (Vodáčková, 2012). Pokud se zvládnou skutečně rozloučit, mohou se osvobodit a začít budovat vlastní život. Proto se domnívám, že rituál rozloučení má v procesu vyrovnávání se se ztrátou vztahu nezastupitelnou úlohu a rozhodla jsem se zařadit otázky pátrající po rozloučení do scénáře rozhovoru.

3. Zvládání stresu a zátěže – coping

V odborné literatuře se lze setkat s různými pojetími copingu, pro který se používá český ekvivalent zvládání. Podle Folkmanové a Lazaruse (in Kebza, Mareš, 2024, s. 220), díky němuž pojem coping pronikl do odborné diskuse, je vymezen jako: „*Kognitivní a behaviorální úsilí jedince vyrovnat se s požadavky, tolerovat požadavky či redukovat požadavky, jež zatěžují, či dokonce převyšují jeho psychické zdroje.*“ Definice počítá se zátěží jako takovou, ale také se zátěží nadměrnou.

Dle Paulíka (2017) se copingem označuje zvládání právě těch situací, představujících pro daného jedince zátěž nadlimitní (případně i podlimitní), která nutí k vynaložení zvýšené míry úsilí. Odlišuje ho tak od obecněji pojímané adaptace, jež zahrnuje zvládání zátěže jako takové. Aktivně vyvíjené úsilí za účelem překonání zátěže v souvislosti s copingem vyzdvihuje též Kubicová (2010). Adaptaci pak pojímá jako proces, který může probíhat jednak aktivně, ale i pasivně.

Skinnerová a Zimmer – Gembecková (2016 in Kebza, Mareš, 2024, s. 220) pokládají zvládání za: „*Základní proces, který je integrální součástí adaptace a přežití. Ukazuje, jak lidé rozpoznávají a posuzují stresující události, vyrovnávají se s nimi a učí se z nich.*“ Podotýkají, že zvládání může stejně tak posilovat odolnost lidí, jako přispívat k rozvoji patologických procesů. Zde je důležité zmínit, že zvládání je neutrální kategorií zahrnující efektivní řešení i neúspěšné, či dokonce nezdravé způsoby, tj. užívání návykových látek, problémy v příjmu potravy, přenášení viny na druhé, agrese aj. (Jochmannová, Kimplová, 2021; Kebza, Mareš, 2024). Proto se budu soustředit na vyvíjené snahy obecně a nikoli pouze na ty, které směřují k zdárnému vyrovnání se se situací.

Na základě výše prostudovaných pojetí a předešlého vymezení vztahu mezi zátěží a stresem se přikláním k vymezení copingu jako aktivního a vědomého způsobu adaptování se na stres a v tomto významu jej budu používat v rámci celého textu.

Obecně lze tvrdit, že zvládání náročných situací je založeno na zbavování se stresorů, na získávání či aktivaci vnějších zdrojů, ale také na posilování zdrojů vnitřních (Paulík, 2017). Zdroje zvládání lze definovat jako: „*Faktory, které má jedinec k dispozici, než se stresogenní situace objeví, a které mohou být aktivovány a využity ke zmenšení následků při vypořádávání se s touto situací*“ (Mareš, Kebza, 2024, s. 227). Mohou tedy významně ovlivnit to, jakým způsobem se jedinec se situací vyrovná. Mezi vnitřní zdroje patří mimo jiné zdraví, schopnost řešit problémy, přesvědčení či zkušenosti a jako příklad vnějších zdrojů je možno uvést sociální oporu.

Nutno však brát v potaz, že do procesu zvládání vstupuje mnoho proměnných. Podle Jochmannové a Kimplové (2021, s.42) zastává významnou úlohu: „*Individuální resilience⁶ daného jedince, jeho věk, copingové strategie, sociální opory, dosavadní zkušenost aj.*“ (Jochmannová, Kimplová, 2021, s. 42). V následující podkapitole se podrobněji zaměřím na copingové strategie.

⁶ Resilienci pojmám jako zdatnost, vnitřní sílu či pružnost, schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi společensky přijatelným způsobem (Hartl, Hartlová in Paulík, 2017).

3.1. Copingové styly a strategie

Každý jedinec má tendence k určitému, pro něj charakteristickému chování a prožívání v rámci situací představujících zvýšenou zátěž, stejně jako sklony na dané situace nějakým způsobem reagovat a hodnotit je. Tyto poměrně stabilní tendence lze souhrnně označit jako copingový styl. V souvislosti s tím se lze setkat také s pojmem copingové strategie, které vnímám jako užší pojem ve vztahu ke stylu představující jeho prostředek realizace. Zahrnuje jednotlivé postupy s ohledem na danou situaci.

Existuje mnoho rozdílných klasifikací copingových strategií. Nejpoužívanější z nich vytvořili Lazarus s Folkmanovou (1984 in Mareš, Kebza 2024; in Paulík 2017), tím, že rozdělili strategie na: Zaměřené na problém, spočívající ve snaze změnit okolnosti či vlastní chování (např. hledáním informací, plánováním), a zaměřené na emoce, jejichž cílem je získání emoční kontroly (např. obviňování sebe či druhých, fantazie a přání). Mareš a Kebza (2024) spatřují pro praktické účely jako neefektivnější rozlišovat kromě zvládnání zaměřeného na problém a emoce ještě strategie spočívající ve vyhledávání sociální opory a vyhnutí se stresogenní situaci (tj. popření, odvrácení pozornosti apod.). Podotýkají, že obecně strategie zaměřené na problém a sociální oporu souvisí s kladnými výsledky, kdežto strategie zaměřené na emoce a vyhnutí vedou častěji k výsledkům negativním. K uvedenému dělení přihlédnou i v rámci interpretace výsledků výzkumu.

Volba strategie závisí nejen na zvnitřněných preferencích, ale také na aktuálním psychosomatickém stavu, situačním kontextu, subjektivním hodnocení situace a v neposlední řadě roli hrají i osobnostní rysy, věk či pohlaví jedince (Paulík, 2017; Špatenková, 2017). Z hlediska genderu lze tvrdit, že muži spíše tíhnou k aktivnímu a přímému řešení problémů a ženy naopak k na emoce zaměřenému a pasivnějšímu. Dále se ženy častěji uchylují k strategii vyhnutí se problému, zatímco muži významněji volí antisociální a agresivní postupy (např. Felsten 1998; Hobfoll et al., 1994 in Mareš, Kebza, 2024).

3.1.1. Zvládání krizové situace

Vzhledem k tématu práce se zaměřím na specifika zvládání situací krizových. Některých jsem se již dotkla v kapitole věnované etapě truchlení. Paulík (2017) kromě mobilizace vnitřních zdrojů, jejichž příklady jsem uvedla výše, vyzdvihuje vyhledání pomoci, která dotyčnému poskytne emoční podporu a dodá pocit bezpečí. Takovou pomoc mohou zprostředkovat přátelé, rodina a v případě potřeby odborníci, tj. krizoví intervenenti. Jochmannová a Kimplová (2021) doporučují obrátit se na odborníka, když běžné mechanismy k zvládnutí situace nestačí, neboť dlouhodobé setrvávání v adekvátně neřešené situaci může směřovat k selhání celého organismu. Při řešení krize je vhodné nejprve zanalyzovat problém a poté hledat možné zdroje s přihlédnutím ke zkušenostem s překonáváním obdobných situací (Paulík, 2017).

Konkrétní copingové strategie využitelné v krizových situacích rozpracovala např. Vodáčková (2012). Podotýká, že se jedná o postupy adaptivní (efektivní a zdravé), které je vhodné podporovat. Uvedu je ve zkrácené podobě:

- 1) **Orientace ve vlastních pocitech a schopnost je adekvátně prožívat:** Vyzdvihuje důležitost autentického prožívání emocí, které v krizi mohou být silné či ambivalentní, ovšem s respektem k druhým lidem. Doplním, že v souvislosti se vztahovou ztrátou se doporučuje nepopírat vnitřní zmatek a nevyhýbat se zármutku či bolesti, ale naopak emoce vyjadřovat (např. Kastová, 2010; Rossová, 2015).
- 2) **Schopnost sdílet a sdělovat:** V krizové situaci je přínosné sdělení vlastních pocitů blízké osobě. To vyžaduje sebeodhalení a překročení případných blokujících pocitů, např. studu. Obohacením vztahů je i dovednost být s druhým člověkem, když něco prožívá.
- 3) **Kontakt s tělem:** Stres může narušit vnímání těla a jeho potřeb, ale kontakt s ním je klíčový, neboť tělesné projevy mohou napovědět, že něco není v pořádku dříve, než se to ukáže navenek. Také pomáhá rozpoznat hranice únosnosti a chránit se. Ve snaze znovu „přijít k sobě“ mohou pomoci psychohygienické postupy.
- 4) **Vnímavost k potřebám:** V krizi vychází najevo v minulosti nedostatečně uspokojované potřeby. Soustředění se na tyto potřeby může přinést i pochybnosti o jejich správnosti či vhodnosti. V traumatických krizových situacích a stavech vyčerpání je kladen důraz na uspokojování základních potřeb, tj. potřeba sucha, tepla, bezpečí, spánku, jídla a pití apod.
- 5) **Nastavování hranic:** Krizová situace vybízí k objevování vlastních hranic a k jejich nastavování tam, kde to před tím nebylo možné, nebo kde si jedinec nebyl vědom takové potřeby.
- 6) **Orientace v situaci:** Jedinec v krizi často disponuje velkým množstvím informací, ale nemusí je být schopen vnímat a využívat a ztrácí o situaci přehled. Pro dobrou orientaci, navození klidu a jistoty je důležité informace uspořádat.
- 7) **Využití vlastních zkušeností:** Po opadnutí prvotního šoku může jedinec zanalyzovat dosavadní zkušenosti s řešením obdobných situací (pozitivní i negativní) a vybrané dovednosti aplikovat na stávající krizi.
- 8) **Přítomnost a zkušenosti blízkých osob:** Jako výhodná se jeví schopnost využít zkušenosti lidí z jedincova okolí. Dalším pozitivním faktorem zvládnutí krize je možnost s nimi otevřeně hovořit o pocitech a potřebách. Často právě oni zachytí počátky krize jako první, a i z jejich strany bývá někdy vyžadována změna vůči jedinci.
- 9) **Využívání potenciálu přirozené komunity:** Zahrnuje lidi ze stejné lokality, zájmového nebo církevního společenství apod. Komunita může poskytnout nezištnou pomoc jedinci, který se ocitá v krizové situaci, ať už v podobě účasti, rady, sdílení, ale i zprostředkováváním vzorů chování a modelových řešení obdobných situací.

- 10) Využívání vzorců kolektivního chování:** Přijímané zvyklosti a rituály ve společnosti napomáhají k překonání krizových situací, usnadňují přechod mezi životními fázemi a ventilaci emocí. V souvislosti se vztahovou ztrátou zmíním pohřeb jako příklad takového rituálu.
- 11) Inspirace literárními příběhy:** Skrze příběhy se jedinec učí, rozšiřuje oblast svých možností a inspiruje se v nacházení řešení pro svou situaci.
- 12) Otevřenost neobvyklým řešením:** Když jedinec vyčerpá známé způsoby řešení, přichází na řadu tvořivé hledání nových postupů. Zvýšená vnímavost k různým možnostem a ochota ke změnám v období krize tento proces podporuje.
- 13) Víra a naděje:** Naděje a víra v lepší budoucnost reprezentuje přesah do světa, který je v pořádku. Představuje silný motivační faktor pro překonání situace. Krize však často vyvolává pocity bezvýchodnosti a beznaděje.
- 14) Smysl utrpení:** V krizových situacích jedinec často nespátřuje smysl v prožívání utrpení a může ztrácet i smysl životní. Když si ale uvědomí význam těžkostí, začne chápat souvislosti (tj. proč se to děje, co může získat). Utrpení je pak možné pojímat jako nezbytnou cestu vedoucí k vyšší kvalitě života.

Parry (1990 in Špatenková, 2017) mezi efektivní strategie v krizové situaci kromě uvedeného řadí: Rozfázování řešení do menších celků, aktivní přístup (hledání informací, pomoci u druhých aj.), ochotu ke změně a důvěru v sebe i v jiné lidi. Neefektivními strategiemi jsou pak mimo jiné pasivní a rezignovaný postoj, odmítání realistického náhledu, potlačování emocí či jejich projekce do okolí, přílišné narušení denního řádu, nebo nevyhledávání pomoci u druhých.

Vzhledem k tématu práce vyzdvihnu z výše zmíněných právě ty strategie, které dle mého úsudku může R/S podporovat. Jedná se o dovednost sdílet a sdělovat, neboť právě společenství sdružující osoby se stejným typem spirituality otevírá možnost k takovému sdílení. Hovořit o niterných pocitech lze v rámci společných setkávání, nebo i individuálně prostřednictvím modlitby či meditace. Další příležitost může představovat zpověď, která navíc leckdy přináší i naději a odpuštění. Církevní společenství reprezentuje přirozenou komunitu, kde na základě principu vzájemnosti dochází k nenásilné podpoře jedinců, ocitajících se v náročných situacích. Bonusem je obohacení pramenící z věkové, vzdělanostní aj. různorodosti osob, které taková komunita sdružuje. Z hlediska řešení krize to může být výhodné ve smyslu inspirace zkušenostmi ostatních nebo při nalézání nových originálních postupů. Lze předpokládat, že naopak jedinci v takové komunitě mají i mnohé společné (vyznávají podobné hodnoty, světonázor) a setkají se tak s větším porozuměním. Repertoár řešení rozšiřují i biblické příběhy či jiná duchovní literatura. Také společné rituály mající přesnou podobu a pravidla (např. pohřeb, zádušní mše) můžou napomoci v orientaci a v cestě za přijetím situace. V neposlední řadě se domnívám, že duchovní praxe může vnášet do krizové situace potřebnou naději i smysl.

Nutno podotknout, že spiritualita/náboženství dle mého názoru může podporovat stejně tak strategie neefektivní. Z výše uvedených by se mohlo jednat o pasivní a rezignovaný přístup k řešení ve smyslu delegace zodpovědnosti na Boha (nebo v co daný jedinec věří), či přesvědčení, že vše je předem dané apod. Další úskalí vnímám, především u náboženských typů spirituality, v potlačování emocí s negativní konotací (zlost, vztek aj.) a případné pocity viny z toho pramenící. Jako problematické též spatřuji riziko vyčlenění z komunity při odchýlení se od norem a pravidel. K tomu může dojít, když se jedinci zbortí dosavadní svět a jeho jistoty, hledá různé způsoby řešení a je vlivem krize otevřený novým možnostem (např. in Špatenková, 2017; Vodáčková, 2012).

3.2. Spirituální coping

Předmětem zájmu této práce jsou především strategie zvládání pomocí náboženství/spirituality, jinak označované jako religious coping style nebo faith-based coping style (Kubicová, 2010). Dále budu užívat označení spirituální coping ve významu zvládání založeného na víře v duchovní hodnoty, nebo spirituální copingové strategie ve smyslu konkrétních postupů.

Všeobecně rozšířený poznatek, že R/S může představovat jednak, zdroj, nebo také prostředek zvládání stresu, reflektuje např. Pargament (2008). Spiritualita bývá taktéž chápána jako jeden ze zdrojů smyslu života, který je spojován s pozitivním dopadem na zvládání náročných situací (např. Jochmannová, Kimplová, 2021). Nutno podotknout, že náboženská/spirituální praxe je spjata s pozitivními faktory působícími na duševní zdraví, ale stejně tak i s faktory patogenními (Říčan, 2014). Může tedy zahrnovat zdravé podporující, nebo naopak nezdravé strategie zvládání.

Zkoumání spirituálního copingu se věnoval především Kenneth Pargament (1997), dle kterého tento způsob zvládání rozšiřuje (pozitivně nebo negativně) běžné způsoby tím, že otevírá možnosti nahlížet na problémy z jiné perspektivy. Popsal pět hlavních druhů copingových strategií, přičemž v rámci každého z nich odlišil kladné a záporné formy zvládání v souvislosti se zdravím. Konkrétně se jedná o strategie zaměřené na (Pargament in Jochmannová, Kimplová, 2021; in Kubicová, 2010):

- 1) **Hledání významu či smyslu:** Zahrnuje pozitivní přehodnocení, kdy jsou stresory vnímány jako eventuálně přínosné, nebo naopak negativní přehodnocení ve smyslu Božího trestu či chápání stresorů jako ďábelských či démonických projevů. Součástí může být i přehodnocení Boží moci tak, že je vnímána jako vlivnější než náročná situace.
- 2) **Získávání kontroly** (převzetím nebo odevzdáním): Prostřednictvím spolupráce založené na partnerství s Bohem či prosby o jeho přímý zásah, nebo pasivním odložením kontroly na Boha či aktivním odevzdáním se Bohu. Jiným mechanismem kontroly je sebeřízení, kdy jedinec vyvíjí spíše vlastní iniciativu namísto přijímání Boží pomoci.
- 3) **Nalézání útěchy:** Přesunutím pozornosti od stresorů k duchovní praxi, kde jedinec může hledat očištění či spojení se silami přeměňujícími jedince a jeho život, nebo naopak

prožíváním spirituální nespokojenosti. Může se projevat i jasným stanovením mezi mezi akceptovatelným a neakceptovatelným spirituálním chováním.

- 4) **Přiblížení se jiným lidem i Bohu:** Projevující se hledáním podpory u ostatních věřících nebo u samotného Boha (či pomáháním druhým), nebo vyjadřováním nespokojenosti ohledně vztahů mezi věřícími, případně mezi jedincem a duchovním či Bohem.
- 5) **Životní přeměnu:** Hledáním životního směru či odpuštěním. Spadá sem také konverze za účelem čerpání síly z náboženství pro zásadní změnu.

Z hlediska vlivu spirituálních přesvědčení na zvládání stresu a na zdraví obecně bývá významná role připisována již zmiňované vnímané kontrole. V souvislosti s tím se hovoří o místu řízení, které je buď vnitřní (jedinec překonání situace připisuje vlastnímu úsilí), nebo vnější (příčinu spatřuje ve vnějších okolnostech). Pro potřeby věřících osob došlo k rozšíření o sféru Božího řízení (Jackson, Coursey, 1988 in Jochmannová, Kimplová, 2021). V závislosti na místě řízení a vztahu k Bohu rozlišil Pargament (1997) tři styly, které přinášejí rozdílné důsledky na zvládání stresu: Podřízený styl, typický přenecháváním rozhodování Bohu a ochotou plnit jeho vůli, spolupracující styl, kdy se jedinec radí s Bohem, nebo sebeřídící styl, charakteristický vyvíjením vlastní aktivity, přičemž Bůh představuje zdroj síly. Nutno dodat, že ani jeden ze zmiňovaných stylů sám o sobě není vhodnější k pozitivnímu překonání situace, neboť záleží vždy na kontextu problému. Obecně je za efektivnější považováno využití sebeřídícího stylu za předpokladu, že je situaci možno ovlivnit vlastním úsilím. V opačném případě je naopak účinnější spolupracující či podřízený styl. Vztah k Bohu a přesvědčení o něm zásadně ovlivňují proces zvládání, a proto se promítají i do okruhu otázek k rozhovoru⁷.

3.3. Salutoprotektivní elementy v náboženských tradicích

Náboženské tradice sami o sobě obsahují elementy, které podporují a udržují zdraví jedince, posilují jeho odolnost vůči stresu a snižují riziko vzniku nemocí. Zde některé z nich, relevantní k tématu mé práce popíšu. Upozorním ale také na nežádoucí jevy spojené s R/S a z nich plynoucí nepříznivé důsledky ovlivňující proces vyrovnávání se s náročnými životními situacemi i celkovou kvalitu života jedince, včetně jeho zdraví.

Mezi salutogenní faktory lze zařadit zdravý životní styl, ke kterému nabádají některé tradice (např. střídmost či omezení alkoholu). Snižuje riziko onemocnění, posiluje odolnost jedince (Hacklová, Kebza, 2014) a lze předpokládat, že bude častěji vést k volbě zdravých strategií zvládání stresu. Významným faktorem je dostupnost sociální opory v rámci společenství věřících, kteří sdílí společné hodnoty, názory a zájmy. Dle Krause, Wuff (2005 in Hacklová, Kebza, 2014, s. 126)

⁷ Např. otázky typu: Bůh/Vyšší síla/Jsoucno aj. je pro mě...(doplňte). Jak byste popsal váš vztah s Bohem (Stvořitelem/Vyšší silou/Jsoucnem aj.)? Kým je pro vás?

generuje společně sdílené emoce, nabízí přijetí, pomáhá překonat krizové situace, nepřímo mediuje vztahy s dalšími formami psychologické a sociální aktivity (optimismus, odpouštění, dobrovolnictví), a tím podporuje kohezi a snižuje negativní interakci.“ Za určitou formu sociální opory může být považován i vztah k Bohu.

Mezi nežádoucí jevy, které lze souhrnně označit jako spirituální konflikty, řadí Hacklová a Kebza (2014, s. 128) mimo jiné *„náboženské důvody pro odmítnutí léčby nebo medikace, zanedbání včasné péče kvůli náboženskému přesvědčení, negativně percipovanou sociální oporu, zahrnující kritiku a špatné vztahy, záporné styly zvládání (víra v netolerujícího, nemilosrdného Boha aj.) a konformismus vynucený skupinovým tlakem, evokace pocitů viny, zlosti a studu.“* Ve vztahu k tématu práce by se mohlo jednat nejen o odmítání léčby jako takové, ale i o odmítání řešení náročné životní situace nebo odmítání některých postupů řešení.

4. Stav bádání vlivu R/S na zvládání vztahové ztráty a stresu obecně

Oblast zkoumání vlivu R/S na zdraví (pro mou práci relevantní právě proto, že jedním z důležitých ukazatelů duševního zdraví je schopnost zvládat stres) je obsáhlá. Dle Kebzy a Mareše (2024) zahrnuje především studium vlivu R/S na: Postoj člověka ke smrti a umírání, zvládání náročných situací při zhoršení zdravotního stavu, zdravý způsob života nebo dlouhověkost. Vzhledem k zaměření textu největší pozornost věnuji vztahu mezi R/S a zvládáním stresu a postoji k smrti a umírání.

Velká část studií hovoří ve prospěch pozitivních aspektů R/S ve spojitosti se zdravím. Např. Američané Koenig a Larson (2001 in Říčan 2014, s. 122) dospěli k závěru, že *“religózní lidé jsou méně úzkostní a depresivní, šťastnější, častěji vidí svůj život jako smysluplný, méně suicidují, méně užívají alkohol a zakázané drogy, mají šťastnější a stabilnější manželství atd.”*. O důležitosti životního smyslu i nalézání smyslu v utrpení jsem již hovořila. Na základě poznatku, že méně užívají návykové látky lze také předpokládat, že je nebudou vyhledávat ani v rámci zvládání, ale naopak se budou častěji orientovat na zdravější copingové strategie.

Co se týče vztahu mezi R/S a zvládáním stresu, výsledky výzkumů nejsou zcela jednoznačné. Závisí mimo jiné na míře působícího stresu. Jedním z průkopníků v dané oblasti byl Matton (1989 in Kebza, Mareš 2024), který zjišťoval zdroje opory při vyrovnávání se se smrtí vlastního dítěte. Dospěl k zjištění, že rodiče hojně jako oporu označovali křesťanskou víru, přičemž platí přímá úměrnost mezi mírou pocitovaného žalu a důrazem na sílu, kterou čerpají z víry.

Pargament (1997) realizoval výzkumy mezi pacienty, kteří se potýkali se stresem plynoucím ze závažnějších onemocnění. Zajímavým zjištěním pro daný text je, že významná většina uváděla víru jakožto oporu, která jim zprostředkovává určitý nadhled nad situací. Věřící lidé navíc zřídka volili strategie jako vyhnutí se problému či odvádění pozornosti od problému. Pargament (1997) dále rozpracoval vztah R/S a stresu do třech modelů. V prvním z nich zkoumal mechanismus tlumení stresu označovaný jako nárazník (buffer), kdy lidé využívající spirituální coping vykazovali větší odolnost vůči stresu, ale pouze pokud tento stres působil ve zvýšené míře. Poukazuje na mobilizaci zdrojů při zvládání stresu. V modelu stálého účinku (deterrent) kompenzuje R/S vliv stresu stejnoměrně. Z výsledků studií plyne, že lepší zdraví bývá spojeno spíše s vyšší úrovní spirituálního zvládání při nadměrném stresu než s nižší úrovní spirituálního zvládání při menší míře stresu. V posledním modelu, který je kombinací předchozích, souvisí spirituální coping s lepším zdravím na obou hladinách stresu. Při vysoké hladině stresu navíc jedinci aplikující spirituální coping prožívali vyšší well-being než jedinci využívající jiné formy zvládání. Podle samotného autora lze ve většině studií prokázat efekt nárazníku. Spolu s Koenigem a Perezem (2000 in Kubicová, 2010) vyvinuli metodu RCOPE k měření náboženského copingu.

V České republice danou metodu uplatnila Kubicová (2010) u studentů oboru Sociální práce a dospěla k zjištění, že převládá volba pozitivních strategií zvládání na úkor negativních. Zaměřila se též na rozdíly mezi muži a ženami, přičemž muži častěji v zátěžových situacích uplatňují konstruktivní strategie. Mochťáková (2016 in Jochmannová, Kimplová, 2021) nepotvrdila významné rozdíly mezi ženami a muži, avšak k shodnému závěru dospěla v oblasti volby pozitivního a negativního spirituálního copingu, kde byly ve vyšší míře zastoupeny strategie pozitivní. V pozdější studii zaměřené na spirituální coping u onkologicky nemocných příslušníků křesťanských církví dospěla k zjištěním důležitým pro tento text (tamtéž): Zodpovědnost za onemocnění nepřipisovali respondenti Bohu, ale značná část chápala příčinu v působení ďábelských sil. Jako zásadní zdroj zvládání se jevílo očekávání posmrtného života.

Postojům ke smrti v souvislosti se spiritualitou byl v českém prostředí věnován výzkum zahrnující 300 dospělých osob. Nástrojem pro měření postojů se stal: Revidovaný profil postojů ke smrti (The Death Attitude Profile-Revised). Obsahuje pět škál, z nichž dvě hodnotí pozitivní postoje k smrti, dvě se zaměřují na negativní postoje a poslední zkoumá postoje neutrální. Výsledným zjištěním je významně negativní korelace mezi náboženskými a spirituálními přesvědčeními a strachem ze smrti (Machů, Pechová, Dostál, 2015).

Řada odborníků upozorňuje na riziko přílišného zjednodušování vztahů R/S a zdraví či kvality života a na nejednoznačnost výsledků výzkumů tohoto druhu z důvodů nesnadné uchopitelnosti pojmů a součinnosti mnoha vlivů, jako je: „*Kontext (kulturní, situační, demografické, sociální, psychologické, genetické faktory), sociální prostředí (vlivy R/S, zázemí a rodiny, sociální síť, kultura, stresory aj.), osobnostní proměnné (široký rámec se zdravím spojeného chování, kognice, emoční bilance včetně pozitivních a negativních emocí), zdraví (chápané v rámci biopsychosociálního modelu spolu s procesy jako smysluplnost, naděje, resilience, seberegulační kapacita aj.)*“ (Powellová, Shahabi a Thoresen 2003 in Hacklová, Kebza, 2014, s. 129). Ve prospěch stanoviska, že se jedná o komplexní problematiku a nelze ji generalizovat argumentují například Miller a Kelley (2005 in Řičan, 2007, s. 122), kteří tvrdí, že „*uvedený vztah neplatí bez dalšího pro různé náboženské směry a komunity ani pro různé kultury.*“ Proto bych byla opatrná ohledně aplikování zahraničních výzkumů na českou populaci.

Na závěr je možno shrnout, že: „*Zvláště zvnitřněný typ religiozity statisticky významně koreluje s proměnnými, které svědčí o zvládání zátěžových situací, o řešení životních problémů, duševního zdraví, kvality života*“ (Stříženec 2001, in Kebza, Mareš, 2024, s. 200).

Na základě uvedených poznatků usuzuji, že R/S může mít na zvládání náročných životních situací významný vliv, ať už v pozitivním či negativním smyslu. Konstrukt R/S nelze zcela separovat od ostatních proměnných vstupujících do procesu a posuzovat jej výlučně. Je tedy nutné zohledňovat tyto další faktory a přihlížet k nim i v rámci interpretace výsledků výzkumů.

Praktická část

5. Úvod

Empirická část práce zahrnuje metodologickou kapitolu, kde stanovím cíl výzkumu a z něj plynoucí výzkumné otázky. Popíšu informace o souboru dotázaných i postup při výběru respondentů, metodu sběru dat a jejich následný způsob vyhodnocování. Nastíním také, jakým způsobem výzkum probíhal. Další kapitola je věnována výsledkům výzkumu a jejich interpretaci a v diskusi pak porovnáám vlastní závěry s teoretickými poznatky.

Téma jsem zvolila, protože je pro mě osobně zajímavé vzhledem k vlastní zkušenosti s využíváním některých spirituálních strategií v překonávání náročné životní situace. K zaměření se na vztahovou ztrátu mě přiměla událost úmrtí v širší rodině, kdy jsem měla možnost pozorovat celý proces truchlení, v jehož rámci dle mého názoru zastávala spiritualita významné postavení. Dalším důvodem je rozšíření poznatků o dané problematice vzhledem k mému budoucímu profesnímu zaměření.

6. Metodologická kapitola

6.1. Cíl výzkumu

Hlavním cílem empirické části je prozkoumat, jakou roli respondenti připisují R/S v procesu vyrovnávání se se vztahovou ztrátou. Dílčím cílem je zjistit, jaké dopady měla podle respondentů zkušenost se vztahovou ztrátou na jejich R/S, zda se proměnila a případně jakým způsobem. Dále porozumět, jak respondenti prožívali vztahovou ztrátu, jak vnímají R/S, co praktikovali v období vyrovnávání se se ztrátou a co jim tato praxe přinášela.

Podle Maxwellova rozlišení (2005 in Švaříček, Šedřová a kol., 2007) definuji trojí typ cíle následovně:

- 1) **Cíl intelektuální:** Cílem je poukázat na možnosti využití spirituálního copingu v praktické rovině, konkrétně při vyrovnávání se vztahovou ztrátou. V souvislosti s ní pak přispět k diskusi o smrti a umírání, které je dle mého názoru v naší současné společnosti stále opomíjeným tématem.
- 2) **Cíl praktický:** Zjištěné informace mohou přispět k lepšímu pochopení lidí prožívajících vztahovou ztrátu a tím zároveň ke zkvalitnění přístupu v péči o ně. Důležitý aspekt vnímám v porozumění, jak do procesu zvládání zasahuje R/S jedince, což může být nápomocné k tomu, aby odborníci brali klientovu R/S v potaz a respektovali ji, nebo ideálně dokázali podpořit zdravé formy zvládání, které nabízí.
- 3) **Cíl personální:** V osobní rovině je pro mě prozkoumání tématu významné pro prozkoumání vlastních spirituálních strategií využívaných v rámci překonávání náročné životní situace. Poznatky obohatí také mou profesní připravenost, neboť předpokládám, že jako sociální pedagog se budu setkávat s lidmi v krizových situacích. Protože porozumění druhému vnímám jako důležitý předpoklad účinné pomoci, je žádoucí pochopit prožívání respondentů.

6.2. Výzkumné otázky

Na základě stanovených cílů jsem podle vzoru pyramidového modelu (jak ho popisují Švaříček, Šedřová a kol., 2007) formulovala dvě základní výzkumné otázky, které jsem následně rozložila do několika specifických výzkumných otázek:

ZVO 1: Jak respondenti popisují roli R/S při zvládání důsledků ztráty blízké osoby?

SVO 1: Jak respondenti prožívali ztrátu blízké osoby?

SVO 2: Jaké strategie zvládání respondenti využívali?

SVO 3: Jak respondenti rozumí R/S?

SVO 4: Co respondentům spirituální praxe přinášela v kontextu vztahové ztráty?

ZVO2: Jak podle respondentů ovlivnila zkušenost se ztrátou jejich R/S?

SVO5: Jak respondenti reflektují svůj současný vztah k R/S ve srovnání s obdobím před ztrátou?

SVO6: Jakou podobu měla podle respondentů jejich spirituální praxe před ztrátou a po ztrátě?

6.3. Informace o souboru dotázaných

Při výběru vzorku respondentů jsem zpočátku volila cestu příležitostného výběru učiněného na základě oslovování osob z mého okolí. Následně jsem postupovala pomocí metody sněhové koule (dle Švaříček, Šed'ová a kol., 2007), tj. nabalováním kontaktů, na které mě odkázali účastníci rozhovoru. Hlavním kritériem výběru byla zkušenost se vztahovou ztrátou. Postupně jsem vzhledem k zjištěným odlišnostem mezi jednotlivými vztahovými ztrátami a jejich dopady na zvládání zacílila výběr na ztrátu blízké osoby, tj. té, se kterou měl jedinec silnou emoční vazbu. Další důležité kritérium reprezentovala přítomnost spirituální praxe a její využívání v rámci překonávání dané ztráty. Nutným předpoklad pro účast na výzkumu představovala ochota jedinců o R/S a vztahové ztrátě otevřeně hovořit.

Vzhledem k citlivosti daného tématu jsem se rozhodla oslovovat pouze ty potencionální respondenty, u kterých od prožitku ztráty uplynula doba nejméně dva roky s ohledem na proces truchlení.⁸ Domnívám se, že s narůstajícím časem je pro respondenty bezpečnější o ztrátě hovořit. Výhodou může být, že situaci hodnotí s odstupem, nevýhodou může skýtat riziko zkreslení. V počátcích jsem se potýkala s těžkostmi při nalézání respondentů splňujících daná kritéria. Část z oslovených, kteří rozhovor přislíbili se nakonec rozhodli odstoupit ještě před realizací výzkumu, přičemž jeden z respondentů požádal o přerušeni během samotného rozhovoru. Možné vysvětlení spatřuji právě v již zmíněné citlivosti tématu, může poukazovat též na neukončené truchlení nebo na nedostatečné překonání krizové situace, na stud hovořit o intimních a často i tabuizovaných záležitostech aj. (Jsem si však vědoma, že důvody nemusí nutně souviset s prožitou krizí ani se spiritualitou, ale mohou být daleko prostší, např. nedostatek času apod.)

Na základě výše uvedeného jsem oslovila přibližně 10 jedinců, z nichž se výzkumu zúčastnilo celkem pět, přičemž jeden absolvoval jen část rozhovoru. Jedná se o soubor pěti žen. Z hlediska věku jsou ve vzorku zastoupeny osoby dospělé v rozpětí od 24 do 65 let. Původním záměrem nebyla selekce podle genderu, neboť na základě výše uvedených výzkumů realizovaných v našem prostředí nepředpokládám významný rozdíl mezi spirituálním zvládáním u mužů a žen.⁹ Čistě ženské složení je tedy spíše náhodné a možným odůvodněním je větší ochota žen o vztahové ztrátě a spirituálním prožívám do hloubky hovořit. Vliv mohl mít také fakt, že jsem již na počátku

⁸ Obvykle se pro vyrovnávání se ztrátou blízké osoby uvádí doba 1 až 2 roky, u vdov i více (např. Špatenková 2017).

⁹ Viz. výzkum Mochťákové (2016 in Jochmannová, Kimplová, 2021)

oslovila převážně ženy, neboť mužů, kteří by se mi svěřili s prožíváním ztráty jsem ve svém okolí mnoho nenašla. Při interpretaci dat zohledním prostudované potencionální rozdíly v preferencích copingových strategií mužů a žen a věková specifika.

6.4. Metoda výzkumu a sběru dat

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní přístup, neboť umožňuje získat detailní a ucelené informace o zkoumaném jevu a porozumět jeho podstatě (Švaříček, Šed'ová, 2007). Výzkumnou metodou byla interpretativní fenomenologická analýza (dále IPA). Daný typ analýzy je vzhledem k mým výzkumným otázkám vhodný, protože se doporučuje k hlubšímu zkoumání zkušenosti jedince a toho, jaký význam a smysl jí přisuzuje (dle Gulové, Šípa, 2013).

Ke sběru dat jsem vzhledem k definovaným výzkumným otázkám využila metodu hloubkového rozhovoru, tj. „*nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek*“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 159). Pro můj výzkum je vhodná právě proto, že zprostředkovává nahlédnutí do žitého světa respondenta a porozumění jeho pohledu.

Zvolila jsem polostrukturovaný typ rozhovoru, protože umožňuje udržení konzistence témat a zároveň poskytuje dostatek prostoru pro vyjádření individuálního prožívání jednotlivých respondentů a případné doplnění toho, co jsem do scénáře nezařadila, avšak respondent to považuje za důležité. Vycházela jsem tedy z předem formulovaných okruhů témat otázek.¹⁰ Připravené otázky jsem rozšiřovala o další v reakci na respondentem sdělovaný obsah.

Při tvorbě souboru otázek jsem vycházela z poznatků uvedených v teoretické části. Opírala jsem se také o již existující výzkumné nástroje, tj. dotazník pro měření spirituálních strategií RCOPE vytvořený K.I. Pargamentem, H.G.Koenigem, S. Perezem (2000, in Kubicová, 2010), který mi byl nápomocný při sestavování okruhů týkajících se funkcí R/S v každodenním životě a spirituálních copingových strategií, a český nástroj pro měření spirituality PSQ sestavený Janošovou a Říčanem (2005), jenž mě inspiroval při formulování některých otázek ohledně nenáboženského typu spirituality.

Kromě samotného hloubkového rozhovoru jsem se rozhodla aplikovat metodu práce s životní osou spočívající v zaznamenání pro respondenta klíčových událostí od narození až po současnost s důrazem na ty, které se týkají vztahové ztráty a okolností s ní spojených. Jak jsem již popsala v teoretické části, na zvládání vztahové ztráty se podílí řada faktorů, a právě životní osa poskytuje cenné informace alespoň o některých z nich. Umožňuje zasadit ztrátu do kontextu a získat tak ucelenější obraz.

Pro pochopení událostí zakreslených na ose jsem realizovala kratší rozhovor nestrukturovaného typu, který spatřuji jako vhodný pro biografický styl, kdy respondent popisuje

¹⁰ Soupis témat uvádím v příloze. Přepisy rozhovorů budou k dispozici na vyžádání.

svůj dosavadní životní příběh. Zakládal se na položení dvou úvodních předem připravených otázek¹¹ a dalším doplňujícím dotazováním, které vyplynulo z informací poskytnutých respondentem, přičemž větší prostor byl věnován jeho spontánním výpovědím.

6.5. Průběh výzkumu a etické aspekty

Realizace výzkumu zahrnovala kromě sběru, analýzy a interpretace dat také mou přípravu na rozhovor prostřednictvím studování odborné literatury a reflexe předchozích rozhovorů. Na základě toho jsem sestavila okruhy otázek. Příprava zahrnovala také oslovování potenciálních respondentů a následné zjišťování specifík o konkrétních respondentech a jejich ztrátě.

Před začátkem rozhovoru došlo vždy k představení mé bakalářské práce a k žádosti o souhlas s účastí na výzkumu a také o souhlas s nahráváním. Respondentům bylo poskytnuto ujištění o jejich anonymitě a o tom, že informace z rozhovoru získané použiji pouze pro účely bakalářské práce a po jejím vypracování budou data smazána. Vzhledem k citlivosti tématu jsem upozornila na možnost rozhodnout se neodpovídat, případně rozhovor kdykoli ukončit slovem stop. Celkový sběr dat probíhal většinou hodinu a půl až dvě hodiny a odehrával se bez přítomnosti jiných osob na místě, které si respondent zvolil.

Samotné dotazování jsem zahájila ošetřením vztahové složky komunikace (bezpečné místo, nabídnutí nápoje apod.) a jednoduchými úvodními otázkami. Poté jsem respondentovi zadala pokyn k tvorbě životní osy (10-15 minut). Bezprostředně po jejím vytvoření navazoval nestrukturovaný rozhovor (cca 15-30 minut). Osa sama o sobě vybízela účastníka k spontánním vyprávěním, a proto jsem ji spatřovala jako vhodný úvodní prvek. Zároveň mi poskytla informace o tom, jakým způsobem respondent nad záležitostmi uvažuje, a jaké termíny používá, což jsem mohla využít v dalším dotazování. Osa také podala přehled o předchozích ztrátách a ujasnění, o které z nich bude hovořit.

Poté jsme plynule navázali polostrukturovaným rozhovorem. Kladla jsem připravené hlavní otázky, které jsem doplňovala otázkami navazujícími na výpovědi respondenta. Ke konci rozhovoru v některých případech ve snaze dostat se k podstatě sdělovaného došlo i na otázky konfrontační. Před závěrem jsem respondenta informovala o směřování rozhovoru ke konci a celé dotazování uzavřela otázkami pátrajícími po tom, zda by respondent potřeboval ještě něco doplnit. Následovalo poděkování a ubezpečení o dodržení důvěrnosti. Někteří respondenti se po ukončení spontánně rozhovořili k tématu a poskytli mi tak zajímavé informace nad rámec okruhů otázek.

6.6. Způsob vyhodnocení dat

Při vyhodnocování dat jsem postupovala v souladu s jednotlivými fázemi IPA, jak je popisují Smith a Osborn (2003 in Gulová, Šíp 2013). Nahrávky rozhovorů jsem několikrát poslechla

¹¹ Jaké pro vás bylo tvořit osu vlastního života? Můžete mi představit vaši osu a popsat, co na ní je?

a následně je převedla do psané podoby, přičemž jsem se soustředila také na neverbální složku komunikace, opakování některých výrazů, pauzy a další aspekty, které mohou udávat význam sdělovanému. Ty jsem společně s mými připomínkami a nápady uváděla do poznámek a zohlednila je při následné interpretaci dat.

Přepisy jsem nejprve podrobila otevřenému kódování, které je považováno za univerzální a efektivní způsob pro vstup do analýzy kvalitativních dat (Švaříček, Šedřová, 2007). Spočívalo v rozdělování textu do významových celků, kterým jsem následně přidělovala názvy (kódy) často v původním jazyce respondenta. Z nich jsem dále sestavila témata nadřazená a k nim přiřazovala podtémata. Poté, co jsem vyhodnotila každý rozhovor zvlášť, jsem hledala společné významové celky napříč všemi rozhovory a zaznamenala i jedinečné výpovědi významné pro dané téma.

7. Výsledky a jejich interpretace

7.1. Prožívání ztráty

První subkategorii v rámci nadřazené kategorie prožívání ztráty je „šok a popření“. 3 ze 4 respondentů popisují po oznámení úmrtí stav šoku. Pochopit, co se stalo a projevit emoce pak byli schopní až po opadnutí prvotního šoku. Dále hovoří o odmítání uvěřit, že ztráta nastala a nějakých prvotních snahách situaci zvrátit. Daný jev pravděpodobně souvisí s obranným mechanismem popření, jehož podstatou je právě odmítání subjektivně nepřijatelné reality a je typickým pro počáteční fázi truchlení (např. Špatenková, 2017). Překvapilo mě, že si všichni dotázaní detailně vybavují okolnosti dne úmrtí i jeho oznámení. To může vypovídat o značném zásahu takové ztráty do jejich dosavadních životů a významu, který ji přisuzují.

Paní M. popisuje šok jako paralyzující stav projevující se na emoční i na tělesné úrovni. I přes obtíže je odhodlaná pokračovat v činnosti a uvádí, že jí nic není. To může svědčit o zautomatizované reakci a popírání reality. Potýkala se s opakujícími se myšlenkami, jejichž obsahem byla starost o děti. Zde se zamýšlím nad tím, zda se nejedná o obranný mechanismus v podobě úniku od vlastní neúnosné bolesti. Navíc uvádí, že během oznámení úmrtí zažila pocit *deja vu*, což lze vysvětlit jako projev iluze paměti, který byl tímto oznámením vyvolán. Dle Orla (a kol., 2020) se iluze projevují pocity známosti a důvěrnosti, a to v podobě již viděného, slyšeného, prožitého či poznaného, ale i nikdy neviděného, neslyšeného atd.

„Hlavně oni mi to zavolali telefonem z dálniční policie, že jo, když se tohle stalo...a já jsem měla takový deja vu, normálně při tom telefonátu mi to řekli a mně naskočilo, že už to tady bylo ta situace, že to bylo prostě...Já jsem se tam takhle sesunula po tý zdi úplně do dřepu...mně se udělalo úplně špatně, já jsem se tam svezla úplně na zem, ale při vědomí jsem byla. Úplně jsem se třásla... [...] Já jsem měla děti u babičky v R., tak jsem furt byla jako jak já to řeknu dětem, jak já jim to jenom podám. [...] Povídám nic mi není...že pojedou autem, a že pojedou za těma dětma.“

Paní J. uvádí, že přestože smrt již očekávala, vnímala ji jako ránu. Šok popisuje jako stav zaražení a zmatení, kdy si plně neuvědomovala, co se stalo. Emoce byla schopna projevit až po opadnutí šoku:

„...Já si pamatuju, že v tom šoku jsem se nerozbrečela, spíš jsem se úplně jako zarazila a ptala jsem se jako jak a co se stalo a tak... A pak, když mi to vlastně všechno začalo docházet, co se stalo, tak pak až jsem začala brečet.“

Naopak paní B. uvádí, že propukla v pláč bezprostředně po oznámení a stejně jako paní M. se uchylovala k myšlenkám na děti. Šokovou reakci však nepopisuje. Důvodem může být, že si zážitky ztráty pamatuje zkresleně, vlivem uplynutí doby asi dvanácti let. Nutno však zmínit, že k šokové reakci skutečně dojít vůbec nemuselo, neboť ačkoli se jedná o reakci v takových případech obvyklou, není podmínkou a závisí vždy na individualitě jednotlivce. Roli mohl sehrát také fakt, že úmrtí přišlo očekávaně. Šok a popření se mohlo dostavit dříve, při sdělení život ohrožujícího stavu.

„Jaká byla reakce? Začala jsem brečet...přišla druhá dcera a ta mi to oznámila...tohleto přišlo hned, což teda hodně pomáhá, když se vybrečíš. To pomáhá hodně na ten stres a na to...A začli jsem přemýšlet, co s těma dětma.“

Paní M. v rozhovoru zmínila pro mě zarážející skutečnost, že odmítala realitu přijmout dokonce i přes to, že se účastnila identifikace zemřelého. K uznání, že je manžel skutečně mrtev vedl až pohřeb. To svědčí o překlenutí počátečního šoku a otřesu do fáze popření, která trvala až několik týdnů. Popření se objevuje v popisech téměř všech respondentů (3 ze 4), avšak oproti paní M. v kratším časovém intervalu. Důvodem takto silné reakce může být fakt, že se jedná o ztrátu neočekávanou a časově nepřiměřenou¹². Navíc se jednalo o smrt partnera, která představuje dle škály životních událostí (Holmes, Rahe, 1967) největší míru zátěže vůbec. Jako další možné vysvětlení se jeví skutečnost, že paní M. již během svého života utrpěla četné množství ztrát blízkých osob. Orel (a kol., 2020) v souvislosti s opakovanými zážitky smrti uvádí, že na jakékoli další ztráty bude jedinec pravděpodobně reagovat s vyšší intenzitou, jako kdyby se vlivem příchozí zkušenosti obnovila stará bolest. Paní M. dále popisuje snahy o potvrzení si, že informace o smrti není pravdivá. Uvedené svědčí o upnutí se k představě namísto reality a o výběrovém přijímání pouze těch informací, které jsou s danou představou v souladu (viz. Vodáčková, 2012):

„No a ten pocit byl úplně...jako když se bráníš tomu, že tohle je pravda, že to prostě není pravda. Tak jsem volala tomu kolegovi. [...] Ikdyž už pak přijeli ti doktoři, já furt jsem někde vzadu myslela, že to není možný. Ted' mi v noci zvonil telefon a tam nikdo nebyl! Já jsem z toho byla to...a říkám, to byl P. (zemřelý). Nevěřila jsem, nevěřila jsem tomu hrozně dlouho...mě povolali na tu policii kvůli identifikaci, ale protože to byla vošklivá nehoda, tak jen podle fotek a oblečení jsem byla potvrdit, že to byl on a já tomu pořád nevěřila.“

Podobně i paní U. odmítala uvěřit realitě, přestože úmrtí bylo v daném případě očekávané. Přijetí, že blízký umírá v důsledku nevyлéčitelné nemoci jí trvalo déle než ostatním, což si vysvětluje jako jistou ochranu kvůli jejímu rizikovému těhotenství:

„...když ten tchán začal umírat na tu rakovinu, tak já jsem byla těhotná, tak jsem asi byla v takové nějaké ochranné bublině, že já jsem asi byla jediná, která věřila tomu, že on prostě neumře, a že se těch holek dočká, ale všichni okolo mě to věděli. [...] Ačkoli jsem viděla, že jako schází, že to není dobrý, ale prostě fakt jsem o tom byla skálopevně přesvědčená, že on se těch dvojčat jako dožije, a že umře potom někdy...to je jako, to bylo jasný jo. A pak mi to jednou švagr nějak řekl s odstupem: Prosímtě, vždyť to bylo úplně jasný. A pro mě to byla tak strašně velká facka“

Subkategorie akceptace reality shrnuje, co respondenti popisují jako nápomocné k přijetí informace, že blízký člověk zemřel. Obsahuje několik rovin: Uvědomění definitivnosti situace (tzn. už nemohu nic udělat, abych situaci změnil), naděje na znovushledání se zemřelým – ta se objevuje hojně napříč všemi rozhovory, rituál rozloučení a vědomí, že je postaráno – jednak o pozůstalé, a jednak o zemřelého. Jedinečná výpověď pak výčet doplňuje o vlastnost pokory. U respondentů se

¹² Špatenková (2017) sem řadí např. smrt dítěte, nebo právě ovdovění v mladém věku.

objevil společný vzorec, ze kterého vyplývá prožívání pohřbu jako zásadní až zlomové události z hlediska akceptace ztráty. Uvádí, že ačkoli se jednalo o velmi bolestnou zkušenost, přinesl jim možnost rozloučení se zesnulým a uzavření situace. Důsledky, které přijetí přináší, popisují respondenti jako zmírnění intenzity prožívaných emocí a postupný návrat k běžnému životu. Z rozhovorů vyplývá, že důležitou roli v přijetí hraje také faktor času.

Paní B. v souvislosti se smířením popisuje uvědomění, že se v situaci nedá nic udělat a vědomí, že je o zesnulou postaráno a znovu se s ní shledá. Období do pohřbu pak vnímá jako nejnáročnější vůbec. Po rozloučení odeznívá bolest a pozornost soustředí na všední starosti. Později doplňuje, že důležitým krokem k přijetí bylo zabezpečení pozůstalých dětí s příchodem nové partnerky:

„Nejhorší je to vždycky do toho pohřbu. Pak už je to...už to pomalu odeznívá a máš starosti... No, že už víš, že už je o ni postaráno, už je nahoře a no, že už jí nic netrápí, nebolí. [...] Během toho půl roku jsem se s tím tak nějak dokázala smířit, protože se vědělo, že už se nedá nic dělat...Ale říkám, ta víra mě držela nad vodou, protože jsem věděla, že ona je nahoře, a že jí je dobře už. Už jí nic nebolí, a že tam čeká, až tam přijdu.“

Podobně pro paní J. byl pohřeb zlomovou událostí, která jí umožnila situaci uzavřít a rozloučit se. Důsledkem bylo zmírnění emočního prožívání. Opět popisuje naději na shledání se zesnulým, která jí pomáhala zvládnout pohřeb a dle pozdějších výpovědí i ztrátu jako takovou:

„No myslím si, že ten zlom přišel po pohřbu. Že vlastně ten pohřeb byl jako takový uzavření té události. Víím, že prostě po tý smrti do toho pohřbu jsem brečela snad každý den a při každý a cokoliv mi ho prostě připomínalo... [...] A vlastně na tom pohřbu to bylo hodně jako náročný, ale držela mě myšlenka toho, že se s dědou stejně jednou uvidím.“ J

Paní M. též hovoří o pohřbu jako o pomyslném milníku v přijetí a prožívání ztráty. Teprve vlivem účasti na tomto rituálu byla schopna uvěřit, že manžel zemřel. S ostatními respondenty se shoduje, že emoce ubývají na intenzitě (právě vlivem přijetí) a navíc zdůrazňuje přítomnost pokory. Ilustruje proces přijímání v čase, klade důraz na nutnost přijetí situace a upozorňuje na možné důsledky projevené na somatické úrovni.

„Jako potom jsem to brala...potom byl ten pohřeb a já pořád chodila na hřbitov. [...] Řekla bych, že s časem ty emoce ubývají na intenzitě, jako slábnou, ale jsou tam..., protože ty to vlastně přijímáš. Na začátku to nechceš pochopit, pak to musíš pochopit, musíš to přijmout a musíš to přijmout v klidu, protože když to nepřijmeš v klidu...tak to má asi dlouhodobej efekt na tom fyzickým těle. [...] ...přijmutí smrti, ať už přišla u kohokoli, už bylo jako přijímám, přijímám to. Pokora, jako pokora...tam je obrovská pokora.“

Paní U. popisuje pohřeb jako možnost dodatečného rozloučení, které neproběhlo v dostatečné míře před úmrtím. To svědčí o důležité funkci takových rituálů. Dále pro ni reprezentují symbolické uzavření události, avšak vyzvednutí urny a setkávání s lidmi, kteří o úmrtí nevěděli, opět oživovalo silné emoce:

„A proto si myslím, že ty naše křesťanský pohřby, že to skončí na tom hřbitově, tam se rozloučíš, tam padne ta hlína a ty kytky, tak tam to prostě zůstává. Ale zase otevřít tu bolest, že si někoho jako vyzvedneš a teď jako domů ještě...to pro mě bylo jako hrozně těžký [...] ...vlastně všechny ty myšlenky jsou spojeny s tím s tou rozlučkou s tím posledním sbohem určitě...nastaly i ty momenty, když jsme potkávali lidi, kteří nevěděli ani že umřel. Za mě bych to fakt dala tu možnost těm lidem, ať přijdou všichni...Takže pak vlastně jsme se v tom ještě zase jako točili trošičku v tom kruhu, nebylo to uzavřený a myslím si, že ten pohřeb jako v tomhleto hraje velikou roli. To ti lidi prostě si to nějakým způsobem každé zpracuje po svém, rozloučí se, a pak se můžou pomalu soustředit na to, co bude dál no.“

Obsáhlá subkategorie „emoční projevy“ zahrnuje celou škálu respondenty popisovaných emocí: Smutek a plačtivost, bolest, stesk, bezmoc, rezignaci, vinu, úlevu, vztek, ambivalentní emoce. Nejčastěji uváděnými emocemi napříč všemi rozhovory jsou jednoznačně smutek a bolest. Bezmoc a úleva či ambivalentní emoce se pak objevují ve výpovědích dvou respondentů (B., J.). Domnívám se, že důvodem je zdravotně závažný stav umírajícího, kdy blízká osoba zažívá bezmoc a smiřuje se s tím, že nelze nic vykonat pro zvrácení situace. Smrt nakonec může být chápána jako forma vysvobození z utrpení. Pociťovaná úleva či příjemné emoce však mohou dále vzbuzovat sebeobviňující tendence. O vzteku otevřeně hovoří pouze jedna respondentka (M.) a nepřímé náznaky vzteku či hněvu lze pozorovat také u další z nich (B.). Dané zjištění, dle mého názoru, nemusí nutně znamenat, že ostatní respondenti emoce tohoto typu neprožívali. Například je nepovažují za žádoucí a společensky přijatelné, a tudíž se o nich stydí hovořit, nebo si je vůbec připustit. Za tímto postojem může stát i vliv kulturního prostředí a náboženství/spirituality, kde mají zmíněné emoce negativní konotaci. V souvislosti s tím lze zmínit jev sociální desirability (žádoucnosti), kdy se respondent snaží vykreslit v tzv. lepším světle – tak, jak si přeje, aby ho ostatní, a v tomto případě výzkumník, vnímali. Respondenty popisované emoční prožívání lze podle společných znaků rozdělit na období pečování, po ztrátě do pohřbu, během pohřbu a po něm, případně v současnosti. Emoce jako takové se podle výpovědí respondentů příliš neproměňují v čase, co se však zásadně mění je jejich intenzita a frekvence výskytu:

Paní J. v rozhovoru opakovaně zmiňuje bolest, smutek a plačtivost. Z hlediska času udává, že pečování o nemocného představovalo náročnou a vyčerpávající etapu pro všechny členy rodiny. Akt úmrtí popisuje jako ránu, po opadnutí prvotního šoku byla schopna projevít emoce. Do pohřbu propukala v pláč při sebemenší připomínce zesnulého dědy, prakticky každý den. Pohřeb samotný vnímala jako náročnou a bolestivou zkušenost. Po rozloučení stále popisuje stesk a smutek, avšak nižší intenzity. V současnosti vyjadřuje lítost nad tím, co nestihla učinit před smrtí dědy a pláče při vyvolání vzpomínky:

„No určitě jsem cítila smutek...Vím, že prostě to období po té smrti až do toho pohřbu jsem brečela snad každý den a cokoliv mi prostě připomínalo dědu, tak mě hnedka rozbrečelo...A vlastně na tom pohřbu to bylo hodně jako náročný...vím, že to hodně bolelo, no. No myslím si, že ještě pár

dni po pohřbu bylo takových, že jsem se cítila ještě tak jako smutná, po dědovi se mi stýskalo, ale už to nebylo tak intenzivní jako před pohřbem. [...] ...mě mrzí, že jako dítě, když jsem byla, tak děda hodně vyprávěl a mě to v tu dobu zase tolik nezajímalo. Já jsem si chtěla hodně hrát, že jo, a teď mě právě mrzí to, že už si nemůžu ty historky vyslechnout.“

Dále popisovaná ambivalence emocí může být spojena, kromě výše zmíněné úlevy pociťované v důsledku vysvobození z nemoci, také se situačním kontextem: Během oznámení odvozu dotyčného do nemocnice i jeho úmrtí respondentka zažívala úspěchy v jiných oblastech (např. složení přijímací zkoušky). J. projevila slzy i během samotného rozhovoru, což vypovídá o tom, že je téma stále „živé“ a vzbuzuje silné emoce. Lze předpokládat, že daná skutečnost může být způsobena kratší dobou, která od ztráty uplynula (3 roky), ve srovnání s ostatními účastníky výzkumu. Roli může hrát i fakt, že sama respondentka tuto ztrátu hodnotí jako nejzávažnější v jejím dosavadním životě, neboť děda pro ni představoval, hned po matce, nejdůležitější osobu.

Podobně i paní U. hovoří zjm. o smutku a bolesti. Dále zmiňuje lítost ve smyslu, že se nestihla dostatečně rozloučit a učinit některé kroky před úmrtím tchána. Lítost vyjadřuje i vůči manželce zemřelého. Emočně nejnáročnější fází představovalo oznámení úmrtí, průběh pohřbu a převzetí urny:

„Strašně prostě obrovské, obrovské smutek no. V tu chvíli asi nic. Lítost k tý mámě, že tam zůstane prostě jako ta babička sama, ta manželova máma. [...] Fakt mě hrozně mrzí ten křížek na to čelo, víš takový to prostě jako děkuju, že jste tady byl, ani bych to možná nemusela říkat, ale prostě aspoň bych ho objala, to mi jako chybí no.“

Paní B., stejně jako ostatní respondenti, nejčastěji uvádí smutek a bolest v srdci. Navíc hovoří o přesvědčení, že před dětmi nemohla plakat a situace kvůli nim nemohla být tolik bolestivá. Zamýšlím se nad tím, zda dané přesvědčení nepředstavovalo překážku v autentickém projevení emocí, které je pro smíření se se ztrátou stěžejní (např. Kübler-Rossová, 2015). Funkcí pláče je uvolňování napětí a zmírnění emočního prožívání, navíc má schopnost vyplavit z těla toxické látky tvořené při stresu, a proto je výhodnější jej nepotlačovat (Špatenková 2017). V rozhovoru se objevují náznaky sebelítosti a hněvu, zřejmě i vůči Bohu. Popisuje snahy najít viníka – viní lékaře, ale také samu sebe a zamýšlela se nad variantou ztráty jako formy trestu za původně nechtěné dítě. Prožívání zlosti, hněvu, pocitů viny, hledání, kdo je za situaci zodpovědný a otázka typu: „Proč zrovna já“ je dle Kastové (2010) a Rossové (2015) přirozené zjm. pro druhou fází truchlení. Období umírání dcery v nemocnici spojuje s bezmocí a vyčerpáním. Nejintenzivněji emoce prožívala do pohřbu a během pohřbu (smutek, bolest), poté intenzita slábně, ale vzpomínky ještě vyvolávají bolest. Celý první půl rok hodnotí jako emočně náročný. V současnosti ráda vzpomíná a vypráví o společných zážitcích se zesnulou – pozorovala jsem vyrovnaný projev doprovázený neverbálními signály (např. úsměvem) a změnou v intonaci (hovoří hlasitěji, rychleji, s lehkostí), což může značit úspěšné překonání ztráty. Zarazilo mě, že k popisům jednotlivých období používá opakovaně výraz „nejhorší“. Daná volba

slov pravděpodobně vypovídá o silném emočním prožíváním celé situace či o snaze zdůraznit její náročnost:

„A právě to bylo nejhorší, když jsme tam skoro každý den za ní chodili (myšleno do nemocnice) a bylo to takový strašně vyčerpávající...jí tam vidět, jak to a nemůžeš jí pomoci. [...] Proč to dopustil no, to jsem si říkala, když umřela. No a pak jsem si říkala, tak asi pán Bůh nebyl doma, nemohl v tom nic udělat a takhle to dopadlo no...a to spíš jsem dávala vinu těm doktorům než pánu Bohu no. No, jednou jsem si tak to...protože my už jsme ji nechtěli. Měli jsme dvě děti, že jo, tak, a to třetí už jsem si říkala, to už je dost. [...] Ten smutek a bolest v srdci...no, a právě ten tříletý kluk už hodně dobře mluvil, tak ten furt něco chtěl a tím pádem se to všechno nějak...nebylo to tak bolestivý. Ani to nemohlo bejt, protože před ním jsem nemohla brečet.“

Paní M. opět nejčastěji popisuje emoce smutku, stesku a bolesti, které v průběhu času ubývají na intenzitě. V porovnání s ostatními respondenty však nezmiňuje tak často pláč. Dále popisuje bezmoc a odevzdání či rezignaci. Otevřeně hovoří o vzteku vůči zemřelému, který ji samotnou zaskočil. Uvádí přesvědčení, že dlouhodobý smutek se projeví na tělesné úrovni v podobě neduhů, čímž si vysvětluje i vlastní zdravotní obtíže. Negativní situace a nemoci chápe jako následek hodně prožívaných emocí, nepřijetí zkušenosti v klidu a dostatečným nepobýváním ve „vědomí“ (či určité úrovni vědomí). Popisuje, že když je příliš v emoci, vzdaluje se od „vědomí“ potažmo od Boha. Často opakuje důležitost klidu. Vnímá, že vlivem spirituální praxe již nereaguje tak emotivně, jako dřív, ale je spíše klidnější. Za účelem zmírnění bolesti a emočních prožitků si připomínala, že není fyzickým tělem, že to bolí pouze ego. Domnívám se, že výše uvedené skutečnosti mohou vypovídat o obranném mechanismu úniku, v daném případě do spirituality, a potlačování subjektivně nepřijatelných emocí. Jako nejnáročnější z hlediska emočního prožívání udává dobu 1 roku, kdy vše zažívala poprvé sama. Porovnává své zkušenosti se ztrátami blízkých a reflektuje rozdílné emoce u každé z nich. To může být dáno tím, že některé úmrtí byly očekávané a jiné náhlé, vliv mohl mít i faktor časové přiměřenosti, zda jim předcházela závažná nemoc a kolik podobných zážitků respondentka v danou dobu měla.

„A teď já jsem furt smutnila...tam jsem procházela téma emocema, kdy i jednou z nich byl vztek...a tam jsem na něj byla naštvaná, proč vlastně odjížděl?! [...] Hrozně smutno, teskno mě z toho všeho někdy přepadalo, ale pořád jsem pozorovala. [...] A když to na mě přišlo ta emoce, třeba když jsem jela autem do práce a teď hráli jeho písničku a mě začlo úplně ukrutně ta bolest, to smutno...a když si pak v tý meditaci uvědomíš, že nejses to tělo...Tak vlastně koho to bolí? Když jsem to vědomí a nejsem...bolí to opravdu to ego...To ti najednou přijde tak strašná bolest, úplně až jako fyzicky to bolí, teď začneš jako plakat, úplně se zalykáš, úplně ti je...a když si na to vzpomeneš a zeptáš se, tak si to jako uvědomíš.“

Respondenti (3 ze 4) často spontánně uvádějí, že jim projevení emocí, a zjm. pláč, pomáhalo situaci zvládat a přinášelo úlevu od stresu. Někteří reflektují, že je potřeba si je „odžít“. To je v souladu s následujícím tvrzením: „Jakožto lepší a zdravější strategie se jeví připuštění si,

přijetí a prožití i silných negativních emocí oproti jejich potlačení nebo cílenému vyhýbání se situacím, ve kterých se mohou vyskytnout...sebereflexe a exprese snižují stres a zlepšují jak psychické, tak fyzické zdraví“ (Dunn a kol. 2009 in Mareš, Kebza 2024, s. 176).

Subkategorie „somatické projevy“ zahrnuje oblast manifestace truchlení na tělesné úrovni. Obsahuje nechutenství, nespavost, propuknutí nemoci, zažívací, střevní a dýchací obtíže či nespécifické projevy typu: „Bylo mi špatně“. Autoři se shodují, že truchlení či smutek obvykle doprovází právě tělesné symptomy (např. Orel, 2020, Špatenková, 2017). Oproti mým očekáváním se však ve výpovědích respondentů vyskytují méně frekventovaně. Jako vysvětlení se nabízí, že pro respondenty nebyly tolik tíživé v porovnání s emočními či psychickými projevy, nebo je nedávají do souvislosti se s danou ztrátou. Vliv může mít také skutečnost, že jsem se během kladení otázek na somatické projevy tolik nezaměřovala.

Paní M. o tělesných projevech hovoří otevřeně a poměrně často, během rozhovoru se k nim několikrát spontánně vrací. Z toho lze usuzovat, že zásadním způsobem zasahovaly do jejího života během truchlení a vzhledem k přetrvávajícím zdravotním problémům ji mohou tížit i nyní. Jiným vysvětlením je, že se jí zkrátka o tělesných obtížích hovoří snadněji, než např. o psychických. Z výpovědí vyvstávají dvě roviny: 1. Akutní tělesné obtíže způsobené šokem a některé přetrvávající v prvních fázích truchlení; 2. dlouhodobé či silné emoce se projeví do těla v podobě neduhů – ty pak respondentku navrací do „vědomí“, kde se zároveň lépe hojí. Popisuje zkušenost, že když si vyřešila některý konflikt v životě, odezněl i tělesný neduh, který s ním byl spojen. V současnosti má diagnostikovaný onkologický nález v děloze, jehož příčiny vzniku spojuje s prodělanými ztrátami. Popisuje ochabnutí svalů a třes v průběhu šokové reakce, v prvních týdnech pak zažívací obtíže. Později přetrvávala nespavost a nechutenství, jehož popisu dává největší prostor – k jídlu ji motivoval fakt, že se musí zvládnout postarat o děti:

„...na fyzický rovině mi bylo pořád špatně, já jsem tejdén měla průjem, úplně zelená voda [...] jak jsem nemohla jíst, jak jsem se s tím...prostě vyrovnáváš se s tím všelijak a já jsem si pak dala takhle talíř s jídlem a vždycky když jsem prošla kolem, tak jsem si říkala: Musíš jíst, musíš to zvládat, aby...kvůli těm dětem prostě...musíš jíst, nebo když nebudeš jíst...no tak jsem vždycky kolem prošla a nuceně jsem si kousla, i když jsem na to neměla vůbec chuť, to jsem měla ten žaludek furt takovej...[...] Já si myslím, že to tělo reaguje na nějakéj podnět v psychice, na nějakéj smutek trvalej nebo dlouhoboj, a že se projeví na té fyzické úrovni...a mě teď pořád nějaký neduhy trápěj, ale ten neduh mě tam vrátí zpátky, jako kdyby tě vrátil do modlitby, tak tě tady vrátí do toho vědomí, nebo do toho něčeho, co neumím pojmenovat, prostě jo v tý meditaci se snažím tam dostávat.“

Ostatní respondenti se takto rozsáhle k somatickým projevům nevyjadřují. Jako společný vzorec se jeví tělesná reakce spojená s šokem anebo nespécifické obtíže typu: „Bylo mi špatně, hrozně“. Paní B. uvádí bolest v srdci, která by se dala interpretovat i jako fyzická bolest. Po rozhovoru se zmínila o nespavosti a o zhoršení astmatu, které může, avšak nemusí být způsobeno zkušeností se ztrátou.

Jedinečná výpověď paní M., která souvisí s vnímáním těla, se týká pocitu, že není v realitě a vznáší se nad zemí: *Zdalo se mi, že chodím...že nejsem prostě v realitě. Normálně fyzicky jsem měla pocit, že chodím deset čísel nad zemí, to jsem měla každou chvíli...to bylo vopravdu zvláštní.*“ Zamýšlím se na tím, zda se nemohlo jednat o kinetickou iluzi, která zahrnuje neadekvátně vnímaný pohyb těla i jeho částí (Orel, 2020). V tomto případě však spíše o pseudoiluzi, neboť z výpovědi usuzuji, že M. si uvědomovala nereálnost daného vjemu. Podobné zážitky mohou odkazovat ke stavům depersonalizace či derealizace, které jsou charakteristické pocitem změny, odcizenosti sebe sama nebo okolí, přičemž si dotyčný uvědomuje problémy s vlastním vnímáním. Vágnerová (2012) uvádí, že se mohou vyskytnout jako následek závažné traumatické události, jenž zásadně mění dosavadní život dotyčného i jeho roli – ovdovění paní M. v mladém věku zmíněná kritéria splňuje.

7.2. Kontakt se zemřelým

Kategorie „kontakt se zemřelým“ čítá položky: Pociťovaná přítomnost zesnulého, setkávání se ve snech, rozmlouvání se zesnulým a komunikace skrze znamení a neživé předměty. Cíleně vyhledávala spojení pouze jedna respondentka. Domnívám se, že to může souviset s typem spirituality a s představami o posmrtném životě: Např. paní J. věří, že zemřelý spí, a tak by pravděpodobně postrádalo význam jej kontaktovat; v případě paní B. a U. by to nemuselo být v souladu s tím, co káže katolická církev apod. Společným pojítkem se zdají být sny, o kterých hovořila většina respondentů (3 ze 4). Dle Junga (2017) se do snů promítají nevědomé aspekty prožité situace ve formě symbolů. Jejich funkcí by pak mohlo být znovunastolení psychické rovnováhy.

Paní B. hovoří o setkávání se zesnulou dcerou ve snech, kde spolu rozmlouvají. Uvádí, že se vždy jedná o pozitivní témata rozhovoru a po probuzení zažívá pocitu štěstí:

„A kolikrát se mi o ní v noci zdá. Že přijde a ráno vstávám taková šťastná. Já jsem mluvila v noci s J.! Se mi zdá, že...většinou kolikrát jí říkám: J., vždyť ty jsi ani nebyla dlouho za těma dětma. No já tam někdy půjdu, někdy tam za nima přijdu a...takovéhle všelijaké věci. Nic jako špatnýho, že bychom se třeba dohadovaly, to ne. Vždycky jenom dobrý ty...“

Zajímavý je obsah nejčastějšího sdělení. Jedná se o připomínku, nebo možná dokonce výčitku, že zemřelá dlouho nebyla za svými dětmi. Může odkazovat k tomu, co paní B. tíží. V rámci rozhovoru uvedla, že si zpočátku dělala starosti, co bude s pozůstalými dětmi. Děti zároveň představovaly motivační faktor k překonání ztráty. Hluběji se však do interpretací snů pouštět neodvažuji, vzhledem k riziku přílišného zjednodušení.

Paní U. zmiňuje pouze kontakt prostřednictvím snů, který se objevoval jen v počáteční fázi a byl subjektivně vnímán jako příjemný:

„Hmm ze začátku tam jako ty myšlenky se pořád točily tak nějak jako okolo něj, dokonce se mi pak o něm párkrát zdálo...že jako přišel a ted' něco jsme si řekli, ale vždycky jako v dobrým a byla jsem úplně ráda, že přišel...Ale že bych se s ním jako dokázala nějak vyloženě spojit a vědět, že ted' už je třeba v tom nebi, tak to ne, no.“

Paní M. popisuje, že se jí nejprve ve snech objevoval zesnulý znetvořený tak, jak ho viděla na snímcích při identifikaci. Do detailu si vybavuje jeden konkrétní sen (to pravděpodobně ukazuje na jeho důležitost), ve kterém se cítila příjemně a jehož prostřednictvím se s ním přišel rozloučit. Jako důsledek snu uvádí, že už nepocítovala tak intenzivní smutek. Další sny o dotyčném se od té doby nedostavily. Sen může vypovídat o skryté potřebě se se zemřelým rozloučit alespoň zpětně, neboť zemřel náhle při autonehodě:

„...mezi náma bylo krásný, zářivě zelený – jako tráva na jaře, šťavnatá – mezi náma bylo nekonečný sklo a za ním bylo moře, bylo sluníčko, krásně jasno a takhle jsme byli přes to sklo, spojili jsme si ruce přes to sklo a byl to krásnej sen. Od té doby mi přestalo bejt smutno. Bylo mi hezky v tom snu, jako když se přišel rozloučit a vůbec už se mi pak o něm nezdálo. Asi se to takhle uzavřelo hezky.“

Paní M. kromě snů uvádí, že opakovaně vnímala přítomnost zemřelých a nějakou formu propojení s nimi (v případě úmrtí babičky i manžela). Neví, jak si zmíněný jev vysvětlit, avšak zmiňuje, že by se mohlo jednat o nějakou „energii“:

„...nevím, jestli to byly halucinace a to, že se mi i zdálo, že ta babička tam je, ikdyž už tam vlastně nebyla, že jsem si s ní vlastně povídala...se mi zdálo, že tam prostě je, ale nevím, jak to vysvětlit, jo...měla jsem takovou, takovej záblesk. To samé se mi pak stalo, když se P. zabil v autě. [...] Navíc on tady je, on tady někde je...mě to přesvědčilo, mně se děly věci, který...“

Dále hovoří o vnímání maličností, kterých by si dříve nepovšimla (nyní je vůči nim více citlivá vlivem duchovní praxe a zkušeností se ztrátou), tj.: Zastavené hodiny, nelogický pohyb rajčat, sledování ptáků, přistání motýla či nalézání čtyřlístků v trávě. To všechno nese symbolický význam a jeví se jako znamení, nikoli jako dílo náhody, která podle M. neexistuje. Zmíněné skutečnosti mohou svědčit o tom, že si realitu zkresleně vykládá tak, jako by s ním zemřelý komunikoval a snažil se jí něco předat. Většina popsaného se dělo v období krátce po ztrátě a kolem pohřbu.

„Bylo to 20.5. v půl pátý a já jsem přišla asi v půl pátý a pět minut zpátky a mamka, že si uděláme čaj a kafe a takhle kouknu a ty hodinky stály, takhle zastavený je mám do teďka. [...] Sedl na mě motýl, seděl mi nějakou dobu na zádech a pak vzlít na palec u nohy a tam byl asi 20 minut. Já jsem si říkala, ty jo P., to jsi ty, vid’? [...] A víš, co ty dvě rajčata udělaly? Jako kdyby v nich byl magnet se scukly takhle k sobě, odkulily se od sebe a k sobě, a tak zůstaly. My jsme byly obě tak 3m od té mísy, každá u svých dveří. No a já říkám: To je mamka. A co ti řekne? Hned si to vysvětlíš, jakože máme držet při sobě a takhle si to přeložíš automaticky.“

Uvádí i aktivní snahy o spojení se se zesnulým. Ten jí odpovídá skrze různá znamení:

„Jsem hledala furt nějaký spojení s nima. Říkala jsem si: Doprčic, v dnešní době, kdy máme mobily, kdybych si s nima mohla třeba zavolat a tak. [...] Jestli tady jsi se mnou, tak najdu čtyřlístek. To ti přijde takováhle myšlenka jo, a já se takhle podívám vedle té knížky, a tam je čtyřlístek.“

Často opakuje, že by ji ostatní mohli považovat za blázna, neboť si se současným odstupem pravděpodobně uvědomuje jistou iracionalitu daných situací. Během líčení citovaného na jednu stranu zmiňuje, že vzhledem k tolika zkušenostem je o svém výkladu přesvědčená, ale na stranu

druhou dodává, že je to možná výplod mysli, hříčka vědomí nebo halucinace – jako by své přesvědčení shazovala a možná se za něj i styděla. To vypovídá o vnitřním rozporu. I v tomto případě se pravděpodobně uplatňuje jev sociální desirability, což může být zároveň jedním z vysvětlení, proč ostatní respondenti dané téma nezmiňují vůbec, anebo jen povrchně.

7.3. Vzpomínání

Kategorie „vzpomínání“ zahrnuje subkategorie: Podoba či způsob vzpomínání, jaké emoce vyvolává, a jak se případně proměnilo v čase. Obsahuje témata vzpomínkových rituálů – výročních i všedních, navštěvování hřbitova, vyprávění o zesnulém, nebo upomínkových objektů. Objevil se společný vzorec: všichni uvádí, že mají výroční vzpomínkový rituál, vystavené upomínkové předměty, a že si vypráví o zesnulém či o zážitcích s ním spojených. Ve spojitosti s rituály se u respondentů (3) opakují motivy svíček a květin. Shodují se, že nyní vzpomínají rádi a často. Několikrát v rámci dotazování toto téma otevřeli spontánně a věnovali mu značný prostor v porovnání s jinými tématy. Výše zmíněné může svědčit o tom, že pro respondenty hrálo zásadní úlohu při vyrovnání se se ztrátou a hraje i nyní, po jejím překonání. Kastová (2010) spojuje intenzivní vzpomínání a přemýšlení o společném životě se zemřelým s třetí fází (tj. fází „hledání, sebe-nalézání a odpoutávání“), v rámci níž si mají truchlící odžít pěkné situace a zároveň nezapomínat ani na ty nesnadné. O vzpomínkách na negativní situace nebo problémy však respondenti nehovoří. Zamyslím se nad tím, jestli zde nemůže hrát roli selektivita paměti nebo v našem prostředí zakořeněné přesvědčení „o mrtvých jen v dobrém“.

Paní J. v průběhu dotazování několikrát spontánně vzpomíná na zážitky s dědou. Jejím vzpomínkovým rituálem je píseň, kterou má se zemřelým spojenou a evokuje jí vzpomínky na něj. Pouští si jí záměrně při výročí úmrtí. Popisuje, jak si na pohřební hostině prohlíželi jeho fotky a vyprávěli si o něm, což hodnotí jako hezký zážitek. I v současnosti ráda hovoří o osobě zemřelého, jeho dětství a společných zážitcích, zjm. s tetou a se sestrou. Překvapilo ji, že s ostatními členy rodiny tolik nevzpomínají. Uvádí, že ji vzpomínky téměř vždy rozberečí, avšak běžný život už ztráta zásadně neovlivňuje. Zdá se mi, jako by byla přítomna jizva, která bolí, když se ožíví vzpomínkou. I při rozhovoru je patrné, že se schyluje k pláči a třese se jí hlas. Když ale spontánně vzpomíná na společné „lumpárny“ se zesnulým, působí vesele, směje se a gestikuluje. Popsané skutečnosti svědčí o vyvolávání silných emocí vzpomínkami:

„Protože si pamatuju, že děda měl oblíbenou lidovou písničku, tak si vždycky pouštím tu písničku. V to období, když jsme se o dědu starali a já vždycky, když jsem ho brala na vozičku na procházku, tak jsme si tu písničku spolu zpívali. Takže vždycky, když tu písničku uslyším, tak si na něj vzpomenu. A pouštím si jí no, když je jakoby výročí jeho smrti. [...] Pamatuju si, že jeho sestra mladší přinesla i na takový ten oběd po pohřbu jeho fotky z dětství a hodně o dědovi vyprávěla, tak to bylo jako hezký.“

Promluva s někým, kdo zesnulého znal a je schopen o něm vyprávět příběhy apod. dle Rossové (2015) pozůstalým pomáhá vzbudit se z prvotního zármutku a postupně nastoupit cestu smíření. Vyhledávají ji zjm. po pohřbu, kdy se mohou dostavit pocity opuštěnosti a prázdnoty. Výše citované svědčí o tom, že se respondentka v současnosti pravděpodobně nachází v poslední fázi adaptace, tak jak ji popsala Kubičková (2001 in Špatenková 2017), kdy je schopna zvládnutí úkonů běžného života a se skutečností se smířila, avšak nezapomíná – zůstává jizva.

Paní B. se podobně jako J. během rozhovoru spontánně rozpomíná formou retrospektivního vyprávění, a to na nedělní návštěvy své zesulé dcery. Ukazuje se, že obsahem vzpomínek jsou často právě všední chvíle. U vyprávění se usmívá, hovoří hlasitěji a působí radostně, jako by v současnosti vzpomínala ráda. Ještě po půl roce od ztráty vzpomínky vyvolávaly i bolest. Uvádí, že si doma zhotovila oltář s fotkou zesulé, pannou Marií a anděly. Popisuje výroční rituály (na narozeniny, svátek, výročí úmrtí), které mají formu mše svaté či uctění památky svíčkami a květinami na domácím oltáři, provázené modlitbou. Vzpomíná na ni i mimo výročí a popisuje, že je to „jako kdyby tady s nimi byla pořád“. Pravidelně chodí na hřbitov, kde je zesulá pochovaná v rodinné hrobce, a tam s ní také rozmlouvá:

„Právě každou neděli přijela, i s tím prvním klukem. Každou neděli. A naučila mě pít kafe... Já jsem šla s H. spát a ona umyla nádobí. A pak jsme si povídaly no. [...] Dávám mši za ní, za zemřelé dávám sloužit mši, když má mít narozeniny, nebo nějaké výročí. V rohu mám oltářík, mám u ní panenku Marii, anděličky a zapálím jí vždycky svíčku, pomodlím se. Nebo když má mít narozeniny, tak jí dám kytičku nějakou, nebo svátek. Takže jako když je tady s náma furt. [...] Pochovanou ji máme v naší rodinné hrobce, v hrobě, a tam chodíme pravidelně. Nosíme jí kytičku, zalejváme kytičky a tak... Kolikrát jí řeknu: J., kluci už jsou velký...“

Paní U. intenzivně vzpomínala bezprostředně po úmrtí, ale s postupem času myslí na zemřelého spíše jen při konkrétní připomínce. V současnosti uvádí, že vzpomínání již nedoprovází smutek a bolest, jako tomu bylo dříve, čemuž odpovídá i její projev – zdá se, jako by hovořila s lehkostí. Popis zahrnuje vzpomínání prostřednictvím modliteb, mší či návštěv hřbitova. Někdy má charakter vyprávění si o zesulém a prohlížení upomínkových předmětů. Zajímavá je zmínka, že se na zesulé rozpomene právě, když někdo jiný zemře. Dodržuje také výroční rituály mimo jiné formou mše za zesulé intenzivnějšího modlení a symbolického zapalování svící:

„No tak tím že se modlím v ty večery za ty zemřelé tak se snažím jako v myšlenkách tam dávat ty lidi nejbližší že je jako kolikrát i jmenuji někdy jo někdy ne takže to je taková jako rychlá vzpomínka... hmm a při mši tam taky vlastně obětuju tu modlitbu za zemřelé a když jsme na hřbitově... [...] ..., když narazíme na nějakou jako situaci, která mi ho připomene, že třeba jedeme k té P. mámě kde je ta garáž a to nářadí, kde on pracoval že jo nebo je potřeba nějaká chlapská práce, kterou babička nezastane, tak takový myšlenky, ale už to není úplně spojený s tím smutkem prostě už je to jako vstřebaný. Anebo když prohlížíme starý fotky a vyprávíme dětem příběhy, jakej byl dědeček, tak tohle proběhne, ale není to úplně jako častý ted' už...“

Paní M., stejně jako ostatní respondenti, dodržuje vzpomínkové rituály, konkrétně na výročí úmrtí, narozeniny a dušičky. Mají podobu pobytu na hřbitově, zapálení svíček či darování květin. Zdá se, že v období bezprostředně po ztrátě přikládala značný význam upomínkovým předmětům, zjm. fotkám a také hodinkám, které měl manžel na sobě při nehodě – popisuje, že je pozorovala, všímala si detailů, a nakonec i jejich zastavení. Zdůrazňuje, že v současnosti má zesnulé členy rodiny ve vzpomínkách denně u sebe, jako by snad s nimi byla více než za jejich života. Vynořování vzpomínek nechává plynout a přijímá je tak, jak jsou. Obsahem někdy bývá poděkování zemřelým za to, že s nimi mohla být. O prvním roce po ztrátě hovoří jako o bolestivé zkušenosti, prvních pět let uvádí každodenní návštěvu hřbitova (po této době se interval mezi návštěvami hřbitova prodlužoval) a neschopnost plně vnímat okolí, např. osobu budoucího partnera:

„A já jsem tam měla takhle na pultě u stolu jídelního fotku P., kterou jsem si vlastně tam dala a přes roh té fotky jsem měla jeho hodinky, který jsem vyzvedla na té dálniční policii, když jsem tam jela pro věci... [...] Ale já je nosím furt u sebe, že i ty rituály – samozřejmě si na ně vzpomenu, zapálím svíčku, když jsou výročí jejich úmrtí, a když mají narozeniny, tak třeba kytičkou, nebo tak - ,ale jinak já v podstatě na ně myslím denně...a nechávám to plynout, jak to přijde ty vzpomínky, tak jsou. Tak si někdy v tom jakoby sednu, někdy jim i děkuju, že jsem s nima mohla být...“

Výše zmíněné naznačuje uvíznutí ve vzpomínkách a představách, případně snahách se s mrtvým spojit (viz. kategorie „kontakt se zemřelým“) za cenu částečného zanevření na „svět živých“. To zřejmě svědčí o komplikovaném odpoutávání se od zemřelého, čímž je znemožněna schopnost žít svůj život (viz. Kastová, 2010). Rossová (2015) spatřuje pohroužení se do vzpomínek a představ spojené s izolací od lidí ve svém okolí jako překážku k pohlédnutí na úmrtí jako na skutečnost. Zároveň podotýká, že pro některé jedince je to jediný způsob zvládnutí zatím neakceptovatelné situace. Důvodem takové reakce u paní M. je pravděpodobně fakt, že nečekaně ovdověla, navíc v poměrně mladém věku.

7.4. „Divný řeči“ před smrtí

Jedinečná spontánní výpověď paní M. zahrnuje samostatnou kategorii „divný řeči před smrtí“ (jazykem respondentky). Obsahuje narážky na blížící se konec života a snahy vše dokončit či uvést do pořádku. Uvedeného si všímala nejen sama respondentka, ale také lidé z manželova okolí. Jejich výpovědi ji ještě více utvrdily v přesvědčení, že manželova smrt nemohla být náhoda, a že musel dopředu intuitivně vědět, co nastane. Paní M. uvádí, že i ona nejspíš měla intuitivní tušení, ale v danou dobu si ho neuměla vysvětlit. Nerozuměla „divným řečem“ a vnímala je jako nepříjemné a nesmyslné. Nyní však zpětně nabývají smyslu. Jejich frekvence a intenzita narůstala s tím, jak se datum smrti blížilo. Poslední společné ráno před smrtí ji připadalo, jako by se manžel loučil. Popisu daných událostí věnuje velkou část rozhovoru a spontánně se k nim vrací, z čehož usuzuji, že jim přikládá značný význam:

„...furt jsem nebrala, co myslí...to mě pak docvakávalo po tom, co se tohleto stalo. A pak už začal jako: Až tady nebudu...a proto taky jsem tomu nevěřila víc. Mně to odmítala hlava...já jsem vařila oběd a on mi povídá: Neměli bysme pořádit pomník? A já povídám: Proč pomník? Jsme byli mladí vid'...vždycky jsem ho odbyla, protože jsem to považovala za nesmysl. [...] Jo věděl to, nějak intuitivně to musel vědět. Víš co, já tu intuici nějakou měla asi taky, ale akorát že je to jenom taková nuance, kterou jsem si neuměla vysvětlit, ale zůstalo to dodneška ve mně. A on si ho hladil (kocoura) a tak na něj koukal, jako když se loučí. No bylo to to ráno, poslední... To jako popsat nejde, ale bylo to víc než jasný...přitom ne, víš...no, a proto já si myslím, že to hold nemohla být náhoda.“

Takovýto výklad reality lze vysvětlit na základě principu kognitivní disonance, který je charakteristický prožívaným vnitřním rozporem mezi kognitivními elementy (tj. např. postoji, přesvědčeními) a snahou jedince daný rozpor snižovat za účelem opětovného nastolení a udržování vnitřní jednoty neboli konsonance (Fischer, Wiswede, 2002 in Nakonečný 2020).

V daném případě se pravděpodobně jedná o rozpor mezi očekáváním respondentky, že s manželem zestárne a neočekávanou informací o jeho smrti. Citovaná interpretace reality (smrt nemohla být náhoda) ukazuje na přehodnocení disonantních elementů, tedy změnu ve vnímání skutečnosti tak, aby působila smysluplně a byla slučitelná s existujícími kognitivními schématy. Takové přehodnocení může pomoci v adaptaci na ztrátu, neboť přináší pocit porozumění a jistou formu kontroly nad situací. Zamýšlím se nad tím, že vnímání náhlé smrti jako něčeho, co bylo předurčeno, stalo se z nějakého důvodu, a o čem dotyčný dopředu věděl navíc může snižovat obavy z nepředvídatelnosti a vlastní smrtelnosti. Pocity předtuchy lze vysvětlit také mechanismem zkreslení zpětného pohledu, kdy jedinec mění svůj dosavadní pohled tak, aby nově nastalá situace dávala smysl a zapadala do jeho pojetí světa (Kahneman, 2012).

7.5. Co pomáhalo

Nadřazená kategorie nazvaná „co pomáhalo“ shrnuje všechny aspekty, které respondenti ve svých výpovědích označili jako nápomocné pro zvládnutí ztráty. Konkrétně se jedná o subkategorie: R/S aspekty pomoci, pomoc plynoucí ze sociální opory (mimo církev), řád a povinnosti, exprese emocí, faktor času a humor jako jedinečná výpověď. Navzdory mým očekáváním respondenti příliš nevyhledávali pomoc odbornou. Pouze 1 respondentka uvedla rozhovor s knězem jako formu pomoci a 1 respondentka na doporučení známé navštívila odborníka (psychiatr a kněz v jedné osobě), avšak zkušenost s ním hodnotí spíše jako negativní. To mohlo odrazovat od vyhledání jiného odborníka.

Subkategorie „R/S aspekty pomoci“ je z hlediska počtu témat nejrozsáhlejší. Obsahuje témata: Modlitba a meditace, osoba duchovního učitele či kněze, opora poskytovaná lidmi z církve (či komunity osob se shodným pojetím R/S), účast na mši a pobyt v chrámu, naděje na znovushledání se zemřelým, odevzdání pocitů či starostí Bohu, sesílání pomoci Bohem, uvědomění, že nejsem

pouze fyzickým tělem. Společným vzorcem je pak tvrzení respondentů, že jim pomáhalo modlení či meditování a naděje na znovushledání se zemřelým.

Paní J. v souvislosti s vírou uvádí, že jí nejvíce pomáhaly modlitby, skrze které se mohla „vypovídat“ a svěřit Bohu se svými pocity – to jí přinášelo jistou úlevu. Dále se na Boha obracela se svými prosbami a on jí sesílal pomoc prostřednictvím lidí z její víry. Ti byli respondentkou vnímáni jako významná opora v období truchlení. Cítila jejich upřímnou lítost a snahy ji povzbuzovat. Důležitým faktorem pro ni bylo sdílení stejné víry ve vzkříšení. Také naděje na opětovné shledání se zemřelým pomáhala ztrátu překonat:

„No nejvíc nám, nebo mně, asi pomáhaly modlitby a pak i opora lidí od nás z víry. [...] Vlastně to, že jsem se v té modlitbě svěřila tomu Bohu, tak to mi hodně pomohlo, jakože s tím, jak se cítím... vlastně jsem se vypovídala skrze modlitbu tomu Bohu a on mi vlastně jako by odpověděl tím, že ty lidi od nás z víry nám jako by dávali tu pomoc, jako co se toho týká. [...] ...i opora lidí od nás z víry. Že fakt jako na nich bylo vidět, že je to mrzí a snažili se nás povzbuzovat, třeba textama z Bible... To mi hodně pomohlo, protože sdílíme právě stejnej názor na tu budoucnost, že vlastně budou lidi vzkříšeni. [...] Že prostě věřím tomu, že bude vzkříšenej, a že se prostě spolu zase setkáme. Jojo, to musím říct, že mi hodně pomohlo. Tahle naděje.“

Z výpovědi paní J. se dozvídáme, že Bůh a církve pro ni představovaly důležitý zdroj sociální opory. Ukazuje se jako snazší svěřit se někomu, kdo utvrdí její již existující přesvědčení a pohled na svět. I to může být jedním z důvodů, proč se nespřítelovala přátelům a širšímu okruhu rodiny. Zmíněný typ opory, kdy pomáhající přitakává jedincově pohledu, Richman, Rosenfeld a Hardy (1993 in Mareš, Kebza, 2024) nazývají oporou stvrzováním reality. Dané přesvědčení, že se pozůstala se zemřelým setká pak přispívá ke snazšímu přijetí situace, neboť snižuje rozpor mezi neakceptovatelnou realitou trvalé ztráty a přáním pokračování společného života (viz. princip kognitivní disonance).

Bůh byl významnou oporou i pro paní U., která zdůrazňuje, že se mu může svěřit kdykoliv, a i když by se nespřítelovala, Bůh o ní ví. Zajímavé je přesvědčení, že díky křesťanské víře a povinností z ní vyplývajících se sociální opora stává dostupnější. Je ochotna pomoci bližním a stejnou míru pomoci očekává i ona sama od nich. Dále podobně jako ostatní respondenti uvádí modlení a naději plynoucí z představy posmrtného života, v němž se zemřelému daří:

„Vlastně neumím si ani představit, jak bych to psychicky zvládla, když bych tady tu naději neviděla. I když odešel tchán jako nevěřící, tak stejně jsem věřila, že byl tak dobrý, že se bude mít dobře... [...] A to si myslím, že nám dává ta víra, prostě, ten bližní tě potřebuje. Jednou on tebe a jednou ty jeho, no.“

Paní B. také uvádí, že jí pomáhalo modlení, zjm. pak modlitba růžence. Dále zvládnutí ztráty napomáhalo účastnit se mše svaté, případně ji sledovat v televizi, a četba evangelia. Samotný pobyt v kostele spojený se soukromou modlitbou působil úlevně. Podobně jako u paní J. se ve výpovědích objevuje téma naděje na znovushledání se zemřelou a téma Boha i církve jakožto zdroje sociální

opory. Útěchu nalézala v rozhovorech s příslušníky církve i s knězem, kteří ji povzbuzovali v soustředění se na péči o pozůstalé děti a na budoucnost, kdy se se zemřelou setkají. Často se svěřovala Bohu a žádala ho o radu či pomoc. Ve chvílích vysílení mu odevzdávala své starosti a kontrolu nad situací. O pomoc prosila také pannu Marii a svatě:

„Vždycky jsem si vzala růženec, pomodlila jsem se růženec, a to mi vždycky opravdu pomohlo. Nebo i koukat na Mši svatou a poslouchat evangelium... [...] Ale říkám, ta víra mě držela nad vodou, protože jsem věděla, že už je jí dobře...ta naděje, že se mi neztratila navždy. [...] No s knězem jsme se o tom bavili. To on mě právě i utěšoval, že teď se musím starat o ty děti, a to je nejpřednější, a že se pak uvidíme...To jo, to mi pomohlo. Mně i stačilo, když jsem šla do kostela, tam jsem se pomodlila. Poprosila jsem panenku Marii o pomoc... [...] Ale jo, i jako v kostele, po kostele jsme si povídali. Každý tě jako podržel v tom, abys přemýšlela dopředu, protože tam byly ty děti malý, tak aby se spíš staralo o ty děti.“

Paní B. dává velký důraz na víru obecně. Několikrát ji během rozhovoru zmiňuje a již do osy tvořené před rozhovorem k vyznačené ztrátě (a následně ještě k jedné náročné životní situaci) spontánně připsala, že jí v dané situaci „hodně pomáhala víra“. Z toho usuzuji, že právě víře přiřkládá značnou důležitost, jak v procesu vyrovnávání se se ztrátou, tak ve svém životě celkově. Také formulace typu „víra mě podpírala“ či „víra mě držela nad vodou“ (vyskytují se v menší míře i u paní J.) mohou poukazovat na významnou roli víry v procesu zvládnání ztráty. Víra se zde neobjevuje pouze jako pasivní přesvědčení, ale jako aktivní, emocionálně významný zdroj psychické opory v období zvýšené zátěže. Metafora „držet nad vodou“ evokuje situaci, v níž je jednotlivec vystaven „utonutí“ v zármutku, v záplavě různorodých emocí či chaosu – víra v tomto kontextu funguje jako záchranný prvek, který mu umožňuje zůstat „nad hladinou“.

Subkategorie „pomoc plynoucí ze sociální opory (mimo R/S)“ je též respondenty hojně zmiňovaná. Zahrnuje několik témat: Nejbližší členové rodiny, přátelé, žádost o radu, možnost sdílení či „vypovídání se“. Kromě opory v podobě Boha a církve, interpretované výše, respondenti (3 ze 4) nejčastěji považují za oporu nejbližší členy své rodiny. Jako překvapivé se mi jeví zjištění, že vyhledávání opory u přátel uvádí pouze dvě respondentky. Možným vysvětlením je prožívání truchlení jakožto velmi intimního procesu. Zamýšlím se nad tím, že respondenti mohou zažívat obavy z nepochopení lidmi, kteří si neprocházejí podobnou situací. Vyhýbání se sociálním kontaktům pak uvádí Špatenková (2017) jako jeden z možných doprovodných jevů truchlení. Kastová (2010) navíc poukazuje na tendenci truchlící jedince nevyhledávat, neboť mohou pro okolí představovat zátěž a připomínat strach z konečnosti života.

Paní J. nejvíce pomohlo, že držela pohromadě právě ta část rodiny, jejíž členové se považují za věřící, a se kterými má zároveň nejbližší citové vazby. Někomu v obdobné situaci by doporučila, aby se svěřil a odevzdal pocity Bohu – v případě, že by se jednalo o věřícího jedince-, nebo se „vypovídal“ z pocitů blízkým či odborníkovi:

„Asi ta rodina celkově, že jsme drželi...no, hmm, jako rodina...jo, mluvím o mámě, ségře a babičce. Vlastně o těch, co jsou mi nejbliž a jsou taky věřící. Tak tahle část rodiny, to mi asi pomohlo nejvíc. [...] Pokud by byl ze stejné víry, tak určitě mu doporučím to, ať se jako svěří tomu Bohu. No ať na něj ty pocity všechny dá. A pokud by nebyl věřící, tak bych mu asi doporučila, ať se určitě vypovídá z těch svých pocitů. Ať už někomu blízkými, nebo nějakému odborníkovi, ale myslím si, že to jako pomůže nejvíc.“

Uvedené svědčí o zásadní roli sociální opory v procesu vyrovnávání se se ztrátou a o důležitosti ventilace pocitů či emocí jejich sdílením. Navíc se dozvídáme, že preferuje svěřování se lidem, kteří sdílí její pohled (jak již bylo uvedeno výše) – v tomto případě R/S–a prožívají společnou zkušenost.

Paní B. popisuje, podobně jako paní J., že jí pomáhalo své myšlenky a pocity sdílet s nejbližšími členy rodiny, a zkrátka se z toho „vypovídat“. Navíc ale uvádí, že je užitečné si od blízkých občas vyžádat radu. Na základě zkušeností ze svého okolí se domnívá, že zvládnout ztrátu je náročnější pro nevěřícího jedince z důvodu možné absence sociální podpory v podobě promluvy či svěření se, kterou Bůh poskytuje neustále:

„No jako mluvení doma s manželem a dalšíma dvěma dětma doma a... [...] No vypovídat se z toho a občas si říct o nějakou radu, aby ti poradili, co a jak. [...] No většinou, když takhle s někým mluvím, tak každé říká, že je to horší, když nevěříš. Že je to těžší, protože si ani nemáš jako s kým o tom popovídat. Takhle si, třeba v duchu jenom, s pánem Bohem o tom mluvíš a...“

Paní U. se navíc zmínila o podpoře, které se jí dostalo od blízké přítelkyně v podobě telefonického hovoru, avšak častěji se obracela na členy rodiny, zjm. svou sestrou a manželku zesnulého. Podporu pak chápe jako oboustranně výhodnou. Domnívá se, že je důležité o ztrátě hovořit. Manžel k ventilaci emocí a myšlenek druhým lidem není nakloněn, a tak podle U. pro něj situace mohla být ještě náročnější. Tvrzení může poukazovat na důležitost, jakou paní U. sdílení s druhými lidmi přisuzuje. Také se zde odráží skutečnost, že ženy častěji, než muži inklinují k zvládacím strategiím, které jsou zaměřené na emoce (viz. teoretická část):

„...to pro mě bylo jako hrozně těžký. Ale myslím si, že pro toho P. (manžela) asi víc, tím, že on o tom nikdy jako nemluvil. Já třeba jsem si pak zavolala s kamarádkou, a tak nějak jsme si popovídali, hlavně té ségře jsem to mohla říct, ale on tohle nikdy jako neventiluje. [...] ...fakt jako došlo k tomu sblížení (s manželkou zesnulého), že jsme se navzájem potřebovali. Já jsem potřebovala pomoci s těma dětma... [...] A ona zase cítila že je přijatá... [...] A ty děti jí to hlavně vracely jo, protože to bylo to, ona se měla s kým obejmout jo.“

Paní M. ztrátu, obdobně jako ostatním respondentům, pomáhala překonat opora nejbližších členů rodiny (rodiče, děti). Truchlení spoluprožívala zjm. se svou matkou, která posléze onemocněla. Za prvotní příčinu onemocnění matky M. považuje právě ztrátu a náročné životní události, které následovaly:

„Ty děti no... Ty děti, všichni...rodiče, děti. A maminka...jsem viděla, že to jako prožívá hodně a myslím si, že to pro ni byl takovej šok, protože milovala děti...“

Na rozdíl od ostatních respondentů paní M. popisuje i hojnou podporu ze strany přátel, konkrétně spoluhráček z volejbalového týmu. Opakuje výrazy „byly oporou“ a používá přídavné jméno „hodně“, čímž se možná snaží význam opory zdůraznit. Důvodem pro vyhledávání pomoci ze strany přátel může být jejich blízký vztah a silné pouto, jež lze předpokládat u týmových spoluhráčů, kteří spolu pravidelně tráví čas asi od první třídy ZŠ. Také při komentování vlastní osy spoluhráčkám věnovala prostor, což pravděpodobně vypovídá o jejich zásadním postavení v životě M. Je možné, že ostatní respondenti tak blízké vazby s přáteli nemají, nebo zkrátka jen nepocíťovali potřebu o ztrátě hovořit s širším okolím.

„Byly oporou, byly hodně. Jo, ony tam byly hned jako první. Když to...tak hned za mnou přijely, byly pro mě oporou.“

Subkategorie řád a povinnosti zahrnuje témata: Soustředění pozornosti na péči o pozůstalé (zjm. děti), na zaměstnání či studium, dodržování pravidelného denního režimu a s tím spojené vyhýbání se ruminaci, tj. zabřednutí v negativních myšlenkách a opakované přemítání nad situací (např. Mareš, Kebza, 2024). U dvou respondentů se objevuje téma odvádění fyzické práce, která, jak se zdá, jim zprostředkovávala únik z přemítání a dobrý pocit z prakticky okamžitě viditelného výsledku práce. Domnívám se, že během fyzické práce prováděním jasně definovaných úkolů mohou navíc znovu získávat pocit kontroly a posilovat vědomí vlastní kompetence.

Paní J. popisuje redukci myšlenek na ztrátu v důsledku plnění školních a pracovních povinností a řešení běžných starostí z nich vyplývajících. Přesměrování pozornosti k jiné životní náplni jí ulevovalo od silného emočního prožívání a neustálého přemítání o situaci (tj. ruminaci):

„A pak si myslím, že to, že jsem měla dost jako rozptýlení, že jsem na to nemusela tolik myslet. Že jsem byla zabavená prostě, protože jsem musela furt něco řešit, co se týká školy, práce a tak.“

Podobně paní B. zdůrazňuje, že je důležité na ztrátu nemyslet neustále a neutápět se příliš v emočním prožívání. Vědomě se snažila o přesměrování pozornosti od ztráty k lepší budoucnosti. Soustředila se na péči o pozůstalé děti, díky čemuž proces truchlení neprožívala tolik bolestně. Domnívám se, že péče o děti mohla navracet jejímu životu smysl ztracený v důsledku úmrtí dcery. Po rozhovoru se zmiňuje, že si také pomáhala prací na zahradě.

„Proto jsem ani nemohla tolik truchlit, protože jsem se musela starat o ty děti. Byla to jiná zátěž a jak bych to řekla... jiný takový starosti zkrátka to byly, musela jsem. No, a právě ten tříletej kluk už hodně dobře mluvil, tak ten furt něco chtěl a tím pádem se to všechno nějak...nebylo to tak bolestivý [...] Neutápět se v tom, nepřemýšlet nad tím, nerozebírat to furt dokola, ale věřit v lepší budoucnost.“

Zajímavá je i její výpověď zahrnující prosby Bohu o „lepší mysl“. Ukazuje se, že téma redukce ruminace je do jisté míry společným pojítkem mezi všemi respondenty. Ruminaci lze považovat za zdraví nepodporující způsob zacházení s emocemi, který bývá spojován se zvýšeným

rizikem rozvoje duševních poruch (Mareš, Kebza, 2024). Je proto žádoucí, že ji respondenti reflektují a vědomě se jí snaží nepodporovat.

Paní U. podobně jako B. také pomáhalo odvádění pozornosti od truchlení soustředěním se na všední starosti a péči o syna:

„Hmmm a ten Š., to dítě jo tam prostě nemůžeš zastavit se a teď mě nech bejt, já si jdu tady brečet. Jo to je, to je tam nočník, tam krmení, tamto chystání výbavičky, že jo. Ted' pro ty dvojčata sháněli jsme že jo dvojkočárek, sháněli jsme dvě sedačky, tři postýlky doma byly, a už už se to vlastně schylovalo k porodu všechno, takže mě zaměstnávalo tohleto strašně moc no.“

Podobně o koncentrování se na péči o děti hovoří i paní M. Dále rozvádí fyzickou práci jako prostředek k odreagování se a zmírňování emoční zátěže. Dalo by se předpokládat, že pozitivní vliv na zvládnutí měl i fakt, že fyzickou činnost vykonávala společně s matkou. Tím spíš, že i ona zemřelého důvěrně znala a procházela si tou dobou taktéž procesem truchlení:

„Ale maminka vždycky: Tak pojď, jdem dělat! A šli jsme do skleníku něco makat, abychom...prostě práci hodně si pomůžes, no.“

Paní B. navíc uvádí expresi emocí jako mechanismus usnadňující zvládnutí:

„...Což teda hodně pomáhá, když se vybrečíš. To pomáhá hodně na ten stres a na to...“

Ostatní respondenti expresi jako pomocný faktor nezmiňují takto explicitně. Z výpovědí však plyne, že pro paní J. i U. bylo úlevné sdílet emoce s blízkými lidmi a „vypovídat“ se z nich, případně se občas vyplakat. Paní M. zmiňuje, že je důležité emoce „odžít“, avšak přílišné zabředávání v jejich prožívání vnímá spíše negativně, jako by se vzdalovala od „vědomí“ (viz. výše subkategorie „emoční projevy“). Na základě zmíněného se o respondentech dozvídáme, že (alespoň částečná) ventilace emocí působila úlevně a v konečném důsledku napomáhala ztrátu zvládnutí.

Subkategorie „faktor času“ zahrnuje některými respondenty popisovanou skutečnost, že i „čas pomáhá“, neboť intenzita prožívání se s plynoucím časem snižuje (na tom se shodují všichni dotázaní). Vypovídá o vnímání truchlení jako procesu, který je třeba odžít v čase od začátku až dokonce, a který nelze přeskočit, uspěchat nebo ukončit na vyžádání. Zjednodušeně lze shrnout slovy: „Všechno má svůj čas“. Zmíněné explicitně popisují 2 respondentky:

Paní M. hovoří o důležitosti odžití ztráty, což vyžaduje určitý čas. První rok po smrti manžela vnímá jako období, které je nutné prožít navzdory obtížím, neboť jej nelze žádným způsobem obejít či zkrátit. Zdůrazňuje, že každé roční období je pro ni náročné tím, že se jedná o „první“, tedy novou zkušenost bez přítomnosti blízkého člověka:

„No a hodně ten čas prostě je...to musíš vyžít. Tam to nejde ošidit. Tam ten rok je...ten rok je těžkej tím, jak všechno už s tím člověkem žiješ, tak to jaro, to léto, ten podzim a zima...víš je všechno prvně bez něj, tak je to takový...“

Paní U. hovoří o tom, že bolest postupně ustupuje. Zdůrazňuje, že si procesem pozůstalý zkrátka musí projít, a to vyžaduje jistý čas:

„Tam to prostě musí přebolet. Chce to ten čas... A každé si to zpracovává nějak po svém. Jako i potom to bolelo, ale už to nebylo tak těžký.“

Subkategorie „humor“ zahrnuje jedinečnou výpověď paní M., kdy blízké přítelkyně a zároveň spoluhráčky volejbalu situaci odlehčovaly vtipy o tom, že zesnulý manžel svůj odchod zinscenoval. Narážely na nevysvětlitelné „divné řeči“ před smrtí. Respondentka byla schopna se vtipům zasmát a brát je s nadhledem. I během rozhovoru dané téma doprovázel výrazný smích:

„Když jsem se pak svěřila holkám z volejbalu, tak říkaly: No to není možný, ten někde je, to snad musel sehrát (smích). Takovej černej humor...a jedna hned, tak ho jdeme vykopat!“

Zdá se, že „černý“ humor v počátcích truchlení ulevoval od tíhy bolesti a vnášel do situace uvolnění. Paulík (2017) popisuje humor jako žádoucí, dostupný a obvykle subjektivně příjemný prostředek, využitelný při řešení osobních problémů jedince. Přináší jistý odstup od reality a nadhled, odreagování či nový úhel pohledu na událost a je často zdrojem pozitivního afektivního stavu. Ostatní respondenti humor jako prostředek zvládnání nevyužívali, nebo se o něm alespoň nezmiňují. To může být dáno závažností situace, jakou smrt blízké osoby představuje, či osobností každého jednotlivce a jeho individuálním repertoárem strategií zvládnání.

7.6. Jak respondenti chápou R/S

Nadřazená kategorie „jak chápou R/S“ se zaměřuje obecně na to, co respondenti rozumí spiritualitou/náboženstvím. Obsahuje subkategorie: Používané označení, v koho/co věří a hlavní motivace k R/S.

Subkategorie „používané označení“ odkrývá, jaké názvy pro R/S respondenti spontánně volí, a jaký význam se za ním skrývá. Potvrzuje se můj předpoklad, že nejčastěji užívaným označením je „víra“, které uvádí 3 ze 4 respondentů. Jedna respondentka pak preferuje výraz „duchovno“, případně „vědomí“. V tomto kontextu někdy přidává i „energii“. V případě pojmenování „náboženství“ jsem nepředpokládala, z důvodů zmíněných v teoretické části, četný výskyt. Bylo použito jednou respondentkou ve smyslu synonyma pro slovo „víra“, kterého se v rozhovoru držela spíše. Co mě však překvapilo je, že ani pojmenování „spiritualita“ nemělo zastoupení. Použila jej pouze 1 respondentka, a to spíše okrajově. Důvodem k užití navíc mohla být má vlastní formulace otázky, neboť spontánně se uchylovala k slovu „duchovno“, které dle jejích slov vnímá jako přesnější. Uvědomuji si, že daný výsledek je do velké míry ovlivňován typem R/S vybraných respondentů.

Paní J. jednoznačně preferuje označení víra. Také příslušníky církve označuje jako „lidi z naší víry“. V průběhu celého rozhovoru jsem nezaznamenala užití jiného pojmenování. Představuje si pod ním Boha a též komunitu věřících:

„On byl u nás ve víře, také u Svědků... [...] Víra je pro mě Bůh. No a asi ta komunita těch lidí, co tam u nás je ve víře...“

Paní B. taktéž nejčastěji spontánně užívá označení „víra“ a to už i během tvorby osy života před samotným rozhovorem. Náboženství a víru pak chápe jako synonyma, která znamenají především život věčný:

„No víra pro mě je věčný život. Pozemský život skončí a přijdeš do věčného života, tam už máš věčný život. Když se nedostaneš do pekla no. [...] No náboženství a víra, vždyť to je jedno. Ne, že mi to je jedno, ale že je to to samé.“

Paní U. stejně tak volí pojmenování „víra“, a to ve významu křesťanství (hlásí se k Římskokatolické církvi). Chápe ji především jako formu vztahu či spojení s Bohem:

„Tak u mě je to to křesťanství určitě a ale zase vím a respektuji to, že každý má víru v cokoliv nebo v čehokoliv jiného, ať je to prostě nějaký hinduismus, nebo jenom víra v nějaký přírodní elementy, to je vcelku jedno, jako v tom mám respekt velikej, ale pro mě ta víra souvisí s bohem určitě, no. „

Narozdíl od ostatních respondentů paní M. upřednostňuje pojem „duchovno“ místo spirituality. Náboženství na ni působilo dojmem příběhu či pohádky a v současnosti jej vnímá jako nástroj manipulace. Oproti tomu duchovní praxe, ke které sama dospěla, jí připadá jako přirozenější forma. V průběhu rozhovoru používá četné množství pojmů jako: Energie, prostor, Jedno, vědomí. Podotýká, že je pro ni těžké subjekt pojmenovat. Nejčastěji se však přiklání k „vědomí či stavu vědomí“ (ve smyslu prostoru spíše než osoby), jako k tomu, v co věří a zastřešujícím pojmem je pak duchovno. Zpočátku na mě výpovědi působily zmatečně, jako by je sama respondentka v sobě teprve hledala. Zmatečnost však může svědčit i o náročnosti zachycení toho, co skutečně cítí, do slov, která se zdají jako příliš omezující.

„Oh, no záhadno bych skoro řekla pro úplného laika...duchovno. [...] Někdo tomu říká Bůh, někdo to nazve Bůh, někdo energie. No jako, když po tom tak pátrám, jako, co tím Bohem se myslí, tak asi myslím, že to je ta energie, já si to tak myslím..., že to je vlastně ten prostor...Není to nikdo, to není osoba...to je vědomí, nebo je to ta energie, takový to, co tady je všechno. Prostor, prostor možná bych to nazvala, nebo taky ne, to je těžký pojmenovat podle mě. Já bych řekla, že to je nějaký stav vědomí...to bych řekla, že to je a ne spiritualita.“

Subkategorie „v co věří“ zahrnuje: Boha, anděla strážného, energii či (úroveň) vědomí. Dále obsahuje témata vzkříšení mrtvých, reinkarnace, místa odpočinku a případnou činnost zemřelého. Tři respondentky uvádí víru v Boha a deklarují se jako příslušnice nějaké církve. Jedna respondentka se naopak nehlásí k žádné církvi. Společným vzorcem pro všechny zúčastněné je pak víra v znovushledání se zemřelým.

Paní J. jakožto svědek Jehovův vyznává víru v Boha Jehovu i jeho syna Ježíše. Očekává armageddon (tj. poslední boj mezi lidskými vládami a Bohem), jehož výsledkem bude vzkříšení mrtvých a ráj na zemi. Z hlediska vyrovnávání se se ztrátou je významné, že věří ve znovushledání se zesnulým dědou právě v ráji. Ten podle ní nyní spí a čeká na armageddon:

„Věříme v to, že přijde armageddon, a po něm tady bude ráj na zemi, kde tady budeme všichni společně žít, kde právě budou vzkříšení i ti lidi, kteří už umřeli. „

Paní B. je příslušnicem Římskokatolické církve prakticky od narození. Věří v Boha, ve smyslu otce na nebesích, jeho syna Ježíše a společenství svatých. Navíc zmiňuje i anděla strážného. Vzhledem ke zkoumanému je zásadní její přesvědčení, že se na Boha i anděla může obracet o pomoc:

„No věřím v Boha a... V jaký církvi jsem? No Římskokatolický. V té církvi jsem od narození, jsem byla pokřtěná. [...] Bůh je otec na nebesích. Obracím se na něj často, často ho prosím o pomoc, o radu. [...] Každý máme svého anděla strážného. A právě toho anděla strážného máš každou chvíli prosit o nějakou pomoc...“

I paní B. věří ve vzkříšení mrtvých. Duše zesnulé dcery je podle ní na nebesích společně s Bohem a všemi svatými. Seshora na pozůstalé dohlíží, drží ochrannou ruku a čeká na jejich shledání:

„No tělo odejde, že jo, a duše jde nahoru, takže duše je tam v nebesích. V nebeském království, u pána Boha no. I pan Ježíš tam je a panna Marie a všichni ti svatí tam jsou. Všichni svatí a světice Boží. [...] Říkám jí: Ty to stejně všechno vidíš. Jak ti kluci rostou...a držíš nad nima ochrannou ruku nahoře. [...] ...protože jsem věděla, že ona je nahoře, a že jí je dobře už. Že jí nic nebolí, a že tam čeká, až tam přijdu.“

Podobně paní U. vyznává víru v Boha, zmiňuje i anděla strážného. Dále věří v existenci posmrtného života v podobě nebe, kam putují všichni, kdo žili dobrý život (včetně nevěřících):

„...ale pro mě ta víra souvisí s bohem určitě, no. [...] I když odešel tchán jako nevěřící, tak stejně jsem věřila, že byl tak dobrý, že se bude mít dobře, no a u babičky nebyl pochyb, ta prostě podle mě šla rovněma nohama do nebe, takže určitě.“

Paní M. věří v prostor, který lze označit jako „úroveň vědomí“, kde se člověk odosobní, zažívá nadhled a klid. Důsledkem je vnímání, že není pouze tělem, ale i něčím, co tělo přesahuje („bytí“) a pociťovaný klid. Vědomí považuje za vůbec nejdůležitější a je pro ni srovnatelné s láskou. Zdůrazňuje, že daný prostor je přítomný neustále, avšak může se k němu přibližovat, a naopak i od něj oddalovat. V dětství takové vnímání zažívala spontánně, nyní jej lze přivodit prostřednictvím meditace. Vědomí připodobňuje také k jakési „databance zkušeností“. Hovoří o něm také jako o svaly, který lze vytrénovat, aby se do prostoru člověk dostával snáze a byl schopen se v něm udržet. Z náboženských tradic si vybírá prvky blízké jejímu smyšlení, ze kterých si skládá vlastní obraz a souzní s pojetím, že je vše Jedno. Pozoruje, že její R/S prochází neustálým vývojem, který se promítá i do všedního života. Předpokládá existenci několika úrovní, po kterých se lze posouvat:

„Je to něco, co cítíš, a co je tady pořád s tebou...a je to tu pořád s tebou, ikdyž to nevidíš. [...] ...tak je to vlastně, že se dostaneš do takovýh nějakýh...já nevím...dá se říct až klidu, prostoru, kde prostě se odosobníš, nebo jak to říct, že si uvědomíš, že je tady sice to tělo, ale to, co vnímá není to tělo, ale že je to to vědomí. [...] Nebo v tom vědomí si to představím jako nějaký program, kam sypeme všichni ty zkušenosti, kde pak když odejdem, tak jsou k máni. [...] Něco mi

jako je sympatický, co se týče, když si třeba porovnáím různé náboženství nebo, tak s něčím víc souzním, s něčím míň a dala jsem si to do takový kupy, že je všechno Jedno, a to mi jako pasuje.“

Dále cítí přítomnost zesnulého manžela mimo tuto realitu a je přesvědčená, že se v onom prostoru opět setkají. Dle jejích slov se navrátil „zpět domů“, tedy do prostoru, odkud vzešel. Navíc věří v existenci reinkarnace a zvažuje, zda se její zesnulý syn se nevrátil skrze vnuka, neboť syn zemřel důsledkem oběšení a vnuk jej napodobuje příkládáním provázků kolem krku:

„Navíc on tady je, on tady někde je...mě to přesvědčilo, mně se děly věci, který...takže, a navíc se sejdem! Já to prostě...navíc se tam sejdem, akorát jsme chvílku od sebe. [...] V okamžiku, kdy se narodíme, tak byl postavenej žebřík, kterým se vracíš, kterým jdeš zpátky domů. [...] Syn za mnou už teda dlouho nebyl, ale já si říkám, jestli to není můj vnuk...ted' tady byl a dával si na krk metr a K. (jeho matka) říká, že kdykoli najde nějaký provázek, furt si ho dává na krk...a úplně tě to napadne, proč to dělá.“

Subkategorie „motivace k víře (k R/S)“ obsahuje témata: vychovali mě tak, vlastní přesvědčení, duchovní vzor, vidina lepší budoucnosti (v ráji), něco ti to dává a potřeba klidu.

Paní J. byla vedena k víře rodinou, zjm. matkou a babičkou. Uvádí, že rozhodnutí o křtu učinila ze své vůle. Zamýšlím se však nad tím, nakolik mohlo být ovlivněno rodinným míněním a tím, že by, jak sama říká, nevstoupením do společenství riskovala zhoršení vztahu s matkou. Z rozhořčeného projevu o tom, že by rodiče správně měli dítě ve víře vychovávat, ale finální rozhodnutí ponechat na něm a respektovat ho soudím, že možná nepocítovala plnou svobodu v rozhodovacím procesu a zdá se, jako by to matce zpětně vyčítala. Dalším motivačním faktorem pro členství ve společenství svědků Jehovových je víze budoucnosti v ráji, kde by její život dosahoval lepších kvalit než nyní, a navíc by jej prožívala společně se zemřelými. To může značit i jistou nespokojenost se současným životem či fungováním světa a odkazovat k přání neztratit zemřelého napořád. Vstup do ráje je však podmíněn dodržováním pravidel jejich víry. Ačkoli pravidla chápe jako ochranu před nástrahami dnešní doby, s některými z nich (volba partnera) plně nesouhlasí a zažívá tak vnitřní rozpor a obavy z vyloučení ze společenství. V souvislosti s tím často opakuje výrazy typu „komplikované“. Uvažuje i o variantě dobrovolného vystoupení za předpokladu, že by se do něj později vrátila (po svatbě). Domnívám se, že účelem tvorby podobných plánů může být snižování zmíněného rozporu (viz. princip kognitivní disonance).

„...jako jo vychovávala mě v tom máma a babička – jako máma mámy – a to rozhodnutí, jestli v té víře chci být bylo na mně a já jsem ho dala najevo tím, že jsem se dala v té víře pokřtít. [...] No, to určitě nepřestanu, v toho budu věřit pořád (myšleno v Boha). Ale abych mohla být v té budoucnosti, v tom ráji, ve který my věříme, tak já musím splňovat tohle...Takže když by mě vyloučili, tak vím, že se chci zase do té víry vrátit. A udělám pro to hodně.“

Podobně i paní B. popisuje, že ji ve víře vychovávali rodiče již od útlého dětství, kdy ji nechali pokřtít. Poté absolvovala svátost eucharistie, biřmování a rozhodla se i pro uzavření manželství před Bohem. Kromě rodičů pro ni představovala vzor matčina sestra, která se stala

řádovou sestrou. Dalším motivačním faktorem je skutečnost, že praktikování víry obohacuje život o některé kvality – ať už je to úleva, naděje, smysl, podpora atd., což lze shrnout slovy respondentky „něco ti to dává“. V průběhu rozhovoru několikrát zaznívá, že očekává „lepší budoucnost“ ve smyslu posmrtného života v nebeském království, kde budou spolu s Bohem a zesnulou dcerou:

„V tom to právě pak začíná, když jako se umíš dobře modlit, tak už víš, že věříš, a že ti to něco dává už. [...] No v té církvi jsem od narození, jsem byla pokřtěná. Pak jsem byla u prvního přijímání, u svatého biřmování, i svatbu jsem měla v kostele. [...] A taky si hodně cením, že maminky sestra, moje tetička, byla ctihodná sestra v řádu, to je jeptiška. V jakým to já už nevím. A darovala mi, jednou když přišla k nám na dovolenou, růženec a ten mám dodneška, zelený růženec.“

Paní U. byla vychovávána praktikujícími rodiči, kteří se hlásili k Římskokatolické církvi. Nechali ji pokřtít a dovedli k prvnímu svatému přijímání. Pravidelně se společně účastnili bohoslužeb. Po odstěhování z domova zažívala odklon od víry a praktikovala pouze z pocitu viny vůči matce, neboť pociťovala, že se s ní dostatečně nerozloučila. Obávala se, že by matku ranila svou neúčastí na bohoslužbách. Později si však k Bohu našla vlastní cestu, po které kráčí až do současnosti a je za ni vděčná. Z uvedeného vyplývá, že se původní vnější motivace proměnila v motivaci vnitřní, kdy paní U. začala praktikovat ze svého vlastního přesvědčení:

„Tak já jsem do toho kostela chodila jenom proto, aby se to ta moje mamka nedozvěděla. Protože jsem věděla, že by ji to hrozně ranilo. Ale mezitím jsem prošla nějakou takovou jako proměnou, kdy jsem si toho Boha ale jako našla. Jo, trvalo to, nechala jsem se i biřmovat, chodila jsem na přípravu, a tu cestičku jsem si tak jako našla. Ale kdybych se byla odstěhovala jinam, kde nade mnou není ten rodinný dohled, tak nevím, jestli bych se vrátila... No, takže jsem za to jako strašně ráda, že to tak jako se všechno jako uskutečnilo, no.“

Paní M. popisuje uchýlování se k R/S za účelem hledání odpovědi spojených se smrtí, potažmo hledání sebe sama. Vyrůstala v křesťanské rodině, která však nebyla ortodoxní a poskytovala prostor pro ubírání se vlastním směrem. Již v dětství si kladla otázky typu: „Kdo Je JÁ, kam se poděje to JÁ?“ Pozdější zážitky ztrát blízkých osob tendenci hledat ještě umocňovaly, neboť se snažila pochopit jejich příčiny. Hlavní motivací k duchovní praxi se zdá být potřeba setrvat v klidu uprostřed chaotického světa. Téma klidu se objevuje mnohokrát napříč celým rozhovorem:

„Prostě hledáš, potřebuješ nějaký odpovědi na něco...takže vlastně hledáš sama sebe asi, no nevím. [...] Ale řekla bych, že když se to stalo s tím P. (manželem), tak mě to víc jako nutilo, tyhle zážitky tě k tomu vedou ještě víc...četla jsem ty knížky jako Musela jsem zemřít...určitě tadytěma zážitkama nebo setkání s tou smrtí blízkýho. [...] Ale to já právě nemám tendenci rozlušit, spíš mě to, ne tlačí, spíš mám potřebu bejt za každou cenu v klidu, protože to mi dělá dobře.“

7.7. Vztah k tomu, v co či koho věří“

Kategorie se týká témat přátelství, otcovství, autority, Boží pomoci, nalézání útěchy, možnosti prosby, svěřování se a odevzdávání pocitů či starostí. Čítá subkategorie: Typ vztahu,

převzetí kontroly, místo řízení a specifická přesvědčení o Bohu (či o tom, v co/koho věří), které jsem zaznamenala u 2 respondentů.

První subkategorii nazvaná „typ vztahu“ řeší otázku partnerského, nebo asymetrického vztahu respondenta s Bohem. 2 ze 4 respondentů spontánně používají k popisu role Boha výrazy přítel nebo otec. 3 respondentky (paní J., B. a U.) se shodují v přesvědčení, že jim Bůh odpovídá, pomáhá, a i ony jsou pro něj důležité. To svědčí o reciprocitě daného vztahu.

Paní B. na otázku, kdo je pro ni Bůh odpovídá prakticky ihned a bez rozmyslu, že přece otec na nebesích, jako by to bylo samozřejmé. Uvádí, že se k Bohu často obrací s prosbami o pomoc a vedení. Každodenně s ním rozmlouvá a vyjadřuje mu také své díky. Zajímavým rozkošem v jejím výkladu je popisování vztahu v partnerské rovině, kdy vykresluje Boha jako přítele, kterému lze důvěrně sdělit cokoliv a kdykoliv. Zároveň však dodává, že k němu chová větší úctu a respekt než k příteli. To dokládá i fakt, že si zakládá na oslovení „pán“ Bůh. V rozhovoru se navíc objevuje náznak Božího trestu, což poukazuje spíše na asymetrickou rovinu vztahu. Na základě konfrontační otázky se dozvídáme, že Boha vnímá, více než jako sobě rovného partnera, jako vyšší autoritu, před kterou cítí pokoru, a k níž chová úctu přesahující běžné přátelské vztahy. Výše uvedené vypovídá o hlubokém vztahu mezi respondentkou a Bohem. Ten reprezentuje laskavou autoritu – otce, který vyslyší, pomůže, ochrání a lze se na něj spolehnout:

„Otec na nebesích...Obracím se na něj často, často ho prosím, o pomoc, o radu. [...] Jako přítele, kterého můžeš v kteroukoli denní nebo noční hodinu poprosit o pomoc a...vyslyší tě vždycky. [...] Víc si ho ctím, než jako nějakého přítele nebo kamaráda. Je to něco víc. Zkrátka je to otec na nebesích no.“

Stejně tak i paní J. zpočátku popisuje Boha jako přítele i otce v jedné osobě. Jeho autoritativnost reprezentují hranice a pravidla, která udává. Když by si však musela vybrat, představuje pro ni spíše přítele, neboť nabízí možnost důvěrného svěřování a odpustí i nerespektování některého pravidla. Roli podporujícího kamaráda zastával i v období ztráty, kdy mu „odevzdávala“ své pocity a nalézala u něj útěchu. Citované svědčí o důvěrném vztahu a o představě Boha jako sobě rovného přítele, který je tolerantní, vyslechne a pomůže:

„No je to autorita pro mě z toho důvodu, že právě nám dává různý ty jako hranice a to, co vlastně musíme že jo splňovat, ale zároveň ho беру jako přítele, kterému se můžu svěřit. Protože jako něřeknu otci to, co řeknu nějaké kamarádce, nebo nějakému přítelovi. Takže asi ho spíš беру jako kamaráda nebo přítele. Tedy spíše jako někoho sobě rovného, někoho, komu důvěřujete? Jo, přesně. Tím, že je pro mě složitý dodržet to pravidlo, že máme mít jenom partnera z víry, tak ho asi spíš беру jako přítele, kterému se můžu svěřit. [...] Kamarád, který mě vyslechnul, podpořil... pomohl.“

Pro paní U. (podobně asi jako pro paní B.) je Bůh autoritou, ke které vzhlíží a chová úctu. Zároveň však z výroků typu: Můžu se mu kdykoliv svěřit, utíkám se k němu, je tu pro mě stále apod. usuzuji, že reprezentuje autoritu laskavou a chápající. Ve spojitosti s Bohem často hovoří o vděčnosti a opoře:

„Autorita, ke které jako se můžu utíkat...mám tam obrovskou úctu, takže i ta promluva k němu není jako ke kamarádovi, ale spíš jako k nějaký osobnosti, bych tak řekla. Někdo, ke komu jako vzhlížím a respektuju, nebo ne respektuju, spíš jsem vděčná za něj, tak. [...] Jo tak je to obrovská opora, opora určitě. Hmm, taková ta jistota, že když se cokoli děje, tak on tady je a můžu mu říct cokoli, nebo to nemusím ani říkat, protože vím, že to ví.“

Na rozdíl od ostatních respondentek orientuje paní M. svou víru nikoli směrem k personifikovanému Bohu, ale spíše k vnímání posvátného prostoru či vyšší úrovně vědomí. Navracení se a setrvávání ve „vyšším stavu vědomí“ popisuje jako existenciálně zásadní. Uvádí, že je tu pro ni neustále k dispozici jako zdroj klidu a míru. Lze říci, že pro ni představuje bezpečné útočiště. Z hlediska symetrie vztahu jej vnímá jako něco vyššího, co ji zcela přesahuje, a co má nějaký záměr s jejím životem i moc rozhodovat o zásadních událostech v něm. Danost všeho zásadního souvisí i s přesvědčením o neexistenci náhod. Paní M. pak může ovlivnit postoj, který se rozhodne k událostem zaujmout.

„Hodně, já bych řekla, že je hodně důležitěj, čím dál víc. Já bych snad, když bysme to pojmenovali jako stav vědomí, tak asi nejvíc. Že to je srovnatelný s láskou, že to je vono...Nevím, třeba to mám blbě postavený, jenže já jsem takovej samouk, nebo samocestovatel prodírač, to mám jako když se proklestuju nějakým něčím... [...] Takže já si myslím, že tady je to prostě už namalovaný dopředu, a my jsme postavený...jako jo, něco v rukách máme, a to je právě to, jak to cítíme nebo jak vnímáme ty který situace, co přijdou do cesty a to je jediný, co můžeme udělat.“

Zaujalo mě přirovnání paní M., že samu sebe vidí jako „samocestovatele prodírače“. Metafora může vzhledem ke kontextu značit, že si razí svou vlastní, samostatnou cestu mimo náboženské nauky. Výrazy prodírání a proklestování mohou svědčit o vyvíjení vlastního úsilí na duchovní cestě za poznáním a postupné zdolávání překážek – „duchovních zkoušek“, díky nimž se posouvá na vyšší úrovně vědomí.

Následující subkategorie obsahuje „specifická přesvědčení“ dvou respondentek. U zbylých účastnic výzkumu jsem přesvědčení (jiná, než byla uvedena při interpretaci vztahu s Bohem), která by mohla mít výrazný vliv na zvládání ztráty, neobjevila.

Mezi specifická přesvědčení paní J. lze zařadit následující tvrzení: Bůh po mě vyžaduje aktivitu či vlastní úsilí a kvalita vztahu s Bohem se manifestuje skrze ostatní věřící. Vyvíjení úsilí (tj. sebeřízení) bývá považováno za efektivní strategii, zjm. pokud lze situaci ovlivnit (viz teoretická část). Domnívám se, že i v nezvratné situaci, jakou úmrtí blízkého představuje, může být přínosné např. aktivní vyhledávání sociální opory či účasti na setkáních s komunitou, které paní J. popisuje. Úskalí vnímám v zasluhování si Boží pomoci a sebeobviňování plynoucí z neschopnosti dostat jeho požadavkům:

„Ale vím, že to je chyba na mojí straně, tím, že nejsem tolik aktivní a tím, že už nemám tak intenzivní vztah s tím Bohem. Že kdybych zase začala být... Takže si myslíte, že Bůh by po vás chtěl,

abyste byla aktivnější? *Jo, jo cejtím to. A vím, že když bych prostě zase začala být víc aktivnější, tak on by mi zase odpověděl skrze tu komunitu lidí u nás.*“

Specifická přesvědčení paní M. lze shrnout jako: „Vědomí“ je zde k dispozici neustále a v závislosti na svém chování a prožívání se k němu přibližuje, nebo naopak od něj vzdaluje. Vzdaluje se, když je příliš ponořena v emočním prožívání. To se následně projeví ve formě negativní události nebo nemoci. Jejich funkcí je pak připomenout člověku, aby se navrátil zpět do klidu či nadhledu a žádoucí „úrovně vědomí“. To může svědčit o potřebě vysvětlit si příčinu svých častých zdravotních problémů, které pravděpodobně představují únikové řešení situace (Vágnerová, 2014). Pobýváním v dané úrovni zároveň léčí, jak psychickou, tak fyzickou rovinu, které vnímá jako propojené:

„Akorát se tomu vzdaluju, když jsem v nějaké emoci, ale když poodstoupím od té emoce, tak je to ono, tak je to tam. Přijde nějaká nemoc...tak si říkám aha, co jsi zase prováděla, zase jsi moc v tom vědomí nebyla...vždycky to bylo provázaný s nějakějma emocema, který jsem hodně prožívala.“

Subkategorie „převzetí kontroly a místo řízení“ zachycuje, jak respondenti využívali copingovou strategii převzetí kontroly. Na základě teorie Pargamenta (1997) byly u respondentek dle místa řízení a vztahu vůči Bohu identifikovány tři hlavní copingové styly: podřízený styl, spolupracující styl, a sebeřídící styl. Subkategorie tak ukazuje, že spirituální coping může nabývat různých forem v závislosti na R/S přesvědčeních, ale i na kontextu prožívané situace.

V situacích, které se paní B. jeví nad její síly, vědomě předává situaci do rukou Boha a očekává jeho zásah. To vypovídá o využívání strategie převzetí kontroly prostřednictvím aktivního odevzdání se Bohu, tak jak ji popisuje Pargament (1997). Dle dosavadních zkušeností ji Bůh zpravidla vyslyší. Vznese ale také pochybnost, zda se nejedná pouze o její domněnku. Vzápětí dodává, že jí Bůh skutečně pomáhá, jako by potřebovala sama sebe utvrdit. Zmíněné svědčí přítomnosti Božího řízení. Dle Pargamentova (1997) dělení by takové jednání odpovídalo podřízenému stylu zvládání, kdy jedinec ponechává rozhodnutí Bohu a následuje jeho vůli. Nutno však podotknout, že z jiných výpovědí plyne zároveň uchylování se ke spolupracujícímu stylu, avšak podřízený styl v této konkrétní situaci vyrovnávání se se smrtí hodnotím jako dominantní:

„Nebo mu řeknu, pane Bože ted' se starej ty, já už se starat nemůžu, já už to nezvládnu, ted' to nechám na tobě. A většinou to vždycky zabere..., že mi pomůže s něčím no. Nebo si to člověk myslí. Ale je to tak no, je.“

Skutečnosti popisované paní J. typu „radím se s ním“ nebo „řešila jsem to s Bohem v modlitbě“ vypovídají o převzetí kontroly prostřednictvím spolupráce založené na partnerství s Bohem a o spolupracujícím stylu zvládání (Pargament 1997). Zároveň se však domnívá, že ji Bůh vybízí k zvýšení vlastní aktivity, což může podporovat styl sebeřídící:

„No zrovna tahle konkrétní situace, tak to mi stačilo řešit to s těma blízkejma a vlastně i jako v modlitbě s tím Bohem. [...] No vlastně v té modlitbě já se svěřuju Bohu se svými pocity, a třeba i s prosbama, co bych od něj jako chtěla.“

Paní M., jak již bylo řečeno, vnímá, že je tu pro ni „vědomí“ neustále k dispozici jako zdroj klidu a míru, ze kterého čerpá v běžném životě i v průběhu náročných životních situací. V období ztráty pobývání v něm zprostředkovávalo úlevu od chaosu a náročného emočního prožívání, nadhled a klid. Z jejích výpovědí usuzuji, že se jedná o převahu sebeřídícího stylu, kdy pro vlastní úsilí nahází sílu v R/S (viz. Pargament 1997).

7.8. R/S praxe při vyrovnávání se se ztrátou

Nadřazená kategorie R/S praxe poskytuje přehled o tom, co konkrétně respondenti praktikovali v období truchlení. Dalším sledovaným aspektem je, co jim praxe přinášela v kontextu vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby.

Subkategorie „podoba praxe“ obsahuje témata modlitby a meditace, pravidelných setkávání s komunitou věřících, četby duchovní literatury či sledování pořadů, dobročinnosti v církvi nebo spirituálního hledání. Společným vzorcem pro všechny zúčastněné je modlení, nejčastěji za účelem svěřování se Bohu, odevzdání pocitů či starostí, formulaci proseb a přimluv za zemřelého. Naopak potřebu spirituálního hledání reflektuje pouze jedna respondentka. Z výpovědí vyplývá, že podoba praxe je poměrně stabilní v čase, k zásadnější proměně došlo pouze u jedné respondentky (paní M.).

Praxe paní J. spočívá především v intenzivním každodenním modlení a pravidelném setkávání s komunitou věřících na shromážděních a sjezdech. Svědkové Jehovovi ji také vybízí k dobročinné službě spočívající v šíření jejich učení:

„No a pak asi i to, že se každý den modlím. Každý den? No snažím se, ale ne vždy to vyjde. Abych s tím Bohem udržovala jako vztah. Pak chodíme i na shromáždění, kde jsme jako vyučování a zároveň se scházíme s tou komunitou. To chodíme dvakrát týdně. Co ještě...Chodíme do služby, kde se snažíme lidem říkat o té naději, aby se o tom dozvěděli a chtěli třeba i poznat toho Boha.“

Podobně se i paní B. každý den ráno i večer modlí. Prostřednictvím ranních modliteb vzdává díky Bohu za nový den a zdraví a prosí o ochranu bližních. V modlitbách se přimlouvá i za zemřelé. Někdy hovoří s Bohem v průběhu dne, zjm. když ho potřebuje o něco požádat. Dále sleduje přenosy mše a jiné televizní pořady s náboženským obsahem. Třikrát týdně se účastnila mše svaté (v současnosti pouze v neděli, neboť kněz již mši vícrát do týdne neslouží) a i po mši se setkávala a rozmlouvala s ostatními věřícími. Nabízí se jako dobrovolnice na vykonávání potřebných prací v kostele:

„Každý den se modlím růženec, každý den. A to se modlím ráno, když poděkuju pánu Bohu a večer se zase modlím, ale to už růženec ne, ale většinou jenom něco. No ráno mu poděkuju, že jsem se probudila, a že můžu pracovat. To jsem si jako vymyslela sama..., a aby ochraňoval mě a celou moji rodinu, hlavně vnoučata. [...] Když něco potřebuju, nebo když někam jedeme, tak ho poprosím pane Bože ať se šťastně vrátíme zpátky nebo ať to dobře dopadne ...no, pak mu večer za to poděkuju, že to dobře dopadlo, že jsme se šťastně vrátili. [...] Jo, to se modlím. Za duše v očistci, no. Většinou,

když se modlím Anděl Páně, to se má modlit v poledne, ale může se to modlit kdykoliv přes den, no a pak na konci se modlí právě za zemřelé, no.“

Praxe paní U. sestává opět z ranních a večerních modliteb. Kromě těchto plánovaných však přidává i spontánní krátké modlitby či promluvy s Bohem, jejichž obsahem je často vděčnost nebo prosby. Spojení s ním se snaží udržovat zjm. v každodenním životě. Pravidelně se účastní nedělních bohoslužeb, v době církevních svátků navštěvuje mše i častěji. Z její výpovědi usuzuji, že víru prožívá spíše jako intimní spojení a z hlediska duchovní praxe preferuje např. autentickou soukromou modlitbu před velkou poutí:

„Jinak ta modlitba ráno večer, to jo ,ale spíš se snažím, to mě k tomu vede jako moje mamka, prožívat skoro každý okamžik ve spojení s tím Bohem, aby to nebylo takový: Jee, teď se ráno musí pomodlit, ale teď to jako mám nactěný tak, že třeba já miluju jaro jo, to já prostě jsem se ho dočkala, jsem za to strašně vděčná, nemám ráda zimu, a proto si děkuju za každou včelu, nebo jdu ven a voní to, tak já si dám takovou tu střelnou modlitbu: Jé, to je tak krásný pane Bože děkuju jo a úplně jako vteřinka...“

S ostatními respondenty se paní M. shoduje v tématu modlení, které mělo v jejím případě strukturovanou podobu a ona sama jej připodobňuje k rituálu. Zahrnovalo poděkování předkům, přičemž jim navracela zpět jejich starosti, které jí nenáleží. Po úmrtí syna rozšířila svou praxi o meditování, jehož prostřednictvím si navozovala žádoucí „stav vědomí“, ve kterém se snažila co nejdéle setrvávat. K meditaci ji vedl „duchovní učitel“, ale dle jejích slov sama nemedituje tak disciplinovaně, jako on. Ten ji také naučil technice „zastav se a polož si otázku: Koho to bolí“, kterou využívala při záplavě nepříjemných emocí. Opakovaně zmiňuje potřebu spirituálního hledání vyplývající z objevování sebe sama a z pátrání po smyslu – jednak lidského bytí, a jednak zkušeností typu nemoci či ztrát blízkých osob. Odpovědi jí zprostředkovávala zjm. četba literatury zaměřená na duchovno a osobní rozvoj. Zmíněné si vysvětluje jako „potravu“ pro mysl (nikoliv bytí) toužící situaci nějak uchopit:

„...já jsem se takhle jako by modlila, že jsem jim poděkovala (myšleno předkům), že jsem jim ty jejich starosti předala. [...] ...až když se mi to stalo a začala jsem meditovat, tak je to vlastně, že se dostaneš do takovýho nějakýho...já nevím...dá se říct až klidu, prostoru, kde prostě se odosobníš, nebo jak to říct...že si uvědomíš, že je tady sice to tělo, ale to, co vnímá není to tělo, ale že je to to vědomí. [...] ...jsem pořád potřebovala víc vědět a v tom vědomí jsem setrvala, utíkala jsem do něj jakoby...do klidu a sedla jsem si a tam jsem si v něm byla, nebo jak to říct.“

Citované svědčí o naléhavé potřebě smyslu, který se dle Vodáčkové (2012), může v takových situacích vytráčet. R/S pak u respondentky představuje významný zdroj smyslu života i utrpení, který je spojován s pozitivním dopadem na zvládání náročných situací (např. Jochmannová, Kimplová, 2021).

Subkategorie „co přinášela R/S praxe“ zahrnuje širokou plejádu témat. Nejčastěji zmiňovanými benefity jsou (uvádí alespoň 3 respondenti): Nalezení smyslu (života a utrpení), naděje

(že smrtí to nekončí, na znovushledání se zemřelým a lepší budoucnost), úleva a útěcha, zdroj síly a dostupnost sociální opory. Zamýšlím se nad tím, zda všemi respondenty uváděná víra v posmrtný život a s tím spojená naděje na znovushledání nemění vnímaný charakter ztráty z trvalé na dočasnou a tím usnadňuje její přijetí. Ukazuje se, že R/S představovala i překážky, které respondenti uvádějí v porovnání s benefity v nižší míře. Jedná se o témata: Nepochopení ze strany nevěřících, pocitů viny nebo nutnosti dodržování pravidel.

Paní J. duchovní praxe v období truchlení (a pečování o nemocného před smrtí) zprostředkovávala především útěchu poskytovanou Bohem i členy jejich sboru a úlevu skrze svěřování se. Dále zmiňuje naději ve smyslu očekávání znovushledání se zemřelým v ráji a pochopení. To může být myšleno jednak jako pochopení smyslu úmrtí, nebo také jako nalézání pochopení ze strany věřících:

„Přineslo mi to útěchu. Jako cejtla jsem, že prostě ty lidi to upřímně mrzí a snaží se nám fakt jako hodně pomoci. I skrze ty modlitby, to jsem zase cítila tu úlevu, že se můžu někomu svěřit. Útěchu, pochopení a tu naději. Naději, že se zase uvidím s dědou. „

Překážky paní J. vnímala v nepochopení ze strany nevěřících členů rodiny projevující se mimo jiné neakceptováním potřeby účastnit se na shromážděních:

„Tak to si pamatuju, že měli pořad nějaký blbý řeči jako: To si nemůžete to shromáždění odpustit, a tak [...] Naopak mi přišlo, že nám ještě víc jako přitěžujou. Že třeba slíbili, že tam budou ten den, co máme shromáždění a pak na poslední chvíli to třeba zrušili...“

Podobně jako paní J. i paní B. duchovní praxe přinášela útěchu, již nalézala zjm. u kněze a příslušníků církve, a úlevu, na kterou v rámci rozhovoru klade důraz. O něm svědčí uvedení „úlevy“ bez rozmyslu, změna v intonaci, hlasitější projev a zrychlení tempa řeči provázené gestikou a úsměvy – jako by hovořila s jistým úžasem. Úlevu a s ní spojené pocity volnosti, projevující se i na fyzické rovině, popisuje v souvislosti s pobytem v chrámu. To může svědčit o vnímání prostoru chrámu jako bezpečného útočiště, kde lze snáze dosahovat hlubokého uvolnění. Také prostřednictvím aktivity v chrámu, např. přímluv za zesnulou dceru, může získávat kontrolu nad situací a pocit, že pro ni něco vykonala. Modlení se o odpuštění či svátost smíření pak pravděpodobně ulevovalo tíze svědomí, neboť paní B. zpočátku uvažovala o smrti dcery jako o formě trestu za její původní nechtěnost. Počáteční vnímání ztráty jako Božího trestu vypovídá o dočasném negativním přehodnocení situace v rámci hledání jejího smyslu (Pargament 1997) Duchovní rituály mohly odvádět pozornost od emočního prožívání a ruminace, a navíc zprostředkovávat pocit jistoty a bezpečí. Dalším hojně zmiňovaným benefitem je naděje ve smyslu pokračování života po smrti a z něj pramenící vize „lepší“ budoucnosti, ve které se setká i se zesnulou dcerou. Z uvedených skutečností usuzuji, že víra pro paní B. představovala významný zdroj opory a síly pro zvládnutí ztráty:

„No, no...ta naděje, že se mi neztratila navždy. Že se mi ztratila jenom z tohotohle pozemského života, a pak že se s ní zase sejdu. [...] Vždycky jsem si vzala růženec, pomodlila jsem se růženec, a to mi vždycky opravdu pomohlo. Nebo i koukat na Mši svatou a poslouchat

evangelium... [...] Jako úlevu. Když přijdeš do toho kostela, tak jako když to z tebe všechno spadne. Odcházíš z kostela a jsi taková jako volnější, taková... Lehčí? No. [...] No naději, že budu mít posmrtný život no, že ten život tady nekončí, končí na zemi, ale... “

Naopak znesnadnění paní B. vnímá v povinnosti dodržovat boží přikázání. Na vyrovnávání se se ztrátou to však podle ní nemělo vliv a žádné takové překážky plynoucí z víry nezaznamenala:

„V čem ti to ta víra znesnadní je, že nemůžeš... musíš žít tenhle život takovej dle, když věříš a nemůžeš myslet pak třeba na jiný mužský a... vezmeš si jednoho, tak mu máš být věrná celý život.“

Téma naděje, jako jeden z nejzásadnějších přínosů, vyzdvihuje i paní U., zjm. ve smyslu naděje na posmrtný život. Přesvědčení, že je zemřelý v nebi a je o něj postaráno usnadňovalo přijetí situace. Podporu a útěchu nacházela u Boha, kterému se mohla svěřovat, a i když by se nesvěřila, Bůh přesto vše ví a stojí při ní. To svědčí o vnímání Boha jako jisté sociální opory, která je neustále k dispozici, a díky níž není na zvládání těžkostí sama. Úlevu pak přineslo ujištění od řeholní sestry, údajně rozmlouvající s Bohem, že zemřelý již našel nebeské útočiště:

„Jako určitě zase že tam byla ta naděje, že to člověk vstřebal líp. Jo, že sis řekla tohle není vlastně zas tak zlý, odešel člověk, kterej už měl nějaký věk a půjde do toho nebe, protože fakt jako byl dobrej. [...] Ten Bůh měl velikou míru v tom, že zase asi ta naděje jako: Hele nejses tady sama na to, teď jsem si ho já převzal a je to dobrý. [...] Jednoho dne mi vzkázala (myšleno řeholní sestra), že už se jako potkali jo a nebylo to úplně dlouho po tom pohřbu. A to bylo pro mě taky jako hrozně silný... Pro mě tohleto teda fakt bylo takový to potvrzení, a i úleva strašná na jednu stranu, obrovská.“

Duchovní praxe zprostředkovávala paní M. únik od chaosu, bolesti a jiných nepříjemných emocí i myšlenek a vnášela do situace nadhled a klid. Připouští, že se ve svém výkladu spirituality může mýlit, avšak neaspiruje na rozluštění pravdy, nýbrž je pro ni stěžejní, co praxe do života přináší (funkce). Tím je kromě nejvíce zdůrazňovaného klidu také pochopení, že události se dějí i bez jejího přičinění a svým trápením je nezmění, díky čemuž si postupně dovolovala prožívat i příjemné emoce. Vlivem duchovní praktikování se navíc dle jejích slov zvýšila vnímavost k maličkostem, které udávají jejímu životu směr, a snížila se emoční reaktivnost. S tím je v rozporu její následující tvrzení, že vlastně vždy byla svým způsobem vnímavá a klidná. Meditace zprostředkovávala zkušenost, že není pouhým tělem, a že bolest nezakouší její podstata, nýbrž ego, které lpí na určitém scénáři a nenechává život volně plynout. Takový postoj hodnotí jako do sobecký. Ostatními respondenty popisovaná naděje na znovushledání se zemřelým je v případě paní M. spíše přesvědčením, kterým si je jista, neboť někdy cítí přítomnost zesnulého manžela. Událostem přisoudila význam „duchovních zkoušek“, jejichž překonáním a pochopením se posouvá na vyšší úroveň vědomí a směřuje ke kvalitnějšímu životu. Navíc se díky nim dostává snadněji do meditativního stavu. To svědčí o pozitivním přehodnocení situace (dle Pargamenta, 1997), kdy stresory považuje za užitečné, neboť pomáhají jejímu růstu. Zaujal mě projev při líčení výše zmíněných skutečností: Zpomalení tempa řeči, hovoří rozvážně, dramatické pauzy. To může značit vysokou emocionální angažovanost

a osobní významnost, nebo také snahu co nejpřesněji formulovat dané sdělení či verbalizování myšlenek „za pochodu“:

„Uvedlo mě to do takovýho stavu jakoby klidu, kde jsem se zase vodsunula od tý situace, kterou prožívalo moje ego jakoby [...] A já jsem zjistila, že mě to naprosto oprostilo od myšlenek, že jsem se propadla do takovýho krásnýho prázdna, kde byl klid, i kdyby okolo mě padaly granáty, tak to se mnou ani nehne... jako v záři navíc, všechno zářilo, svítilo. [...] ...takhle mi to pomáhalo to pochopit, pochopit vůbec, že ty věci se tady dějou i bez mého přičinění...a to co já tady jakoby předvádím, že tady kdybych se soužila, nebo utrápila nebo cokoliv jinýho, tak to ničemu nepomůže.“

7.9. Vliv zkušenosti se ztrátou na R/S

Daná kategorie zachycuje zda, a jakým způsobem se proměnila R/S respondentů v průběhu času s ohledem na zkušenost se ztrátou blízké osoby. Obsahuje subkategorie: Intenzita víry v čase, proměna vztahu s Bohem, změny v duchovní praxi a váha, kterou přisuzují R/S (v procesu překonání ztráty i v životě obecně). Všichni respondenti se shodují, že ztráta nějakým způsobem ovlivnila jejich R/S. Navzdory mým očekáváním nikdo z respondentů neuvádí krizi R/S či zpochybňování víry v důsledku úmrtí bližního.

Subkategorie „intenzita víry v čase“ zahrnuje témata zintenzivnění víry v období truchlení (po úmrtí a případně i v době pečování o umírajícího), opětovného oslabení víry po překonání ztráty či přetrvávání zvýšené intenzity do současnosti. U respondentů se objevil společný vzorec, kdy zaznamenali výrazné zintenzivnění v období po úmrtí blízkého. 3 ze 4 respondentů pak uvádí opětovné zeslabení po překlenutí náročného období. Daná skutečnost svědčí o využívání R/S jako mechanismu tlumení stresu neboli nárazníku (Pargament, 1997).

Zmíněnou skutečnost názorně ilustruje výpověď paní J., která reflektuje, že zkušenost se ztrátou víru ovlivnila a proměnila dočasně, a to po dobu pečování o umírajícího dědu a v období po jeho smrti. Došlo k výraznému zintenzivnění víry, avšak po odeznění akutního období truchlení se intenzita náboženského prožívání postupně stabilizovala na úroveň odpovídající předchozímu stavu:

„Myslím si, že to ovlivnilo hodně v to období. Nemyslím si, že by mě to nějak ovlivnilo od té doby až do teď, ale řekla bych, že vyloženě na to daný období. Myslíte období truchlení? No i to pečování plus to truchlení. Tak se ta víra zintenzivnila, víc jsem se i modlila. „

Stejně tak paní M. popisuje, že úmrtí blízkých osob ji doslova „táhly“ k duchovnu a k pobývání ve „vědomí“. Postupem času se od duchovního světa začala obracet pozornost k reálnému životu:

„Jo, ono tě to tam jako došoupne, protože hmm ty, jako ty nejsi schopná fungovat úplně normálně, stejně jako před tím, to nejde...to, to tam tě to jako táhne, fakt to táhne... [...] Stejně ne...jasně, že tě víc stahujou ty venkovní vjemy, protože to je o tom, čemu víc dáváš pozornost a tím, jak se tohle postupně zažívá, ten čas a jsi od tý situace dál...ne, že by to přestalo bolet..., tak tě zase víc vcucává ten venkovní svět, to bych se musela od něj odstříhnout úplně, abych tam zůstala...“

Paní U. popisovaný fakt, že si nedokáže představit zvládnání situace bez víry značí, že ji v daném procesu přikládá zásadní roli. V porovnání s ostatními respondenty však vnímá pouze mírné zintenzivnění víry v důsledku ztráty. Připodobňuje ji ke křivce, která v průběhu života stoupá i klesá v závislosti na frekvenci praktikování, emočně silných duchovních zážitcích, četbě duchovních textů, setkávání s věřícími lidmi aj. Smrt je vnímána pouze jako jeden z těchto mnoha faktorů:

„Asi během toho biřmování, když jsem se nechala jako dospělá biřmovat, tak tam určitě to stoupl, rozhodně. Hmm, a když děti se připravovaly na svatý přijímání anebo já jsem i vedla to náboženství, tak to bylo taky takový jako intenzivnější, takže taky asi tam bude jako nějaká křivka no, ne že úplně jako nahoru dolů, ale ty tendence byly stoupající i klesající. [...] Hmm asi po té smrti to bylo taky tak jako intenzivnější ve smyslu, že myslíš furt na toho člověka a obětuješ mu ty modlitby, tak jako z té strany, a kdy víc něco jako praktikuješ jo, protože jsem potřebovala to v sobě nějak jako zpracovat...“

Na rozdíl od ostatních respondentů paní B. jako jediná udává, že zintenzivnění a posílení víry přetrvává téměř ve stejné míře až do současnosti. Důvodem může být fakt, že víru hodnotí jako jednu z nejvýznamnějších podpor pro překonání „utrpení“ vyvolané smrtí dcery, nebo také velmi silná motivace v podobě budoucího života s dcerou „na nebesích“. Nelze však vyloučit ani možnost, že si respondentka případné pozvolné oslabení víry neuvědomuje.

„To trvá pořád a doufám, že to bude trvat až do smrti. „

Subkategorie „proměna vztahu s bohem“ zahrnuje témata sblížení a opětovného vzdálení respondentů s bohem (či s tím, v co věří). Objevila se zde i jedinečná výpověď zahrnující otázku: „Proč to Bůh dopustil.“ Společným vzorcem je sblížení v období vyrovnávání se se ztrátou. 3 ze 4 respondentů pak uvádí ochabnutí vztahu po překonání situace. Jedna respondentka (B.) zdůrazňuje, že v současnosti má s Bohem užší vztah v porovnání s obdobím před ztrátou.

Paní J. charakterizuje vztah s Bohem před zkušeností se ztrátou jako neutrální. Během období truchlení pocítovala sblížení vlivem častého praktikování a aktivity v komunitě. Popisovanou skutečnost vystihuje uvedená metafora „slabého kamarádství“, které přerostlo v „hodně dobré kamarádství“. Vztah vnímá jako reciproční, i ona je jeho kamarádkou. Cítila Boží odpověď, jenž se manifestovala skrze lidi ze společenství svědků Jehovových, kteří jí nabízeli přátelství a pomocnou ruku:

„Přišlo mi, že před tím byl takovej neutrální, jakože takový slabý kamarádství bych to nazvala. V to období se to zintenzivnilo, takže jsem si připadala, že už je to fakt jako můj hodně dobrý kamarád a naoplátku jsem cítila jako i od něj odpověď. Jakože hodně mi třeba pomáhali někteří kamarádi od nás, jako od Svědků, hodně no. [...] Cejtla jsem od něj tu odpověď. V to období jsem to prostě cejtla. [...] Ale prostě v tu dobu jsem cejtla, že mám lepší vztah s Bohem, a že on mě jakoby taky víc bere.“

V současnosti však vnímá, že vztah s Bohem vlivem snížené aktivity ochabnul, což se projevilo i snížením počtu přátel ve společenství věřících. Vinu připisuje sama sobě, neboť si

uvědomuje, že není tolik aktivní, jak by si Bůh představoval. Je přesvědčená, že pokud by své úsilí zvýšila, vztah s Bohem by se obnovil a opět by jí i odpovídal skrze komunitu:

„Oslabilo se to ten vztah, protože už jsem nebyla tolik aktivní v té naší komunitě a přijde mi, že tím, jak už nejsem moc aktivní v té naší komunitě, tak že už se se mnou tam nebaví tolik lidí. [...] ..., že už necejtim takovej vztah prostě.“

Paní B. popisuje, že během období umírání dcery, a i v době po její smrti navázala s Bohem užší spojení, než jaké pociťovala dříve. Zpočátku se však potýkala s jistými pochybnostmi a možná i hněvem na Boha. Nerozuměla, proč úmrtí dopustil, a proč zrovna v její rodině. Postupným praktikováním, zjm. modlením, se dané myšlenky rozplynuly. Na rozdíl od ostatních respondentů sblížení s Bohem přetrvává a projevuje se aktivnější komunikací. Zdůrazňuje, že se nejedná pouze o důsledek zkušenosti ztráty, ale spíše o součinnost několika faktorů:

„Pane Bože, pane Bože, proč to musíme odnést my, proč zrovna..., no ale pak když se začneš modlit a začneš to, tak tě ty myšlenky přejdou. [...] Ted' si jsme blíž, než jsme byli dřív. Ted' jsem pánu Bohu blíž. Víc s ním jako i komunikuju, víc k němu promlouvám a...za jedno mám víc času, dřív toho času tolik nebylo, když bylo hodně práce a tři děti. To nebylo tím, že bych nechtěla. [...] No, no, ale ta smrt asi hlavně v tom hrála roli.“

Paní M. popisuje, že díky zkušenostem s úmrtími se do stavu „vědomí“ dostává snáze (spontánně jej zažívala i v dětství) a dokáže v něm déle setrávat. Danou skutečnost lze interpretovat jako jistou formu sblížení. V současnosti však pociťuje oslabení, neboť nepraktikuje tak často a pozornost obrací spíše do vnějšího světa:

„A mně se to povedlo (dostat se do vědomí), on i mě pak chválil (učitel), že celkem brzo se mi to povedlo, ale říkal, že to je tím, co jsem si prožila. [...] Věřim, že by to tam bylo a udrželo se...je to přesně o tom, jak ten I. říká, jak přestaneš, tak se to ztratí, a to je ono, a to tak je...“

Paní U. na rozdíl od ostatních respondentů pocítila pouze mírné sblížení vztahu s Bohem, které si vysvětluje především jako výsledek častějšího praktikování. Zásadní proměnu vztahu však nenachází:

„Hmm to bych asi neřekla, že by se to jako úplně změnilo, nebo že bychom se nějak jako hodně sblížili, to si nemyslím, jako bylo to trochu, tím že se i víc modlíš a tak..., ale jako že bych měla nějaký jako hmm indicie, jako že to je lepší, nebo že už třeba v nebi je, to úplně ne.“

Subkategorie „změny v duchovní praxi“ zahrnuje téma zvýšení frekvence praktikování v období truchlení, které se objevilo ve výpovědích všech respondentů. Tři ze čtyř respondentů uvádějí, že konkrétní podoba jejich náboženské praxe zůstala po ztrátě v zásadě stejná jako před ní. Pouze jedna respondentka popisuje změnu ve smyslu rozšíření duchovní praxe o nové techniky, přičemž tato změna přetrvává až do současnosti.

U paní J. nedošlo k žádným změnám v tom, jakou podobu měla duchovní praxe před, během a po zkušenosti se ztrátou dědy. Co se však změnilo je frekvence praktikování, zjm. modlení:

„Tak se ta víra zintenzivnila, víc jsem se i modlila. Ale to, co jste popisovala, že jste praktikovala, tak praktikujete stejně tak i nyní? Jo to zůstalo stejné, a to ani nehodlám měnit.“

Stejně tak paní B. popisuje, že praktikuje v zásadě to stejné, co před ztrátou, avšak častěji. Jedinou změnou, kterou uvádí v souvislosti s podobou své duchovní praxe, je nově zařazená účast na modlitbě růžence před mší svatou. Dané změny vzniklé v reakci na ztrátu přetrvávají dodnes (kromě velmi častého a intenzivního modlení), čímž se odlišuje od ostatních respondentů:

„I víc jsem se modlila... No i chodím víc ke svaté zpovědi a ke svatému přijímání no. To dřív jsem tolik nechodila. [...] Dřív jsem šla do kostela jenom na mši a teď už chodím půl hodiny před a modlím se růženec. „

Paní U. shodně popisuje zvýšení frekvence modlení. Postupem času se začala snižovat:

„Víc jsem se modlila, za něho jsem se jenom víc modlila, ale jinak jako ne... a tím že jsem vlastně čekala ty dvojčata, že jsem byla těsně před porodem, tak ani nebyla možnost jako podniknout cokoliv většího, takže to ne, ale ty modlitby. ty byly intenzivnější.“

Oproti tomu paní M. popisuje výraznější změnu v duchovní praxi v důsledku úmrtí (sebevraždy) jejího syna. Přimělo ji k meditování pod vedením „duchovního učitele“. V rozhovoru se ale zaměřuje spíše na vyrovnávání se se ztrátou manžela, kde její praxe spočívala v hledání zjm. prostřednictvím studia duchovních textů. Potřeba hledání se po úmrtí manžela zintenzivnila a spolu s tím se zvýšila i frekvence četby. Navíc přidala modlitbu, jejímž prostřednictvím vzdávala díky předkům. Nicméně zmiňuje, že už v tu dobu, ačkoli nemeditovala, ve vědomí a klidu setrvala. Lze předpokládat, že se jednalo o určitý typ meditační praxe, ačkoli její paní M. sama jako meditaci neoznačuje. Po překonání situace se postupně frekvence praktikování snižovala, nicméně zmíněné techniky zůstávají i nadále v jejím repertoáru:

„Když se to stalo s Q. (syn)... Já jsem k meditaci vůbec nikdy nepřišla, až když vlastně se to stalo s Q malým, nebo jemu bylo 20, když se takhle rozhodl, tak já jsem vlastně... [...] Kupovala jsem si všechny možné duchovní knížky, na který jsem narazila, a který se mi zdály jako to... třeba u toho P. (manžel) jsem si přečetla snad 7 za tejdén, jsem pořád potřebovala víc vědět a v tom vědomí jsem setrvala, utíkala jsem do něj jakoby...“

V rámci subkategorie „váha, kterou víře přisuzuje“ se u respondentů objevil společný vzorec: V současnosti připisují R/S ve svých životech zásadní váhu. 2 respondentky (J. a B.) pak výslovně uvádějí, že se po zkušenosti se ztrátou jejich R/S posílila a váha přisuzovaná víře se zvýšila. Do úvahy je však třeba zahrnout kontext událostí a nelze tvrdit, že na zvýšení váhy měla vliv výlučně ztráta.

V současnosti paní J. přisuzuje víře zásadní váhu ve svém životě. To dokládá i fakt, že na pomyslné škále by jí přidělila 8 bodů z 10 (přičemž 10 reprezentuje nejvyšší váhu). Před zkušeností se ztrátou víře přikládala nižší důležitost. Vnímá, že tato zkušenost víru jednoznačně posílila:

„...jakože není to úplně jako úplně, ale hodně velkou to má váhu v mém životě. Myslíte, že byste před ztrátou na škále zvolila jiné číslo? Jo, určitě se to jako zvýšilo, postoupilo to na té škále. Víc než před tím.“

Podobně paní B. spatřuje nyní víru jako zásadní součást svého života a na škále by stejně jako J. označila 8 bodů z 10 možných. Z rozhovoru vyplývá, že víra v procesu zvládnání sehrála významnou roli, přičemž představovala především zdroj síly a možnost aktivního odevzdání se Bohu. Daná zkušenost ji dle jejích slov ve víře upevnila.

„Asi tak ta 8. No, to mě upevnila v tom (myšleno ztráta ve víře) ..., že jsem už pak díky tomu na to tolik nemyslela prosila jsem pána Boha ať mi dá lepší mysl, aby to ze mě všechno spadlo a dal mi sílu no... Posílila ve víře. „

Na rozdíl od ostatních respondentů paní U. vnímá, že váha připisovaná víře je spíše konstantní. Výkyv zaznamenala pouze v mládí po odchodu z domova, ale setkání se smrtí blízkých váhu přisuzovanou víře zásadně neproměnilo. Nyní by na výše zmiňované škále označila přibližně číslo 9. Postavení víry by předčila rodina, avšak z výpovědi usuzuji, že se jí daná skutečnost přiznává obtížně. To může ukazovat na přesvědčení, že by víru měla stavět na první místo, nebo že je to od ní okolím očekáváno. Z toho důvodu se zamýšlím i nad tím, že skutečná váha může být ještě o něco nižší, než je uvedená hodnota. Vysvětlení by pak mohl poskytnout již zmiňovaný princip sociální desirability:

„Asi je to stejný, hmm, jako já jsem prostě od mala k tomu byla vedená, že to tak jako bude, že kdo je s Bohem za dobře, tak se do nebe dostane. Prakticky je to stejný asi. Nemás asi o tom pochyb a nevím, jestli jsem někdy, i když jsem jako by vybočila, tak jsem nad tím jako úplně nepřemejšlela, že to bude jinak.“

Paní M. zdůrazňuje klíčový význam „stavu vědomí“, který chápe jako posvátný prostor, do něhož vstupuje především prostřednictvím meditační praxe. Daný stav považuje za možná nejdůležitější aspekt svého života a přisuzuje mu vyšší váhu než v minulosti:

„Ten stav vědomí? Hodně, já bych řekla, že je hodně důležitěj, čím dál víc... Já bych snad, když bysme to pojmenovali jako stav vědomí, tak asi nejvíc. Že to je srovnatelný s láskou, že to je vono...“

8. Diskuse

V rámci první základní výzkumné otázky, která byla definována ve znění: Jak respondenti popisují roli R/S při zvládání důsledků ztráty blízké osoby je společným pojítkem subjektivně vnímaný zásadní vliv R/S na zvládání. V procesu pak nejčastěji sehrávala roli podpůrného elementu či zdroje síly.

U SVO 1 (Jak respondenti prožívali ztrátu blízké osoby) lze výpovědi na základě podobnosti v prožívání rozdělit na období: Před ztrátou, po ztrátě do pohřbu, po pohřbu a současné prožívání. Uvedené svědčí o významném postavení rituálu rozloučení jako pomyslného zlomového bodu v prožívání u všech respondentů. Také se dozvídáme, že způsob a intenzita prožívání se významně proměňují v čase. Truchlení je pak respondenty vnímáno v souladu s pojetím většiny autorů (např. Kastová 2010, Kübler – Rossová, 2015, Vodáčková, 2012) jako proces, který má svůj začátek a konec a je nutné jej plně prožít.

Někteří respondenti akcentují dobu prvního půl roku nebo roku, která byla z hlediska prožívání významná zjm. svou náročností. To může vypovídat o skutečnosti, že se respondentům jeví jako nejnáročnější zakoušet události vůbec poprvé bez zemřelého. Další roky, kdy už jedinec ví, co očekávat, a že tím již jednou dokázal projít sám, takovou zátěž nepředstavují. Popisované souvisí i s nutností odpoutat se od zemřelého a postupně znovu budovat svou vlastní identitu bez zemřelého, tak jak o ní hovoří Kastová (2010).

V rámci této specifické otázky se napříč všemi rozhovory objevila obsáhlá kategorie „emoční projevy“ emoce adekvátní k ztrátě blízké osoby. Překvapivým zjištěním je fakt, že ve výpovědích respondentů se příliš neobjevují emoce hněvu či vzteku, které bývají dle Kastové (2010) i Kübler-Rossovové (2015) řazeny mezi typické projevy truchlení, zjm. pro druhou fázi. To může vypovídat o tendenci respondentů potlačovat subjektivně nepřijatelné emoce nebo o tendenci prezentovat se tak, jak oni sami chtějí být viděni na základě principu sociální desirability.

3 ze 4 respondentů popisují projevy emocí jako nápomocné a úlevné. Jedna respondentka se přílišným projevům emocí brání z důvodu přesvědčení, že se vzdaluje od žádoucí úrovně „vědomí“, v důsledku čehož trpí zdravotními obtížemi. To může ukazovat na využívání R/S přesvědčení jako regulačního mechanismu emocí, rizikem je pak jejich potlačování. Tvrzení respondentky je v rozporu s teorií psychosomatiky, kdy bývá za příčinu obtíží považováno naopak „neodžití“ emocí spojených se zátěží a neschopností je ovládat či řešit jejich příčiny (Vágnerová, 2014).

V porovnání s předchozí kategorií se ve výpovědích objevují podstatně méně somatické projevy, které jsou však podle Kubíčkové (2001 in Špatenková) jedním z doprovodných znaků truchlení. To, že se objevily, i když v menší míře, dokládá, že truchlení je komplexní jev promítající se nejen v emoční a psychické rovině, ale také v rovině tělesné (např. Špatenková, 2017).

Charakteristikou truchlení, jenž ve výpovědích v porovnání s literaturou zcela chybí je identifikování se se zemřelým. Některé (jako např. zahlcení představami o zemřelém) se objevují jen

u jednoho či dvou respondentů. To jen potvrzuje výše zmiňovanými autory uváděný fakt, že podoba truchlení zahrnuje určité společné znaky, avšak je vysoce individuální. Individuální je také popisovaná doba, po jejímž uplynutí se respondenti navraceli k běžnému životu – pohybuje se v rádech týdnů až let. Za povšimnutí stojí i jedinečná reakce respondentky zahrnující iluzi paměti (deja vu) nebo pocity depersonalizace či derealizace, svědčící o pocíťované závažnosti neočekávané ztráty. S tím souvisí i poznání, že charakter ztráty ovlivňuje, jaké dopady na jedince má.

Kastovou (2010) a Kübler-Rossovou (2015) popsané fáze truchlení lze z výpovědí někdy identifikovat jen obtížně a sami respondenti nevykazovali potřebu proces takto rozčleňovat. To vypovídá o jistém zjednodušení, k jakému tímto dělením dochází. V praxi se pak fáze prolínají a některé se neobjevují vůbec, což reflektují i samotné autorky. Počáteční šok a první fázi – popírání – lze nalézt ve většině případů, další fáze pak hodnotím jako více individuální. Identifikaci fází mohlo znesnadňovat i zkreslení způsobené zpětným vybavováním a obtížnou zařaditelností vybavovaného obsahu do časového rámce. V rozporu s výpověďmi je poznatek Kübler-Rossové, podle něhož na pozůstalé dolehne největší tíha a prázdnota v době bezprostředně po pohřbu. Roli může hrát i víra některých respondentů, dle které je po pohřbu o zemřelého postaráno, mohl volně odejít do „nebe“, což zprostředkovávalo naopak pocity úlevy a vysvobození.

V rámci druhé specifické otázky (Jaké strategie zvládání využívali) se objevují neuvědomované obranné mechanismy, zjm. popření nebo únik (do nemoci, k R/S), tak jak je popisuje např. Vágnerová (2014). Objevila se obsáhlá kategorie „co pomáhalo“, která zahrnuje témata sociální opory, přesměrování pozornosti k povinnostem a dodržování denního režimu, ventilování emocí a myšlenek (i zamezování ruminace). Jedinečná výpověď pak poukazuje na humor jako jednu z možných strategií zvládání, tak jak o ní hovoří i Paulík (2017).

Hojně zastoupené jsou spirituální copingové strategie, což opět svědčí o zásadní roli R/S v celém procesu. Ve srovnání s pojetím Pargamenta (1997) se jedná nejčastěji o přehodnocení situace nebo získávání kontroly, nalézání útěchy a přiblížení se k ostatním věřícím, i k samotnému Bohu. Nezaznamenala jsem využití strategie „životní přeměny“.

Analýza ukázala, že klíčový zdroj zvládání ztráty představoval i vztah k Bohu. Partnerskou rovinu jsem zachytila u jedné respondentky, kdy byl bůh vnímán jako blízký a naslouchající přítel, což odpovídá spolupracujícímu stylu náboženského zvládání popsanému Pargamentem (1997). U ostatních převažovalo asymetrické pojetí vztahu, v němž Bůh představuje vyšší autoritu, avšak podpůrnou a chápající. Tento obraz Boha jako milujícího a odpouštějícího je v souladu s pojetím Říčana (2007), podle nějž pozitivní vnímání Boží podstaty usnadňuje vnitřní stabilizaci a adaptaci na krizové situace. Výskyt představy Boha trestajícího byl ojedinělý a přechodný, což odpovídá negativní formě náboženského copingu (Pargament, 1997), kterou lze chápat jako dočasnou reakci na ztrátu, s tendencí k následné pozitivní reinterpetaci víry. U této respondentky pak převažoval styl podřízený. Poznatky svědčí o skutečnosti, že volba stylu je taktéž záležitostí individuální, a že

jednotlivé styly se mohou v průběhu procesu truchlení prolínat, přičemž většinou jeden z nich lze označit za dominantní.

Některými respondenty popisované výklady reality typu: intuitivně věděl, že zemře, nebo Bůh mi pomohl lze vysvětlit na základě již zmíněného principu kognitivní disonance. R/S mohlo sloužit jako nástroj pro přehodnocení neslučitelných elementů a tím zmírňovat rozpor mezi nimi.

V kontextu třetí SVO (Jak respondenti rozumí R/S) vyšlo najevo, že nejpreferovanějším označením je víra. Tři respondenti se hlásí k církvi a vyznávají víru v boha jako osobu, přičemž jeho vnímání se liší podle individuálního pojetí každého z nich. Jedna pak preferuje individuální formu R/S bez příslušnosti k církvi. Jádrem její R/S je spíše prožitek určitého „stavu vědomí“. Odpovědi dané respondentky se často velmi odlišují od ostatních, což může být dáno právě rozdílnou formou R/S, která, jak se ukázalo, ovlivňuje podobu zvládání např. rozdílnou preferencí copingových strategií, zacházením s emocemi nebo dostupností sociální opory atd.

U respondentů se také objevily rozdílné motivace k víře. Za společný jmenovatel lze označit z hlediska vyrovnávání se se ztrátou důležitý aspekt naděje na znovushledání se zemřelým. Tato naděje může plnit funkci přehodnocení vnímání ztráty z trvalé na dočasnou. V souvislosti s tím je relevantní zmínit teorii pokračující vazby, která vychází z předpokladu, že usilování o ukončování vnitřní vazby na zesnulého je neefektivní (Klass 2022 in Kupka a kol., 2024). Víra v posmrtný život, která je přítomna u všech respondentů, skýtá prostor pro vytvoření takové vazby. S tím se pojí i prožitky přítomnosti zemřelého, které respondenti nejčastěji zažívali prostřednictvím snů. To se shoduje s tvrzením Kastové (2010), že sny jsou častým doprovodným jevem truchlení.

Tím se dostáváme k poslední specifické otázce: „Co respondentům spirituální praxe přinášela v kontextu vztahové ztráty?“ Kromě naděje jako další přínos respondenti nejčastěji označovali úlevu, útěchu, nalézání smyslu nebo dostupnost sociální opory. Náboženské skupiny jako přirozený zdroj sociální opory (ať už pozitivní či negativní), uvádí mnoho autorů (např. Hacklová, Kebza, 2024; Jochmannová, Kimplová a kol. 2021). Za specifický typ sociální opory lze označit samotného Boha, jenž se vyznačuje tím, že je pro respondenty k dispozici nepřetržitě.

Je nutné podotknout, že R/S může podle slov respondentů do situace (nebo života obecně) někdy vnášet i překážky. Některé jsou dle mého názoru respondenty uvědomované a jiné nikoli. To může naznačovat, že R/S zahrnuje jak zdravé podporující faktory, tak i patogenní, nezdravé strategie zvládání, což je v souladu s pojetím Řičana (2014). Tato skutečnost se odráží také v dělení spirituálního copingu na pozitivní a negativní, jak jej popisuje Pargament (1997).

V souvislosti s jedinečnou výpovědí svědčící o úniku od intenzivních nepříjemných emocí a myšlenek do meditačních stavů je vhodné zmínit koncept spirituálního bypassu (Welwood 1984 in Kupka a kol., 2024). V rozhovoru je patrná i pocíťovaná nadřazenost R/S na úkor jiných oblastí života. Paralelu s výzkumy daného jevu (např. Leidl et al., 2023 in Kupka a kol. 2024) nacházím v rozdělování na já, ve smyslu pobývání ve svém vnitřním světě, a oni reprezentující svět vnější, který vytrhuje z žádoucí „úrovně vědomí“, což může vést k sociální izolaci a následně k znesnadnění

adaptace. Kupka (2024) vyzdvihuje i užitečnost daného nástroje, který prostřednictvím udržování odstupu od emocí umožňuje situaci vůbec zvládnout. Domnívám se však, že se daná respondentka uchýlovala k spirituálnímu bypassu dlouhodobě, což mohlo přispět k prodloužení jejího období truchlení nebo i k rozvoji popisovaných zdravotních obtíží.

Z hlediska ZVO2 (Jak podle respondentů ovlivnila zkušenost se vztahovou ztrátou jejich R/S?) se jeví jako důležité zjištění o většinou respondentů pocíťovaném zintenzivnění víry, ale pouze na přechodné období. To svědčí o využívání R/S jako nárazníku (buffer), což je v souladu s tvrzením Pargamenta (1997), že efekt nárazníku převažuje a lze jej prokázat ve většině studií.

V rámci specifických otázek (Jak respondenti reflektují svůj současný vztah k R/S ve srovnání s obdobím před ztrátou? Jakou podobu měla podle respondentů jejich spirituální praxe před ztrátou a po ztrátě?) se dozvídáme, že podoba spirituální praxe je poměrně stabilní v čase. V období truchlení se však zvyšuje frekvence praktikování. V současnosti všichni dotázaní přisuzují R/S zásadní úlohu ve svých životech a 2 z nich reflektují posílení víry po prožitku ztráty.

Další zajímavá zjištění, která výzkum přinesl, i když nebyly předmětem výzkumných otázek, se dají shrnout jako: Setkání se smrtí v respondentech vyvolávalo přemýšlení o vlastní smrtelnosti. U některých jedinců se vynořovali existenciální otázky (Kdo jsem já, kam jde Já po smrti apod.) Objevují se i výpovědi, že vlivem prožité zkušenosti v budoucnu lépe zvládnou podobné situace. Podle respondentů nepředstavuje smrt díky R/S tolik obávanou záležitost, což je v rozporu s výzkumem postojů ke smrti v souvislosti se spiritualitou realizovaným Machů, Pechovou, Dostálem (2015), který prokázal významně negativní korelaci mezi náboženskými a spirituálními přesvědčeními a strachem ze smrti.

8.1. Limity výzkumu

Limity svého výzkumu spatřuji v malém vzorku respondentů sestávajícího především z osob z mého okolí. Účastnicemi jsou navíc pouze ženy, což může výsledky taktéž ovlivňovat a nelze je tak generalizovat. Další limit vnímám v odlišných typech R/S respondentů, čímž se data stávají hůře porovnatelnými. Pro příští výzkum bych se proto více zamýšlela nad výběrem účastníků. Potýkala jsem se i s obtížemi při vymezení R/S.

Pochybení vnímám v počátečním nedostatečném vymezení tématu, jehož následkem bylo postupné zužování zkoumaného jevu. Proto nyní ani název práce není plně odpovídající. Pilotní rozhovor, týkající se jiného charakteru vztahové ztráty se natolik odlišoval, že jsem se rozhodla jej do analýzy nezahrnovat. Zároveň pro mě představoval zdroj cenných informací o rozdílnosti vztahových ztrát trvalého a dočasného charakteru a vodítko pro adekvátní zúžení.

Limitující může být i má vlastní nezkušenost s realizací rozhovorů. Přes vynaložení úsilí jsem se zcela nevyhnula ani chybám ve formulování některých otázek, které se tak stávaly např. sugestivními. Objektivitu provedené analýzy pak mohly ovlivnit mé postoje a osobní zkušenosti.

8.2. Praktické využití

Výsledky tohoto výzkumu jsou uplatnitelné v oboru sociální pedagogiky či sociální práce, kde se odborníci setkávají s lidmi procházejícími ztrátou blízkého, zjm. v oblasti poradenství pro pozůstalé. Ukazují, že R/S může představovat významný zdroj podpory, smyslu v procesu zvládnání, a to i v individuálně utvářených formách. V praxi je proto žádoucí, aby pracovníci byli vedeni k vnímavosti vůči spirituálním potřebám klientů a dokázali je citlivě integrovat do podpůrného procesu. Zároveň je důležité, aby rozpoznávali i potenciální rizika spojená s náboženskými přesvědčeními, jako jsou pocity viny, potlačování emocí či tzv. spirituální bypass. Poznatky mohou sloužit i jako jeden z podkladů pro rozvoj podpůrných programů pro pozůstalé, které zohledňují R/S dimenzi.

Prezentovaný výzkum představuje jakousi sondu do prožívání respondentů, která může pomoci především k hlubšímu porozumění studovaného tématu a poskytnout data i směr pro případné další zkoumání. Jsem si vědoma, že na základě analýzy 4 hloubkových rozhovorů není možné vynášet obecně platné závěry.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala tím, jak podle respondentů R/S ovlivňuje proces vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka. Výzkum ukázal, že pro většinu respondentů představovala R/S důležitý zdroj síly a podpory, zejména skrze vztah k Bohu, společenství věřících, víru v posmrtný život a obracení pozornosti k duchovní praxi. Tyto prvky jim pomáhaly unést bolest spojenou se ztrátou, nabídly jim naději a nalezení smyslu události. Zároveň se ale ukázalo, že R/S může přinášet i určité vnitřní napětí – například v podobě tlaku na žití v souladu s pravidly z R/S vyplývající nebo nepochopení ze strany nevěřících lidí.

Truchlení bylo popisováno jako proces, který má vlastní dynamiku a nelze ho zcela vtěsnat do známých teoretických modelů. Pohřeb vnímají respondenti shodně jako klíčový moment, který jim pomohl se rozloučit a symbolicky uzavřít určitou etapu. R/S se v celkovém pohledu ukázala jako nástroj, který napomáhá smysluplnému uchopení ztráty.

Respondenti většinou popisovali, že se jejich víra v období ztráty posílila. Přestože často reflektují její postupné oslabení po překonání ztráty, jejich víra zůstala zachována a stále jí připisují značnou váhu ve svých životech. U většiny respondentů došlo během truchlení k prohloubení vztahu k Bohu, u někoho se objevily dočasné pochybnosti nebo potřeba nově si některé aspekty víry promyslet. Zkušenost se ztrátou osoby blízké vybízela k uvažování o vlastní smrtelnosti, hledání sebe sama nebo smyslu existence.

Tím jsem odpověděna na obě ZVO: Jakou roli v tomto procesu respondenti připisují R/S a jaké vnímají dopady ztráty na jejich R/S.

Pro další zkoumání by bylo zajímavé sledovat daný jev u různých souborů respondentů a zaměřit se na odlišnosti např. z hlediska pohlaví, vyznání nebo kulturního kontextu. Dále by bylo přínosné sledovat, jak se vliv R/S na vyrovnávání se ztrátou proměňuje v delším časovém horizontu. Užitečné by bylo také cíleně se zaměřit na limity duchovní opory a hlouběji zkoumat fenomén tzv. spirituálního bypassu – tedy situace, kdy duchovní rámec slouží k obcházení těžkých emocí nebo potlačení vnitřních konfliktů souvisejících s truchlením. Jiným směrem je pak hlubší zkoumání toho, co v respondentech setkání se smrtí vyvolává (např. obavy z vlastní smrtelnosti) a jak se proměňují jejich postoje ke smrti.

Seznam použité literatury

1. GULOVÁ, Lenka a ŠÍP, Radim. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4368-4.
2. HACKLOVÁ, Renata a KEBZA, Vladimír. Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2014, roč. 58, č. 2, s. 120-140. ISSN 0009 - 062X.
3. HOLMES, Thomas H. a RAHE, Richard H. The social readjustment rating scale. Online. *Journal of psychosomatic research*. 1967, roč. 11, č. 2, s. 213-218. ISSN 0022-3999. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4). [cit. 2024-07-19].
4. JIRÁSEK, Ivo. Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2015, roč. 59, č. 2, s. 174-186. ISSN 0009 - 062X.
5. JOCHMANNOVÁ, Leona a KIMPLOVÁ, Tereza (eds.). *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. *Psyché*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2569-2.
6. JUNG, Carl Gustav; FRANZ, Marie-Louise von; HENDERSON, Joseph L. (Joseph Lewis); JACOBI, Jolande Székács; JAFFÉ, Aniela et al. *Člověk a jeho symboly*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1259-1.
7. KAHNEMAN, Daniel a NEVRLÁ, Eva. *Myšlení: rychlé a pomalé*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2012. ISBN 978-80-87270-42-4.
8. KAST, Verena a VAŠKOVÁ, Jana. *Krise a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vydání 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-800-5.
9. KLOKOČKA, Jan. Koncept spirituality v pedagogice: Přehledová studie. Online. *Orbis Scholae*. 2024, roč. 18, č. 1, s. 5-24. ISSN 2336-3177. Dostupné z: <https://doi.org/10.14712/23363177.2024.14>. [cit. 2024-12-02].
10. KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. *Psyché*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2362-4.
11. KUBICOVÁ, Alina. Výzkum copingových strategií mužů a žen na pozadí nábožensko – spirituálních postojů. FF, Ostrava, 2010. s. 121-133.
12. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Vydání druhé, přepracované, v Portále první. Jiří KRÁLOVEC (překladatel). Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.
13. KUPKA, Martin. *Smrt a umírání v celostní perspektivě: psychologické, sociální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-3947-7.
14. MACHŮ, K., PECHOVÁ, O. a DOSTÁL, D. Spiritualita a postoje ke smrti. In: *Československá psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech: Sborník*

- odborných příspěvků 2015-02-04 Olomouc*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015. s. 197-202. ISBN 978-80-244-4694-3.
15. MAREŠ, Jiří a KEBZA, Vladimír. *Psychologie zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2024. ISBN 978-80-247-4411-7.
 16. MOORE, Thomas. *Kniha o duši: pohled hlubinné psychologie a spirituálních tradic na problémy všedního života*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-252-2.
 17. NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2020. ISBN 978-80-7553-842-0.
 18. OREL, Miroslav. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2529-6.
 19. PARGAMENT, Kenneth I. (Kenneth Ira). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: The Guilford Press, 1997. ISBN 1-57230-214-3.
 20. PARGAMENT, Kenneth I. Spiritualita jako význačný lidský motivační faktor důsledky pro psychologický výzkum a praxi. Online. *Československá psychologie*. 2008, roč. 52, č. 5, s. 521-525. ISSN 0009 - 062X. [cit. 2024-12-11].
 21. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
 22. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
 23. ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, P. Spirituality: its psychological operationalization via measurement of individual differences: A Czech perspective. *Studia Psychologica*. 2005, roč. 47, 157–166. ISSN 0039-3320.
 24. SAWICKI, Silvester; WEDLICHOVÁ, Iva a FLEISCHMANN, Otakar. *Osobnost jedince a náročné životní situace. Skripta*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2008. ISBN 978-80-7414-068-6.
 25. SMÉKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-221-2.
 26. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi 2., aktualizované a doplněné vydání*. Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7536-4.
 27. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5327-0.
 28. ŠVARÍČEK, Roman a ŠEDOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
 29. VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.
 30. VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

Přílohy

Okruhy témat k rozhovoru

Jak respondent prožíval ztrátu a jaké strategie zvládnání využíval:

1. O jaký charakter ztráty se jedná (očekávanost, přiměřenost v čase apod.)
2. Smrt je pro mě...(doplňte)
3. Období umírání, pečování
4. Oznámení ztráty (např. jak se o úmrtí dozvěděli, jaké to pro ně bylo)
5. Zda a jakým způsobem proběhlo rozloučení
6. Projevy truchlení na úrovni psychické i tělesné v průběhu času (jaké emoce a myšlenky se objevily, somatické obtíže, zásah do běžného života i opětovný návrat k němu apod.)
7. Co praktikovali, a co pomáhalo ztrátu překonávat, vyhledávání pomoci (laické i odborné)
8. Co setkání se smrtí v respondentech vyvolalo, co přineslo do života
9. Zda a jakým způsobem si úmrtí připomínají (podoba vzpomínání, jeho frekvence, emoce vzbuzované vzpomínkami, obsah vzpomínek, výroční rituály apod.)
10. Co zkušenost dala a vzala (krize jako šance)
11. Doporučení někomu, kdo prochází podobnou situací

Jak respondent vnímá R/S:

- 1) Jaké označení respondenti preferují (může prozradit osa života)
- 2) Spiritualita/ Náboženství/ Víra pro mě znamená (doplňte)
- 3) V co konkrétně respondenti věří, zkoumání jejich R/S přesvědčení
- 4) Institucionalizovaná nebo individuální forma, příslušnost k církvi
- 5) Pátání po motivaci (např. co přimělo k praktikování, kdy se s R/S setkal/a poprvé)
- 6) Bůh/Vyšší síla/Jsoucno (dle preferovaného pojmenování) je pro mě (doplňte)
- 7) Vztah respondenta s Bohem/Stvořitelem/vyšší silou/energií (s tím, v co či koho věří)
- 8) Jak se R/S konkrétně projevuje v každodenním životě
- 9) Podoba duchovní praxe – individuální a společná (pokud je)

(Pro individuální formy R/S jsme měla připravené otázky typu: Prožil/a jste někdy intenzivní zážitek, na který nezapomenete, a který jste si nedokázala vysvětlit? Pocítala jste někdy unášení jakýmsi proudem či energií? Čeho si nejvíce vážíte? Pocítala jste někdy hluboké souznění duší, pokud ano tak jak to probíhalo? V čem spatřujete smysl života?)

Úloha (role) R/S při zvládnání ztráty osoby blízké:

1. Co vnášela duchovní praxe do procesu zvládnání
2. V čem konkrétně R/S pomáhala, nebo co naopak znesnadňovala
3. Sociální opora plynoucí z církve (společná setkávání a praxe)
4. Kontakt se zesnulým po jeho smrti
5. Zjišťování přítomnosti spirituálních konfliktů, pozitivních i negativních forem zvládnání
6. Představy o posmrtném životě

Dopady zkušenosti se ztrátou osoby blízké na R/S respondenta:

1. Sledování R/S v čase
2. Změny v duchovní praxi (tj. podoba, frekvence, intenzita) a R/S přesvědčeních
3. Oslabení či krize víry
4. Vztah s bohem a jeho případná proměna
5. Váha, kterou respondenti připisovali R/S před ztrátou a nyní, jaké místo v jejich životě zaujímá