

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Bakalářská práce

Vliv genderu na projevování smutku



Autor práce: **Tereza Novotná**

Vedoucí práce: **PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.**

Místo a rok vypracování: **Praha 2021**

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: Vliv genderu na projevování smutku vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Praze dne 14.5.2021

Poděkování

Mé poděkování náleží vedoucí mé bakalářské práce, paní doktorce PhDr. Markétě Habermannové, Ph.D., za vstřícnost, milé jednání a cenné rady. Také bych chtěla poděkovat účastníkům výzkumu, kteří mi poskytli údaje do výzkumné části práce a podkryli část svého života. Zároveň bych chtěla svou bakalářskou práci věnovat všem, kteří občas bojují s projevem emocí a ukázat jim, že je tento konflikt normální a projevy smutku a emocí jsou zcela přirozené.

OBSAH

Abstrakt	6
1. Úvod	7
2. Teoretická část.....	9
2.1. Emoce	9
2.1.1. Měření emocí	11
2.1.2. Regulace emocí.....	12
2.1.3. Smutek	13
2.1.3.1. Možné psychické a fyziologické odezvy	14
2.2. Gender	15
2.2.1. Vliv kultury – socializace	16
2.2.1.1. Teorie genderových skel	18
2.2.1.2. Teorie Carol Gilliganové	18
2.2.1.3. Emoční socializace	20
2.2.2. Vliv biologie	21
2.2.3. Významnost biologických a kulturních vlivů	22
2.2.4. Genderové rozdíly při projevování smutku	24
2.2.4.1. Rozdíl mezi požitkem a expresivitou.....	26
3. Empirická část	28
3.1. Cíl výzkumu	28
3.2. Výzkumný problém a výzkumné otázky	28
3.3. Výzkumný vzorek.....	28
3.4. Metoda sběru dat	29
3.5. Analýza dat	30
3.6. Výsledky	30
3.6.1. Obecné názory na genderové role.....	30

3.6.2. Genderové emoce	34
3.6.3. Smutek, jeho expresivita a inhibice	36
3.6.3.1. Vliv společnosti	37
3.6.3.2. Vliv osobnosti	40
3.6.3.3. Pláč.....	45
3.6.3.4. Rozdíl mezi prožitkem či projevem.....	47
3.6.3.5. Možné dopady regulace a inhibice smutku.....	50
4. Diskuse	53
4.1. Diskuse k získaným výsledkům	53
4.2. Diskuse k možným omezením studie	56
5. Závěr.....	58
Bibliografie.....	59

ABSTRAKT

Předložená práce zkoumá vliv genderu na projevování smutku. Hlavní zkoumané okruhy vlivu jsou v oblasti společnosti, výchovy a genetiky. Práce se snaží objasnit, jak často a v jakých případech lidé smutek regulují, inhibují a projevují čistě. Hlavním cíl práce je zjištění, zda je genderový rozdíl při projevech smutku na úrovni projevu či prožitku.

Klíčová slova:

Gender, smutek, regulace emocí, inhibice emocí, genderové stereotypy

ABSTRACT

The presented work examines the influence of gender on the expression of sadness. The main areas of influence examined are in the field of society, nurture, and genetics. The work tries to clarify how often and in which cases people regulate, inhibit and show sadness purely. The main goal of this work is to determine whether the gender difference in expressions of grief is at the level of expression or experience.

Keywords:

Gender, sadness, regulation of emotions, inhibition of emotions, gender stereotypes

1. ÚVOD

Smutek je emoce, kterou prožívá každý zdravý člověk. Každý ho prožívá do jisté míry odlišně, z toho důvodu projevy mohou být značně rozmanité. Může se jednat o častější pláč, depresivní nálady, či o jiné prožitky a vnitřní vnímání samotného smutného stavu. Z jakého důvodu člověk smutek prožívá, proč každý na smutek reaguje jinak a našli bychom největší variabilitu mezi jednotlivými gendery či mezi jednotlivci?

Toto téma jsem si vybrala z jednoho jistého důvodu, a to, že bych ráda znala odpovědnou otázku, nebo se jí alespoň přiblížila, zda má na prožívaný smutek vliv gender či nikoliv. Ve světové literatuře jsem na toto téma našla různorodé názory, postoje a výzkumy, žádný ale tuto otázku stoprocentně nevyvracel či nepodpořil. Z mých vlastních pozorování mezi přáteli a známými jsem si povšimla, jak jistě mnozí z Vás, že ženy na smutek reagují více expresivně. Otázkou zde zůstává, zda ženy prožívají smutek více nebo ho jen ve větší míře projevují. Několikrát jsem kolem sebe slyšela tvrzení, že „muži nepláčou“ nebo pokárání „nebuď jak holka“, což mi přijde jako podstatný důvod k mužské inhibici smutných emocí ve snaze, aby se na venek nejevili moc ženštní, moc femininní.

Já sama, jako žena nedokážu pochopit, proč by měl být smutek mezi ženami a muži prožíván do jiné míry. Pocit smutku, který například může být zapříčiněn díky neúspěšně složené zkoušce, rozchodem, smrtí blízké osoby, nenaplněním osobních cílů atd. se mi zdá jako pádný důvod na prožitek smutku v podobné míře. Různorodost mi přijde smysluplná na individuální linii, kde jedinec, co se na zkoušku učil 3 týdny bude z neúspěchu smutnější než ten, co studoval přes noc. Stejně tak bude jedinec více smutný ze smrti kamaráda než vzdáleného známého. Proto chci nahlédnout na to, zda opravdu muži a ženy prožívají identické smutné chvíle jinak, či je pouze jinak projevují společností.

Na teoretické ukotvení smutku a genderu se zaměřím v teoretické části práce a následně se pokusím vlastním výzkumem dojít k závěru a odpovědi na otázku, zda gender ovlivňuje vnímání smutku. Pokusím se co nejlépe teoreticky ohranit emocionální složku a s tím i otázky, jak vlastně emoce u lidí probíhají, jak se dají měřit a jakými faktory jsou ovlivněny. Následně se zaměřím na gender, kde budu hlavně pátrat po příčinách odlišností, stereotypů a opět se zaměřím na determinující faktory odlišností a podobností. V závěru praktické části uvedu soubor literatur, které se již podobným tématem zabývaly a shrnu jejich dosavadní výsledky.

Empirickou část práce jsem se rozhodla dělat pro oblast České republiky, a to z důvodů, že současná situace není přívětivá pro zahraniční výzkum a také za účelem, aby byl můj výzkum

co nejrepresentativnější. Výzkum budu provádět s 10 Českými občany, konkrétně s 5 muži a 5 ženami, proto mi přijde i rozumné se zaměřit konkrétně na tuto oblast. Cílem v této části bude odhalit názory účastníků výzkumu na “typicky” mužské a ženské emoce, odhalit stereotypy a odůvodnění, jakým tyto názory podléhají a pokusit se odpovědět na otázku, zda má gender vliv na prožitek či na projev smutku.

Výsledky výzkumu mají čtenářům nabídnout představu o tom, jak je v České republice nahlíženo na smutek, zda je spíše připisovaný ženám, mužům, či ani jednomu genderu a objasnit důvody regulace a inhibice smutku.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Emoce

Není možné snadno určit, co jsou to emoce. Pokusy o definice jsou velice složité, různorodé a hlavně neúplné. Mimo to, každá vědní disciplína nahlíží na emoce z jiného dílčího pohledu. Někoho zajímají neurofyziologické změny, někoho výrazy či hodnotící procesy při vzniku emoce. Emoce jsou hlavně specifické jejich **subjektivností, citlivostí a proměnlivostí**, tedy změnami na úrovni subjektivního hodnocení okolností a situace, protože jedna situace může emoci vyvolat, ale skoro totožná situace nikoli. Navíc se jedna emoce proměňuje ve veliké škále forem, takže existuje více forem jednotlivých emocí, například více forem smutku (Stuchlíková, 2002). Emoce jsou formovány třemi faktory – **fyziologickými, sociokulturními a psychickým zráním** (Šolcová, 2018).

Emoce jsou pevně vtištěné do naší společnosti. Lidé platí za zábavu a snaží se předcházet frustraci a nepříjemnostem. Pokud jedeme například na dovolenou, pořídíme si cestovní pojištění, abychom se bavili a nemuseli se stresovat (Lau et al., 2012). Jejich výskyt, projevy a další jsou závislé na mnoha proměnných. Odlišnosti najdeme v různých kulturách napříč světem, a to z důvodu, že každá společnost má své normy a pravidla, kterými jsou lidé obklopeni (Šolcová, 2018). K rozpoznání emocí je pro člověka mimořádně podstatná schopnost interpretovat obličejové výrazy. Lidé jsou celosvětově schopni rozpoznat pouze 6 univerzálních kategorií (strach, smutek, znechucení, naštvaní a překvapení), ostatní výrazy se pak mezikulturně liší. Nicméně těchto 6 výrazů rozpoznají všichni lidé i v těch nejdlehlších kulturách. Z toho lze vyvodit, že se lidský obličej vyvinul v průběhu evoluce tak, aby byl schopen emoce projevit i detekovat (Smith et al., 2005). Mimo obličejové projevy emocí ovlivňuje sociální prostředí navíc míru, do které lidé ukazují a regulují své emoce. Ovlivňování jsme prostředím již od dětství, a to jak společností, tak rodiči (Zeman & Garber, 1996). Kulturní rozdíly jsou zřejmé, přesto ještě větší rozmanitosti v projevu emocí můžeme najít mezi jednotlivými lidmi (Šolcová, 2018). Každý člověk je jiný a své emoce vyjadřuje odlišně, na základě kultury, kterou je obklopen a na základě své osobnosti a temperamentu.

Lidé se navíc chovají jinak z odlišných příčin a vycházejí z rozdílných situací, protože každá sociální situace vyžaduje jinou reakci. Přítomnost hendikepované osoby například způsobuje, že lidé uvádějí více pozitivních emocí (Šolcová, 2018). Sociální kontext tedy hraje nemalou roli. Dle Šolcové a Matsumota (2013) lidé tíhnou k neutralizaci emocí na veřejném

místě a k větší expresivitě v soukromí. Expresivitu emocí ovlivňuje i přítomnost lidí kolem nás, protože autentický projev emoce je častější s osobou člověku blízkou a tendence k regulaci emocí se zvyšuje s přítomností osoby, kterou člověk tak dobře nezná. Jediná emoce, která je často regulována v přítomnosti osoby blízké i vzdálené je pohrdání (Šolcová & Matsumoto, 2013). Ještě navíc mimo blízkost vztahu na projevované emoce má vliv i gender. Barrett a kolegové (1998) zkoumali, zda nás rozdílně ovlivňuje přítomnost mužů a žen. Zjistili, že při interakci s mužem, lidé častěji zaznamenávali pocit zlosti. Při interakci s opačným pohlavím mají zase lidé tendenci prožívat a projevovat emoce víc intenzivně.

Regulace emocí je tedy věc, se kterou se člověk nerodí, nýbrž se jí každý jedinec učí na základě socializace. Ve výzkumné studii o projevování emocí dětí vzhledem k daným situacím, zjistili Zeman a Garber (1996), že děti regulují své emoce již od útlého dětství, přičemž s přibývajícím věkem se schopnost regulace zlepšuje. Vztek, bolest a smutek děti regulují mnohem více mezi vrstevníky, než když jsou samy nebo s rodiči. Tento proces se v průběhu života zdokonaluje, až dojde k regulaci emocí automaticky vždy podmíněně konkrétní situací (Zeman & Garber, 1996). Miminka si také dokážou samy do jisté míry přizpůsobit okolí. Pokud se miminka hodně smějí, rodiče často toto chování podporují a úsměvy miminku opětují, přičemž toto povzbuzování k veselým projevům emocí ovlivňuje temperament miminka. Opak můžeme vidět u miminek, co mají slabé svaly a úsměv je pro ně takřka nemožný. Zde rodiče po několikrát neopětovaném úsměvu ztrácí o tyto projevy zájem a s tím i miminko do budoucna (Underwood, 1997).

Výše jsem se již zmiňovala, že člověka ovlivňuje i jeho fyziologie a osobnost, tedy jeho geny a temperament. V lidském těle bychom našli zhruba 100 000 genů, přičemž každý gen má v sobě možnost pro rozvinutí určité vlastnosti. Aby se gen projevil, je třeba nějaké venkovní síly. Například vysoký level stresu může aktivovat variaci genů, které předpokládáme, že ovlivňují stres a stydlivost. Vliv má ale i výchova, protože dítě se může narodit stydlivé, ale díky péči rodičů, podpoře a nestresovému prostředí dítě nemusí stydlivé zůstat (Underwood, 1997).

Emoce v poslední řadě navíc ovlivňují i naše tělo a chování, které nám pomáhá dosáhnout cílů spojených s danou emocí (Polman & Kim, 2013). Ovlivňují nás kupříkladu „fenomenologicky (např. bušení srdce při zamilovanosti), výrazy (např. trvalý oční kontakt a sklon k blízkosti při zamilování) a chováním (např. dotýkání se a držení se při zamilování)“ (Polman & Kim, 2013 s. 1682). Pro každou emoci je pak typická odlišná odezva organismu. Kardiiovaskulární změny (jako je vyšší krevní tlak) jsou například více významné při smutných prožitcích a dýchací změny zase při šťastných prožitcích (Averill, 1969). Z toho lze tedy soudit,

že emoce, jejich prožívání a projevy jsou ovlivněny kulturou, výchovou, osobností jedince a fyziologicky.

2.1.1. Měření emocí

Měření emocí může být velice významné pro vědecká odvětví, jako je psychologie a sociologie, ale také pro marketing a vývoj technologií (Terzis et al, 2010). Zatím nemáme žádný absolutně přesný postup, jak emoce měřit, protože se skládají z více komponent, které nemůžeme měřit najednou a většinou vycházíme z měření změny v jedné komponentě. Měření jednotlivých komponent nám ale stejně pomáhá emocím, alespoň do jisté míry porozumět. Komponenty jsou následující – prožitkové, fyziologické a behaviorální (Šolcová, 2018). Dalším problémem u měření emocí je to, že je při výzkumu těžké dosáhnout čistě jedné emoce. Můžeme například v jednu chvíli prožívat smutek i štěstí (George et al., 1995). Obyčejný člověk navíc zpravidla prožívá více emocí najednou a je vystavený různorodým stimulům a emočním stavům, které tomu napomáhají. Například při smutku můžeme pociťovat i jistou formu hněvu (Kučera & Havigerová, 2016). Měření emocí není jednoduchý problém i z toho důvodu, že emoce jsou odlišné individuálně a leckdy předcházejí kognitivním činnostem, což značně komplikuje měření tělesné odezvy na emoční stimul (Šolcová, 2018), navíc jsou těžko zkoumatelé objektivně (Stuchlíková, 2002).

Našli bychom i variabilitu v emočních projevech, protože každý podnět může evokovat jinou emoci, tak i odlišnou odezvu těla. Jak se můžeme ostatně dočíst v knize *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*, kterou napsala psycholožka Iva Poláčková Šolcová (2018), „emoce jsou vyjadřovány na mnoha úrovních – výrazem v tváři, řečí, vokalizací, postojem, pohybem, fyziologickými změnami (červenání, pocení, tlukot srdce, dýchání) a jako podněty pro vyvolání emočního prožitku a zachycení aktuálního prožívání slouží podněty, které dominantně či v kombinaci působí na různé smysly.“ (s.77) Způsobů, jak vyvolat emoce je nepřehledné množství, uměle je ale obtížnější vyvolat pozitivní emoce (Šolcová, 2018).

K měření se používá více metod, nejčastěji bývají používány sebeposuzovací dotazníky, ty jsou do značné míry ochuzeny o kontext a vsazení do konkrétní situace (Šolcová, 2018). Emoce lze měřit skrze FaceReader, který sleduje osoby a na základě jejich gestikulace zhodnocuje jejich emoční rozpoložení. Terzis a kolegové (2010) zkoumali přesnost FaceReaderu na studentech, kteří psali test sebehodnocení a zjistili, že je přesný zhruba v 87 % případů, ale má problémy s rozpoznáním emocí u lidí, co mají na obličejích vousy, brýle a další maskující věci. FaceReader je pouze stále jen kamera, která zkoumá posunky obličeje a existují i více rozmanitá řešení skrze měření fyziologické odezvy (Terzis, et al., 2010). Fyziologické

měření emocí měří vztah mezi psychickou a fyziologickou aktivitou organismu. Zde se setkáváme s obrovskou individualitou mezi lidmi, nicméně u jednotlivce jsou fyziologické reakce poměrně srovnatelně stabilní, takže se při určitých psychických změnách projevují podobné fyziologické reakce. K získávání takovýchto dat se používá obličejová elektromyografie (EMG), která měří reakci a napětí v obličejových svalech, které jsou považovány za relevantní na projevování emocí, například sval mračení. Elektrodermální aktivita (EDA) měří hladinu a odezvu kožní vodivosti a ukazuje především míru nabuzení a aktivity organismu. Za více objektivní měřítko emocí je považována především variabilita srdečního rytmu (HRV), protože ukazuje schopnost přizpůsobení či adaptace organismu na vnější prostředí v souvislosti s danou emocí. Nejčastějším druhem měření se stává funkční magnetická rezonance (fMRI), která je schopna zobrazit mozkové oblasti se zvýšenou aktivitou (Šolcová, 2018). Samotné měření pomocí fMRI je ale komplikované. Například u měření signálů z amygdaly, jsou změny skutečně malé a mohou se ztratit nebo být přehlédnuty a špatně rozpoznány díky pulzování mozku (Posse, et al., 2003).

2.1.2. Regulace emocí

Lidé často tíhnou k technikám, které jim pomáhají emoce nějakým způsobem regulovat (Parkinson & Totterdell 1999). Regulace emocí slouží k ovlivňování pozitivních i negativních emocí a je hodně individuálně odlišná dle osobnosti jedince. Sledujeme zde emoční **expresi**, tedy jak moc daný jedinec své emoce projevuje, a **inhibici** emocí, tedy jak jedinec své emoce tlumí (Šolcová., 2018). Regulace emocí většinou slouží k tomu, abychom vylepšili své emoční rozpoložení, ale může sloužit i k udržování v nepříjemných pocitech (Parkinson & Totterdell, 1999). Nicméně lidé mají tendenci regulovat spíše negativní emoce, jako je třeba smutek (Šolcová, 2018). Parkinson a Totterdell (1999) zkoumali strategie, jakými lidé vědomě a cíleně emoce regulují. Výsledkem jejich zkoumání jsou 4. následující kategorie:

- Vyhybání – snaha o vyhnutí se, přemýšlení o problému či situaci
- Rozptýlení – nalezení alternativního zaměření myšlenek či alternativní činnosti
- Konfrontace – aktivní konfrontace problému či situace
- Přijetí – pasivní přístup k problému či situaci

Kategorie mohou být ještě rozděleny na kognitivní (přemýšlení) a behaviorální (dělání) reakci. Je samozřejmě možná i variace mezi těmito kategoriemi, nicméně toto jsou základní strategie, které lidé praktikují (Parkinson & Totterdell, 1999)

Lidská emoční expresivita a inhibice je s největší pravděpodobností ovlivněna kulturním prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá. Jedinci jsou následně zvyklí reagovat tak, jak je to v jejich společnosti zvyklé a na základě toho například zesilují, zeslabují, zaměňují a potlačují své emoce. Emoční expresivita je ovlivněna i vrozenými a fyziologickými faktory (Šolcová, 2018). Regulace emocí je tedy jedním z hlavních zdrojů kulturních rozdílů, díky pravidlům vyjadřování a pocíťování emocí (Šolcová & Matsumoto, 2013). Významnou roli hraje i genderová emoční výchova, kde se dětem vštípi názory typu, že ženy nejsou agresivní a muži nepláčou (Šolcová, 2018).

2.1.3. Smutek

Smutek patří k často expresivně neutralizovaným emocím, ale i k emocím projevovaným, a to vždy vzhledem k danému kontextu a situaci. Nicméně k lehké neutralizaci dochází poměrně často (Šolcová & Matsumoto, 2013). Psycholožka Šolcová a Matsumoto (2013), přišli ve výzkumné studii na to, že lidé mají nejčastěji tendence emoce regulovat a projevovat inhibicí, a až v druhé řadě emoce projevují tak, jak je doopravdy cítí. Nejčastěji se s inhibicí emocí setkáme hlavně u zlosti a smutku (Šolcová & Matsumoto, 2013). Smutek je hluboce zakořeněný do našich životů (Shirai & Suzuki, 2017) a je často považován za negativní emoci. Prožíváme ho při odloučení, osamocení, odmítnutí atd. Často je navíc doprovázen pláčem (Kreibig et al., 2007), který je vyvoláván z pestré škály možných důvodů, jako je pýcha, neúspěch a štěstí, ale nejčastěji je s pláčem spojován právě smutek (Santiago-Menendez & Campbell, 2013). Lidé si smutek dokáží vyvolat i sami, jen tak ze smutných vzpomínek (George et al., 1995) a smutek se navíc i často přenáší z člověk na člověka. Pokud tedy smutek pozorujeme u někoho jiného, je možné, že budeme smutní nakonec taky (Dehghani et al., 2014). Lidé obecně vyhledávají spíše pozitivní emoce, a i když se preference vyskytovaných emocí mezikulturně liší, lidé by byli ochotni zaplatit peníze jen proto, aby negativní emoce, jako je smutek, neprožívali (Lau et al., 2012). Smutek prožívá každý člověk jinak a do jiné hloubky. Ve výzkumné studii Parka (2014) a kolegů bylo odhaleno, že silní extroverti prožívají a reagují méně na smutné stimuly a mají například nižší HRV při smutných stavech.

Se smutkem je pevně spjatý pláč. Vyjádření smutku, v jakékoliv formě totiž může vyvolat pomoc od druhých, což může být chtěným výsledkem. Pláč například slouží jako přivolávací opatrovníka pro novorozence (Bell et al., 1972), také ale může přivolat pomoc i dospělému člověku. Slzy jsou signálací potřeby o pomoc a setkáváme se s nimi převážně v případech ztráty blízkého, tedy v bezvýchodných situacích, kde již nelze nic udělat pro nápravu situace. Pokud se jedná například o neúspěch, slzy jsou zde méně časté (Shirai &

Suzuki, 2017). Celkově vyjadřování emocí hraje významnou roli při rozhodování. Můžeme to pozorovat v experimentu Dehghaniho a kolegů (2014), kdy účastníci, kteří jednali se smutnými lidmi projevovali nakonec více smutku. Polman a Kim (2013) přišli na to, že smutek má smíšené vlivy na sociální chování. Lidé mají tendenci při prožívání smutku jak více dávat, tak více brát.

Amygdala hraje zásadní roli v odezvách na emoční stimuly. Je například velmi aktivní při procesování strachu, smutku a zapojuje se při dalších negativních náladách (Posse, et al., 2003; Schneider et al., 2000). Při prožívání smutku se navíc objevují kardiovaskulární a elektrodermální reakce a srdeční HRV se zpomaluje (Kreibig et al., 2007). V lidském těle se toho při smutných prožitcích děje více. Posse a kolegové (2003) zkoumali odezvy mozku na různé stimuly pomocí fMRI a zjistili že se při smutných náladách, v porovnání s náladami neutrálními, zobrazuje více levá amygdala, levý hipokampus, levý a pravý spánkový lalok a mozeček (Posse et al., 2003).

2.1.3.1. Možné psychické a fyziologické odezvy

Smutek není vždy stejný. Někdy se jeho intenzita postupem času nemění a někdy se zmenšuje (Shirai & Suzuki, 2017). Smutek může mít hodně podob. Může se jednat o obyčejný zármutek, který tušíme, že jednoho dne skončí. Může se přenést i do podoby silné deprese, která nás udržuje osamocené a v pocitu nekonečnosti tohoto stavu. Díky depresi můžeme přijít ke sklonům sebepodceňování nebo dokonce nabýt nenávistných pocitů sami k sobě. Čím hlouběji člověk propadá z obyčejného smutku do hluboké deprese, tím se zvětšuje jeho trápení. Může se jednat o zhoršení spánku, apetitu, energie a může také dojít k nespavosti, anorexii (Pies, 2009) a pocitům bezmoci. V nejhorším případě to může vyústit až v sebevražedné pocity (Park et al., 2014). Zároveň si může hodně lidí mylně spojovat stavy deprese s pouze přechodnými stavy smutku, které mohou být znaky normální, a hlavně zdravé psychiky (George et al., 1995). Přechodné stavy smutku by se rozhodně neměli léčit, ale ani by se nemělo trápení podceňovat a normalizovat (Pies, 2009). Tyto negativní duševní stavy mohou ovlivnit i rozhodovací schopnosti. Lidé ve smutné náladě mají sklony k preferenci riskantnějších řešení oproti úzkostlivým lidem, kteří raději volí řešení bezpečné. Negativně naladěni se pak nacházejí někde uprostřed (Raghunathan & Pham, 1999).

Kromě psychických dopadů může mít veliký smutek nepříznivý vliv na vznik kardiovaskulárních onemocnění a je nejčastěji spojován s narušením psychosociálního fungování v porovnání s ostatními depresivními symptomy (Verkuil, B., 2015). Kulminace smutných stavů (odtažitost, nepravidelný spánek a nemluvení o problémech atd.) po dlouhou

dobu může vyústit ve zdravotní problémy. U mužů je více pravděpodobné, že tyto stavy například vyústí v srdeční problémy, jako je infarkt, který může vést až ke smrti. U žen je naproti tomu větší pravděpodobnost, že budou trpět psychickými problémy. Důvod je hlavně takový, že ženy často tyto neblahé pocity prožívají stále dokola a trpí nadměrným stresem (Kenney, 2003).

2.2. Gender

Všechny výše zmíněné studie a teoretické rámce se zabývají vznikem, příčinami a průběhem smutku na úrovni jedinců či kultur, ale nijak významně se nezmiňují o rozdílech mezi jednotlivými pohlavími, a už vůbec ne mezi genderem. Přesto existuje mnoho studií, které došly k závěru, že muži a ženy projevují smutek odlišně (Bem, 1993; Kenney, 2003; Volgsten, 2018; Schneider et al., 2000; Verkuil et al., 2015). V této části se chci zaměřit právě na to, jak gender ovlivňuje projevování smutku, a proč se tomu tak děje. Pro studium tohoto problému je třeba začít od začátku, tedy od rozdělení genderu.

Lidské pohlaví slouží jako základ pro kategorie genderu. Být ženou či mužem, být femininní či maskulinní. Genderové rozdíly hrají nemalou roli v našich představách o ostatních, i když nás nemusejí vůbec charakterizovat. Přesto tyto domněnky, tzv. genderové stereotypy předpokládají, že příslušníci stejného pohlaví sdílejí tytéž charakteristiky (Renzetti & Curran, 2003). Tyto charakteristiky můžeme najít například ve vzorcích emočních chování. Ženy například častěji zmiňují pocity smutku, studu a viny, zatímco muži častěji zmiňují více nepřátelské emoce, jako je hněv (Fischer et al., 2004). Příklady můžeme najít i v našich představách, kde si ženu spíše představíme v šatech a lodičkách a o ženě budeme spíše předpokládat, že bude více citově založená oproti mužům a snadněji se rozpláče. Muže si oproti ženě představíme v kalhotách a budeme předpokládat, že dokáže na rozdíl od ženy držet své city na uzdě. Tyto genderové stereotypy lidé považují za platné a staví na nich své jednání vůči ostatním osobám (Renzetti & Curran, 2003). Genderové stereotypy jsou navíc zhusta zastoupené v naší společnosti (Plant et al., 2000)

Čím vznikly tyto stereotypy? Již v antickém Řecku vznikla misogynie, která nám pomáhá utvářet pohled na ženy do dnešního dne. Vznik datujeme minimálně do 8. století před naším letopočtem, díky příběhu o Pandoře. Také v biblických příbězích je možné vidět genderové rozdíly. Adamovi je například dána možnost pojmenovat všechny bytosti, včetně ženy, která je stvořena, aby Adamovi pomáhala. Také díky Evě jsou lidé vyhnáni z Rajske zahrady, stejně jako díky Pandoře již lidstvo není v ráji (Bem, 1993). Můžeme se podívat i do

současnosti, kde mají ženy v západní kultuře obvykle pečovatelskou roli a muži obvykle zaopatřují rodinu, což vyžaduje odlišné emoční vyjadřování (Fischer et al., 2004). Pro ženy je navíc zásadní vyjádřit city rychle a efektivně, protože tím si ženy obstarají pomoc od druhých, konkrétně od mužů, kterých práce je chránit členy rodiny (Deng et al., 2016). Pokud by tyto role reflektovali s emočním vyjadřováním, tak by se tyto stereotypy musely lišit napříč kulturami, ve kterých zastávají ženy a muži odlišné role, což není případem (Fischer et al., 2004). Přesto jsou tyto stereotypy již vžitým faktem ve společnosti. Můžeme se o tom přesvědčit i ve výzkumné studii Planta a kolegů (2000), kde bylo z výzkumu odhaleno, že lidé věří v genderově typické emoce. Účastníci studie uváděli, že zlost a pycha je převážně mužskou vlastností, zatímco ženy prožívají častěji štěstí, strach, lásku, smutek, vinu atd.

To, že lidé mají sklony jedince genderově rozlišovat není nic nového. Toto rozlišování se následně přenáší z generace na generaci, protože lidé svým jednáním ovlivňují nejen dospělé kolem sebe, ale i děti, které hledají odpovědi na to, jak by se měli chovat pozorováním dospělých. Ve výzkumné studii Condry a Condry (1976) bylo zjištěno, že dospělí nahlíží na děti odlišným způsobem v závislosti na jeho genderu. Pokud například vidí dospělí rozplakat se dítě při hraní z vyskakující se hračkou, můžou to často považovat u chlapce za maskulinní projev vzteku a u holčičky za femininní projev strachu. Zároveň byli chlapci často při hře vnímání jako více šťastní a méně ustrašení. Při všech pozorováních se ale jednalo o totéž dítě, vždy bylo pozorujícím jen náhodně řečeno, jaké pohlaví dítě má a díky těmto náhodným rozdělením lidé zaujímali odlišné odůvodnění daného chování. Lidé mají tendenci vidět „dívku“ nebo „kluka“ a díky tomu se chovají tím způsobem, aby zapadali do sociálně přijatých stereotypů.

2.2.1. Vliv kultury – socializace

„Socializace je proces, jehož prostřednictvím si lidé předávají a vstřebávají společenské hodnoty a normy včetně těch, které se týkají genderu.“ (Renzetti & Curran, 2003, s.93). Není divu, že se děti naučí genderu a chovají se odlišně na základě genderových očekávání, když je pohlaví dítěte jedna z prvních informací, kterou se nastávající rodiče o dítěti dozvědí. Gender dítěte je navíc informace, která primárně zajímá rodinu, přátele a známé, a dokonce se na otázku ohledně pohlaví ptají dříve, než na zdraví matky a dítěte. Z toho lze soudit, že naši společnost více zajímá pohlaví, nežli zdraví (Intons-Peterson & Reddel, 1984). Následně je zřejmé, že tato informace značně ovlivňuje chování vztahující se k miminku, a tím i celou socializaci. Renzetti a Curran (2003) uvádí, že je socializace dětem vštípena skrze různé faktory, jakou jsou odměny, tresty, signály, jednáním s nimi atd. Již od narození nás obklopují genderové stereotypy.

Děvčata jsou obklopené růžovou barvou a chlapci modrou. Zajímavé přitom je, že na samotné barvě vlastně nezáleží, rozhodující je to, jaké vlastnosti mají tyto barvy představovat (Renzetti & Curran, 2003). Lidé díky těmto genderovým nápovědám, jako je barva oblečení nebo čepice či mašle na hlavě, dělají stereotypní závěry a chovají se dle nich. To zajisté není případ všech, nějací jedinci s novorozenci zacházejí stejně a věří, že chlapci a dívky jsou například stejně smutní, ale významný počet lidí stále zachází s novorozenci odlišně, a to jen na základě pohlaví (Plant et al., 2000).

Genderové socializace se šíří i skrze hračky. Hračky učí dětem dovednosti a nechávají je zkoušet činnosti, které by si děti mohly osvojit do budoucna právě ve světě dospělých. U dívek se tak často nachází hračky zaměřené na domácnost a mateřství, jako jsou panenky a kuchyňky. U chlapců se naopak spíše setkáme s více rozmanitými hračkami od sportovního náčiní k stavebnicím. Z toho lze usoudit, že samotné typy hraček rozvíjejí u dětí odlišné dovednosti (Renzetti & Curran, 2003), což bylo potvrzeno i ve výzkumné studii Cherneyho a Londona (2006). Chlapci uváděli jako oblíbené hračky především auta a akční figurky a dívky uváděly hlavně panenky, plyšáky a vzdělávací hračky. Tyto dětmi vybrané hračky následně rozvíjejí jiné vlastnosti a dovednosti, jako je například v dívkách mateřský cit. Chlapci také významně častěji hrají počítačové hry, což může vést k tendenci používat agresivní chování, které je často ve hrách vyobrazené (Cherney & London, 2006). Genderová socializace je také šířena slovem. Slova v sobě skrývají množství hodnot, symbolů a norem a jejich síla je projevována hlavně tím, že tyto významy jsou sdíleny společností kolem nás, kulturou, kterou jsme obklopeni (Renzetti & Curran, 2003). V současné patriarchální společnosti jsou názory žen a jejich hlasy značně omezené. Dalším problémem ve vědecké sféře je, že psychologové zakládají teorie na mužích a ženách, pak nezbývá než se ptát, zda to, co vědí z vlastních zkušeností je pravda. Je třeba změnit a přizpůsobit jazyk, který používáme, abychom se k rovnosti přiblížili (Gilligan, 2001).

Každý má navíc ve společnosti přidělené role a například fakt, že jsou muži obecně více agresivní a ženy jsou spíše pečovatelky může právě z těchto rolí pramenit. Psycholožka Bem (1993) roli pečovatelek u žen označuje jako přeživší a vštěpenou **rodičovskou motivací**, oproti často zmiňované motivace mateřské, která by měla být vrozená. Rodičovská motivace vzniká tím, že jsou převážně právě dívky společností vystavovány a učeny péči o malé děti, oproti chlapcům (Bem, 1993). Muži jsou zase častěji posíláni mimo domov a jsou vystavováni jiným rolím (Barry et al., 1957). O tom, že má výchova markantní vliv je navíc přesvědčeno značné množství vychovatelů. „61 % rodičů věří, že rozdíly v chování mezi dívkami a chlapci nejsou vrozené, ale jsou výsledkem jejich výchovy.“ (Underwood, 1997).

2.2.1.1. Teorie genderových skel

V historii jsme se mohli setkat s převládajícími náboženskými nebo evolučními názory, jako například, že muži jsou již od přírody dominantní a nadřazení, a že tato jejich nadřazenost je daná a neměnná. Tyto názory se začaly vyvracet až s příchodem feministického odporu. Nicméně do dnešního dne jsou tyto skryté domněnky vryty do naší kultury, společnosti a do lidských osobností a tím se stále obnovuje mužská moc z generace na generaci. Psycholožka Sandra Bem nazývá tyto domněnky optickými skly genderu (Bem, 1993.). „Ne jenom že tyto optická skla formují to, jak lidé vnímají, myslí a diskutují o sociální realitě, ale protože jsou zakotveny v sociálních institucích, mohou také formovat mnohem hmotnější věci – jako je platová nerovnost (...) – které tvoří samotnou sociální realitu.“ (Bem, 1993, s.3).

Genderová skla mají tři jednotlivá sklíčka. Prvním je **androcentrismus**, tedy pohled soustředěný na muže jako toho hlavního a na ženu až ve vedlejší řadě, jako na něco jiného než muž, něco druhého. Druhým sklíčkem je **genderová polarizace**, tedy chápání feminity a maskulinity jako něčeho vrozeného. Jedná se například o styl oblékání, vyjadřování emocí, prožívání sexuálních tužeb atd. Posledním sklíčkem je **biologický esencialismus**, což je vlastně pouze sklíčko, které nám racionalizuje dvě předešlá sklíčka jako něco normálního a biologicky vzorného (Bem, 1993). Díky spojení těchto sklíček se muži a ženy ve společnosti stávají sami androcentrickými a genderově polarizujícími a následkem toho reprodukují do společnosti mužskou moc (Bem, 1993). Společnost má vlastně za vinu jak udržování genderového uspořádání, tak i jeho občasnou modifikaci (Havelková & Oates-Indruchová (eds.), 2015).

Bem (1993) vidí jako východisko a řešení této genderové nerovnosti utopickou vizi, kde pojmy jako androcentrismus a genderová polarizace vymizely z naší řeči a rozdíl mezi pohlavími již neovlivňují naši psychiku a kulturu. Společnost, kde jediný rozdíl mezi muži a ženami je pouze biologický.

2.2.1.2. Teorie Carol Gilliganové

Ve své publikaci *Jiným hlasem*, pojednává Carol Gilliganová (2001) o tom, jak lépe porozumět tomu, jak přemýšlejí a cítí muži a ženy. Její odkaz byl významný pro vznik nových disciplín, jako jsou například genderová studia a zároveň otevřela debaty nad genderovou problematikou, v psychologii došlo k přehodnocení výzkumných metod atd. Její hlavní snaha je v tom odkrýt, že i ženy mají svůj hlas a ten je třeba projevit, aby se patriarchální svět transformoval (Gilligan, 2001). Gilliganová uvádí, že ženy a muži přemýšlejí nad problematikami odlišně. Pokud budeme mluvit o mezilidských vztazích, najdeme odlišné

aspekty, nad kterými budou lidé uvažovat a tyto aspekty mohou být připisovány odlišnému vývoji. Gilliganová se zaměřila na morální hodnocení dvou 11letých dětí (Jakeho a Amy), přičemž chlapec Jake při řešení morálního problému ukázkově zapadal do současných teorií. Dívka Amy se těmto kategoriím vymykala. Problémem je, že současné teorie jsou založené na představitosti mužského myšlení a ženské vidí jako nesrozumitelné. V této studii je úkolem chlapce a dívky rozhodnout, zda je správné, aby manžel ukradl lék pro záchranu jeho ženy, na který nemá peníze, přičemž bez léku žena rozhodně zemře. Jake a Amy v tomto dilematu vidí dva odlišné problémy, kladou si odlišné otázky, a tak docházejí k odlišným odpovědím. Jake nahlíží na problém jako na konflikt mezi životem a majetkem, zatímco Amy poukazuje na nedokonalost v mezilidských vztazích. Zatímco je pro Jakea problém jen matematickou rovnicí, pro Amy je problém závislý na otázkách kontextu. Amy zde zápolí s projevem vlastních názorů a myšlenek, bojí se projevit svůj hlas. Navíc je podle Jakea svět plný násilí a konfrontací, kdežto Amy nahlíží na svět očima péče, pomoci a ochrany (Gilligan, 2001).

Hlavním problémem tedy je neschopnost projevu, bojácnost a stud za vlastní názory. Dle psycholožky Gilliganové má mnoho žen silný vnitřní hlas, jen nejsou schopné silného projevu, protože jim takovýto projev přijde sobecký nebo žena nevěří své zkušenosti (Gilligan, 2001). Gilliganová se rozhodla zeptat žen na jejich chťiče a touhy a zjistila, že „mnoho žen ve skutečnosti vědělo, co chtějí udělat, a také co by bylo podle jejich názoru nejlepší učinit v situacích, které byly mnohdy bolestné a komplikované. Avšak tyto ženy se často obávaly, že když promluví, druzí je odsoudí nebo jim ublíží, že je nebudou poslouchat nebo je nepochopí, že mluvení povede jen k dalším zmatkům, že je lepší vypadat „nesobecky“, vzdát se svého hlasu a zachovat smířlivý postoj.“ (Gilligan, 2001, s. 11). Na to Gilliganová dodává, že „omezováním vlastního hlasu mnohé ženy úmyslně nebo bezděčně přispívají k zachování civilizace hovořící výhradně mužským hlasem a k udržení životního řádu, který je založen na tom, že se ženy neúčastní.“ (Gilligan, 2001, s. 12). Lidé jsou již zvyklí vidět život mužskými očima, vidět muže jako normu a ženu jí přizpůsobovat. V učebnicích najdeme hrdinské činy obklopeny muži a ženu problémy a dětmi (Gilligan, 2001). Navíc jsme mužským hlasům a teoriím naslouchali tak dlouho, že i když ženy promluví, tak je pro nás obtížné je slyšet (Gilligan, 2001). K tomu Renzetti a Curran (2003) dodávají imponující myšlenku: „to, že muži a ženy jsou v mnoha ohledech jiní, je zjevný fakt, avšak to, že by jedno pohlaví mělo být na základě těchto rozdílů diskriminováno je sociální nespravedlnost.“ (Renzetti & Curran, 2003, s. 91). Cestou k rovnosti bychom tedy mohli najít se silnějším projevem hlasů žen, kde by jejich hlas mohl vést k ustoupení patriarchální společnosti a k nástupu společnosti matriarchální, tedy k větší rovnosti v naší společnosti.

2.2.1.3. Emoční socializace

Zatím jsme zmínili pouze kulturní socializaci, ale je zapotřebí více zabývat v tom, jak se lidé emočně socializují, abychom lépe odpověděli na zaujatou tezi. Významný věk pro vývoj emocí je zhruba okolo 5-11 let, a to převážně kvůli markantním biologickým, sociologickým a kognitivním změnám, které se v této době odehrávají. Na biologické rovině je znatelný neurologický růst, kognitivní vývoj umožňuje lepší dovednosti myšlení, paměti, jazyka, řešení problémů a mimo jiné i schopnost řídit emoce v sociálních kontextech. Sociologické změny vznikají formování vztahů s vrstevníky a umožňují dětem formovat jejich vynořující se emoční schopnosti (Zeman et al., 2010). Již ve školním věku lze pozorovat schopnost dětí regulovat emoce, přičemž dívky regulují vyjadřování smutných a bolestných pocitů méně, protože předpokládají, že ostatní jejich emoční projevy přijmou (Zeman & Garber, 1996). V dospělosti probíhá kódování emočně zabarvených informací u žen a mužů odlišně. Ženy při kódování emocí aktivují v mozku postcentrální závit a hipokampus, muži aktivují putamen (Koukolík, 2013). Ve výzkumné studii Abbruzzese a kolegů (2019) se ukázalo, že schopnost rozpoznávat emoce je ovlivněna i v dospělosti. Mladí dospělí (28-54) rozeznávají emoce lépe a snáze detekují obličejové výrazy oproti starším dospělým (66-77). Rozdíl nebyl objeven pouze u znechucení a u strachu. Strach se zdá být emocí, která je spojena s přežitím a je možno ho rozpoznat rychle díky amygdale. Nicméně u zbylých emocích k zhoršenému rozpoznávání přispívá zhoršené vnímání obličeje, paměť tváří a vybavování emočních výrazů (Abbruzzese et al., 2019).

Rodiče jsou obvykle těmi, co mají největší vliv na dětskou emoční socializaci. Zapojují se s dětmi do odlišné genderové socializace, a to i v případě, že je chování dětí odlišného pohlaví stejné. Matky například mluví s dcerami častěji o smutku a se syny o agresi, ale nemusí to nutně znamenat, že děti iniciují tyto konverzace (Zeman et al. 2010). Matky také mluví s dcerami více o negativních zkušenostech než se syny (Koukolík, 2013). Ve výzkumné studii Zeman a kolegové (2010) zkoumali různosti mezi diskusí rodičů s dětmi ve věku od 5 do 11 let ohledně témat strachu a zlosti. Výsledek studie ukázal nerovnosti v konverzacích na více úrovních. Všeobecně se objevily rozdíly v komunikaci s dívkami a s chlapci, a to ze stran obou rodičů v odlišné míře. Matky se například v průměru snažily více ovlivnit a dominovat komunikaci o emocích v porovnání s otci. Otcové zase více používali negativní emoční slova v průběhu diskuse s dcerami ohledně smutku. Cassano a Zeman (2010) zase zjistili, že rodiče mají tendence reagovat na dítě méně podpůrným a konstruktivním způsobem, když si myslí, že

dítě nezvládá regulovat dostatečně smutek oproti ostatním dětem. Nejvíce je to vidět mezi otci a syny. Tyto reakce mohou vyústit v odlišnou socializaci smutku.

Lidé obecně přijímají genderové stereotypy emocí a díky nim navíc interpretují emoce ostatních. Rozhněvaný muž je naštvaný, zatímco rozhněvaná žena je i trochu smutná. Tyto stereotypy, které máme o genderovém emočním projevu ovlivňují navíc i naši interpretaci dětských emocí v závislosti na genderu (Plant et al., 2000). Lidé se tak i sami pojmají a snaží se dle stereotypů uvažovat. Pokud se lidí budeme ptát na obecné otázky ohledně pocíťovaných emocí, budou odpovídat tak, jak tuší, že je to k jejich genderu vhodné. Ženy se budou reprezentovat jako více otevřené, citlivé, úzkostlivé atd. (Barrett et al., 1998). Dá se tedy říci, že naše stereotypní představy o projevovaných emocích na základě genderu korelují s představou v dané společnosti. Co společnost, to jiné předpoklady (Hess et al., 2000). Mimo emoční projevy mají lidé navíc potřebu se co nejvíce podobat fyzicky muži či ženě, že se snaží o co nejpřesnější přiblížení tomuto ideálu. Můžeme to vidět u mužů v posilovně, či u žen s obarvenými vlasy (Bem, 1993).

2.2.2. Vliv biologie

Mimo společnosti mají na člověka významný vliv jeho hormony, které se do jisté míry liší u mužů a žen a tím ovlivňují i převažující genderové chování. „Pokud byste se lidí zeptali, který rozdíl v chování mužů a žen považují za hlavní, většina by pravděpodobně uvedla agresi – konkrétně to, že muži jsou agresivnější než ženy (...). Jedno z vysvětlení pohlavních rozdílů týkajících se agrese je spojeno s faktem, že muži vylučují větší množství testosteronu.“ (Renzetti & Curran, 2003, 81-82). Samotnou agresi ovlivňuje více hormonů a vztah agrese a testosteronu byl zatím zkoumán pouze na zvířatech (Renzetti & Curran, 2003). Při zkoumání primátů se ale ukázalo, že fyzická agrese je projevována odlišně na základě pohlaví jen u některých druhů a i v rámci jednoho druhu existují odlišnosti na základě daného prostředí (Bem 1993). U lidí můžeme pozorovat ústup agrese díky sociálnímu učení již v průběhu dětství, nicméně odlišně u dívek a chlapců (Koukolík, 2013). U chlapců násilí a agrese přetrvává nejspíš díky problémům v komunikaci a také z nedostatečné znalosti mezilidských vztahů (Gilligan, 2001). Fakt, že hormony ovlivňují naše emoční projevy je jistý, jen nevíme, do jaké míry. Častější projevy smutku a pláče u žen, by mohly být zase vysvětlovány hormonální vlivy, které působí na ženy. Pokud by tomu tak bylo, měli bychom jednodušší vzorec, který by se nelišil v různých kulturních prostředích (Fischer, 2004).

Na člověka má i značný vliv genetická výbava a další odlišnosti v tělesné výbavě. Ženy mají například menší nitrolební objem, ale větší korovou komplexitu. Muži mají zase například

lepší orientaci na mapě a v prostoru, ženy zase paměť prostorového umístění objektů (Koukolík, 2013). Některé genderové rozdíly mohou být očividnější na první pohled. Jedná se třeba o menší schopnost malých chlapců udržet oční kontakt. Chlapci mají také níže posazené obočí, což vytváří pocit větší obezřetnosti oproti malým holčičkám, které díky výše položenému obočí působí víc sociálně. Tyto rozdíly mohou vést k odlišnému zacházení a tím k jiným emočním zkušenostem (Šolcová, 2018). Další rozdíly jsou zřejmě ještě více, jedná se o rozdíly fyzické. Rozdíly najdeme ve stavbě kostry a svalů a objevují se po pubertě. Díky těmto rozdílům se mezi muži a ženami vyskytují odlišné schopnosti, jako je mužská dovednost hodit předmět dál a ve větší rychlosti než ženy. Navíc je ženský a mužský mozek hormonálně ovlivňován jinak při stresu. Stresový hormon kortizol snižuje v mužském mozku aktivitu a v ženském ji zvyšuje (Koukolík, 2013). Závěrem lze shrnout: „anatomické a funkční rozdíly mezi ženským a mužským mozkem mají (...) vztah k rozdílům v chování i v poznávacích funkcích.“ (Koukolík, 2013, s.143). Otázkou je, zda tyto biologické rozdíly ovlivňují prožitek smutku či nikoli.

2.2.3. Významnost biologických a kulturních vlivů

Má na člověka ale větší vliv biologie či kultura? Můžeme připisovat genderové rozdíly převážně jedné z těchto dvou kategorií? Je možné genderové rozdíly modifikovat? Rozdíly nenajdeme jen mezi muži a ženami, ale i mezi jednotlivými kulturami. „V naší společnosti si můžeme povšimnout určitých odlišností mezi typickými osobnostními charakteristikami dvou pohlaví. Obecně se předpokládá, že tyto pohlavní rozdíly v osobnosti vedou částečně k rozdílům ve způsobu chování chlapců a dívek. Do té míry, že jsou osobnostní rozdíly mezi pohlavími **spíše kulturního** než biologického původu, že se zdají **potenciálně náchylné ke změnám**.“ (Barry et al., 1957, s. 327). Můžeme se o tom přesvědčit v mezikulturní studii Barryho a kolegů (1957), kde bylo zkoumáno 110 kultur a zjistilo se, že v 92 % případů se nekladl důraz na gender u novorozenců, ale od dětství se to rapidně změnilo. Hledali se rozdíly u následujících vlastností v souvislosti s genderem– péče, poslušnost, zodpovědnost, orientaci na úspěch a samostatnost. Bylo objeveno následující procento kultur s důkazem pohlavní difference pro:

- *Péči* – Připisována ženám v 82 % případů a v 18 % nebyl nalezen pohlavní rozdíl.
- *Zodpovědnost* – Připisována ženám v 61 % případů, následně nalezena bez rozdílu v 28 % případů a jako převažující u mužů byla péče nalezena v pouhých 11 % kultur.

- *Poslušnost* – Rozdíl nebyl nalezen v 62 % kultur a v 35 % byla poslušnost připisována ženám. Ve zbylých 3 % kultur se poslušnost připisovala mužům.
- *Samostatnost* – Byla v markantním počtu kultur brána jako mužská záležitost (85 %) a ve zbylých kulturách nebyl nalezen pohlavní rozdíl (10 %)
- *Orientaci na úspěch* – Brána jako mužská v 87 % případů, jako ženská v 3 % a rozdíl nebyl nalezen v 10 % kultur.

Tyto pozorované rozdíly jsou v souladu s univerzálními tendencemi rozlišovat genderové role. Muži jsou například častěji spojováni s úkoly mimo dům a ženy v něm, pečující o rodinu. Tyto rozdíly nejsou nezvratné, ale právě biologické rozdíly mezi pohlavím předurčují toto rozdělení (Barry et al., 1957). Biologická odlišnost pohlaví tedy napomáhá podobnému přerozdělení společenských rolí ve světových společnostech, které jsou následně kulturou modifikovány, prohlubovány a stereotypizovány.

Jak již bylo řečeno, každá společnost má jiné normy, které se předávají na její členy. Například u novorozenců bychom nenašli skoro žádný rozdíl v projevech emocí u odlišných pohlaví, ale našli bychom rozdíly mezi jednotlivými kulturami. Co se týče smutku, tak najdeme zprvu výhradně kulturní rozdíly, které se rozšíří i na genderové rozdíly zhruba mezi 11-12 rokem života (Santiago-Menendez & Campbell, 2013). I zde můžeme tedy vidět, že kultura předchází biologii. Šolcová a Matsumoto (2013) uvádí, že se kulturně liší i etiologie významů, které připisujeme jednotlivým emocím, a tak v každé kultuře můžeme najít odlišné prožitky spojené s odlišnou emocí. Jediné etiologicky významově podobné emoce, se kterými se ve všech kulturách setkáváme, jsou emoce primární. Ve studii Fischera a kolegů (2004) byl zkoumán vliv kultury na projevování emocí. Neobjevili žádný markantní rozdíl u silných emocí (např. zlost, znechucení a opovržení), zato ale byl objeven rozdíl při projevování slabých emocí (např. smutek, strach a vina). V zemích, kde je větší rovnost mezi muži a ženami se ukázalo, že muži prožívají méně slabé emoce oproti ženám obecně a mužům ze zemí s menší rovností mezi pohlavími. Také zjistili, že pláč je více ovlivněn biologickými vlivy než vlivy kulturními, a naopak antagonismus je více ovlivněn kulturou (Fischer et al., 2004). Musíme vzít v potaz, že na člověka působí hodně vlivů a ať jsou to vlivy kulturní, či do jisté míry biologické, tak na nás tyto vlivy působí a nutí nás jednat tím určitým způsobem.

Mezikulturní rozdíly jsou navíc ještě indikovány některými znaky daných společností. Společnosti jsou odlišně rozděleny v závislosti na tom, jakým způsobem se obstarává potrava. Tedy, zda se v ní převážně pěstují potraviny, loví se zvěř, chytají se ryby, chovají se malá či velká zvířata atd. Rozdíly najdeme i na úrovni rodinných svazků, tedy zda se jedná o monogamní či polygamní společnost (Barry et al., 1957). Závěrem lze tedy shrnout, že ač má

biologie jistý vliv, tak spíše determinuje způsob, jakým je společnost rozdělena. Tzn. žena rodí děti, a tak s větší pravděpodobností bude její prací o děti pečovat, zatímco muži jsou obecně silnější, a tak je jejich prací převážně manuální a fyzická práce. Další rozdíly existují převážně na úrovni jednotlivých kultur a společenství a jsou tedy náchylné ke změně, což dává jistou šanci, aby se výše zmíněné utopické vize Bem (1993) či Gilliganové (2001) naplnily.

2.2.4. Genderové rozdíly při projevování smutku

Všechny výše zmíněné studie se shodly na tom, že lidé mají tendenci emoce regulovat. Díky podložení řady výzkumů jsem dospěla k závěru, že na projevování emocí bude mít vliv spíše kultura nežli biologie, obě složky ale hrají určitou roli. Dle psycholožky Bem (1993) nám genderová polarizace organizuje život kolem nás v takové míře, že ovlivňuje naše role, způsob oblékání a i **projevování emocí** (Bem, 1993). U žen lze z řady výzkumů říct, že projevují, prožívají a zaznamenávají více emocí nežli muži a lépe se v nich vyznají a dokáží se v nich snáze orientovat (Šolcová, 2018). Navíc ženy dokáží detekovat emoce dříve (Parmley & Cunningham, 2014) a exprese emocí je u nich vyšší než u mužů (Koukolík, 2013). Ženy mají i obecně přesnější detekci smutných emocí u druhých (Abbruzzese et al., 2019), mužům se zase daří lépe detekovat vztek (Parmley & Cunningham, 2014). Mimo to je od žen i společensky očekáváno, že budou více reagovat na smutek, a i smutek více vyjadřovat, zatímco u mužů se obecně očekává, že budou reagovat víc vesele a uvolněně při smutných zážitcích, anebo že budou na smutek reagovat vztekem (Hess et al., 2000).

Co se týče smutku, tak muži častěji inhibují smutek před ostatními muži, zatímco ženy častěji nechají před ženami smutku volný průběh. Rozdíly jsou ale minimální (Šolcová & Matsumoto, 2013). Pláč je brán více jako ženská záležitost a je to něco, čemu se muži vyhýbají a za co se stydí. Lidé navíc soudí pláč mužů a žen odlišně, takže se tomu muži a ženy přizpůsobují. Mužský pláč je více souzen a je považován za přijatelný v těžkých a nezvladatelných situacích, také ale v extrémně smutných situacích. U žen je pláč společensky přijatelný častěji (Santiago-Menendez & Campbell, 2013). Lidé si obvykle všimnou smutku dříve u žen a vzteku dříve u mužů, což může být zapříčiněno právě stereotypy, které nám podporují vidět to, co očekáváme (Parmley & Cunningham, 2014).

Rozdílné projevy a prožitky smutku lze pozorovat i na biologické úrovni. Ve studii Verkuil a kolegové (2015) zkoumali, zda smutek ovlivňuje srdeční rytmus rozdílně u mužů a žen a zjistili, že pouze u žen je průměrné množství smutku spojeno s vyšší hladinou srdečního rytmu v průběhu celého dne, tedy 24 hodin. U mužů byl zase pozorován nárůst srdečního rytmu při relaxaci. Santiago-Menendez a Campbell (2013) zjistili, že je v emoční reakci

pravděpodobnější, že bude plakat žena než muž, a že projevy pláče jsou častější při smutku než při vzteku. Co se týče mozkové aktivity, Schneider a kolegové (2000) zjistili, že muži a ženy mají jinou mozkovou aktivaci při smutných emočních prožitcích. Například amygdala byla aktivována u mužů, při smutných prožitcích, nikoli ale u žen a to i v případě, že muži a ženy popisovali, že prožívají smutné pocity shodně. Nicméně o ženách se říká, že jsou emotivnější a i jejich chování je emocionálnější. Zde bychom tedy mohli spekulovat, zda rozdíly můžeme vidět z důvodu, že muži musejí vyvinout větší úsilí k projevení smutku, a tím se ukazuje i větší zapojení amygdaly (Schneider et al., 2000). Navíc muži mají silnější fyziologickou reakci na vztek, což můžeme vidět na větším poklesu srdečního rytmu a ženy mají na kontrast k tomu větší expresivitu vzteku (Deng et al., 2016). Můžeme tedy najít i prožitky na biologické úrovni, zatím ale není prokázáno, zda mají tyto rozdíly vliv na rozdílné prožívání emocí u mužů a žen.

Ráda bych se v návaznosti na biologické rozdíly zaměřila na proces truchlení, kde je lze snadno ukázat, jak ženy a muži truchlí odlišně. Vybrala jsem příklady ze studií, které zkoumají ztrátu dítěte, tedy aspekt, který zasáhne oba z rodičů přibližně ve stejné míře, a tak lze pozorovat rozdílné projevy emocí. V první studii zkoumající rozdílné truchlení rodičů po ztrátě dítěte Schwab (1996) zjistil, že ženy projevovaly smutné pocity ve větší míře, častěji plakaly, cítili se více podvedeny a byly více v depresi. Mimo to ženy projevovaly i další pocity markantněji než muži, jako byl vztek, vina atd. Podobné výsledky se ukázali ve studii Dyregrova & Matthiesena (1987), kde bylo zjištěno, že matky projevují více smutku, mají větší úzkosti, pocity viny a problémy se spaním. Studie nezjistila žádné markantní rozdíly u vzteku. Příčiny těchto rozdílů můžeme hledat na mnoha rovinách, je možné, že muži své pocity jen potlačují, protože mají pocit, že by o nich mluvit neměli a raději se věnují jiným činnostem jako je například práce (Dyregrov & Matthiesen, 1987). Oproti předešlým studiím zkoumá Kenney (2003) truchlení v návaznosti na vraždu příslušníka rodiny či blízké osoby. Zjistil, že se muži rádi ponořují do společností uznávaných maskulinních rolí, přičemž je pro ně v tomto případě truchlení ještě horší. Pro ženy je pak typické své emoce volně projevovat (Kenney, 2003). Mimo ztrátu již narozeného dítěte, ženy prožívají více i ztrátu nenarozeného dítěte, tedy potrat. Zármutek, pocity viny a depresivní stavy jsou u žen silnější a trvají déle (Volgsten, 2018). Jak bylo zmíněno výše, je možné, že se jedná pouze o regulaci emocí ze strany mužů, kvůli společenským očekáváním. Něco podobného můžeme vidět i ve studii Kenneho (2003). Muži zde uvádí, že musí být silní pro ostatní členy rodiny, tedy ženy (manželky) a případně další děti a z toho důvodu svůj smutek regulují. Svoji funkci vnímají jako ochránce rodiny, přičemž při nenaplnění této funkce, i když ne jejich vlastním dočinením, mohou pocity nakonec vyústit ve zlost (Kenney, 2003). Genderové stereotypy možná způsobily to, že se muži nemohou

projevovat tak jak by chtěli a přizpůsobují své emoční projevy očekávání společnosti (Deng et al., 2016). Našli bychom tedy spíše rozdíl mezi projevením emoce, přičemž prožitek emoce by zůstal nehledě na gender stejný?

2.2.4.1. Rozdíl mezi požitkem a expresivitou

Lidé se obvykle shodnou na tom, že se muži a ženy v projevování emocí liší, a to hlavně tím, že jsou ženy emotivnější než muži, čímž vznikají genderové stereotypy. Je ale třeba rozlišovat mezi **prožívanými emocemi** a **projevovanými emocemi**. Pokud by se totiž rozdíl děl na úrovni prožitků, tak bychom mluvili o markantních vrozených genderových rozdílech. Pokud mluvíme pouze o rozdílu v projevování emocí, tak to naznačuje, že lidé věří a následují standardní pravidla pro projevování emocí ve společnosti (Plant et al., 2000). Ve studii Barretta a kolegů (1998) bylo zkoumáno, zda ženy projevují a pociťují emoce více či méně oproti mužům. Odhalili značné rozdíly při tázání na obecné otázky bez sociálního kontextu (např. když se mi něco povede, jsem víc radostný než ostatní), kdy se ženy značně častěji popisovali jako více emotivní, více otevřené pocitům, více smutné atd. Při zasazení do sociálního kontextu rozdíly vymizely (Barrett et al., 1998). Prožívané emoce a projevované emoce spolu nekorelují, a to jak u mužů, tak u žen. Ve výzkumné studii Denga a kolegů (2016) bylo zjištěno, že se prožitek a projev u lidí značně liší. Například ženy mají stejný prožitek při strachu jako muži, ale silnější projev. U smutku bychom nenašli žádné rozdíly. Každá emoce je jiná a je třeba mezi nimi rozlišovat, pokud chceme mluvit o genderové odlišnosti u emocí. Ženy uvádí, že prožívají emoce intenzivněji, což se ale nepodařilo dokázat (Deng et al., 2016). Z toho můžeme vydedukovat, že lidé prožívají stejné emoce, jen je jinak projevují.

Rozdíly bychom mohli navíc pozorovat již u dětí. Dívčím se daří lépe maskovat negativní emoce, a to navíc i při motivaci k regulaci emocí. Přesvědčil se o tom Davis (1995), při zkoumání dětské reakce na obdržení špatného dárku a při hře, kdy bylo třeba k vítězství maskovat negativní emoce a zastřít je pozitivními. Při obdržení špatného dárku dívky projevily méně negativních emocí. Při hře se sice projevy negativních emocí snížili jak u chlapců, tak u dívek, ve výsledku dívky projevovaly negativní emoce méně. Motivace má vliv na regulování emocí a lepší v regulaci jsou dívky. (Davis, 1995). Důvod může být takový, že „dívky mají více nácviku se skrýváním zklamání, a proto jsou v tom více zbláhle.“ (Davis, 1995, s.660).

Existuje rozdíl mezi genderovým projevením emocí? Rozdíl je jednoznačný a vzniká díky genderovým stereotypům, kterým se lidé snaží přizpůsobit. Pokud společnost klade na ženy nároky, aby se chovaly mile, tak díky větší praxi se skrýváním emocí dívky vstoupí do bodu, že budou snáze maskovat negativní emoce a nahrazovat je emocemi pozitivními. Oproti

chlapců, kteří díky menším zkušenostem budou mít s regulací emocí nápadnější potíže (Davis, 1995). V zásadě nakonec záleží na tom, jak se budeme ptát na otázky a pokud nebudeme moc generalizovat a ptát se lidí na otázky zasazené do kontextu zjistíme, že rozdíly ve skutečnosti skoro žádné nejsou, (Barrett et al., 1998) nicméně rozdílů lze v reálném světě a při pozorováních najít nepřehledné množství, když se nebudeme bavit o pocíťovaných emocích, ale o emocích vyjádřených a regulovaných.

3. EMPIRICKÁ ČÁST

3.1. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je rozšířit dosavadní poznatky v oblasti genderového prožívání a expresivity smutku a porozumět tomu, jakým způsobem a z jakých důvodů lidé smutek regulují. Výsledkem by mělo být získání hlubšího vhledu do problematiky, zmapování strategií, jak lidé na smutné emoční situace reagují a jak na problematiku genderově odlišného projevení smutku nahlíží.

3.2. Výzkumný problém a výzkumné otázky

Před začátkem výzkumu jsem na základě rešerše a studia literatury v teoretické části práce definovat výzkumný problém, a tím vymezila, na co bude výzkum zaměřen (Novotná et al., 2019). Výzkumný problém jsem pro můj výzkum definovala jako – **prožitek, regulace a expresivita smutku v souvislosti s genderem na příkladu polostrukturovaných rozhovorů**.

Následně jsem stanovila výzkumné otázky, na základě kterých jsem určila kostru polostrukturovaných rozhovorů (Novotná et al., 2019). Otázky jsem vybrala následující:

- 1) Je rozdíl mezi prožívaným nebo projevovaným smutkem mezi muži a ženami?
- 2) Jak lidé subjektivně pociťují a projevují smutek?
- 3) Jaké důvody mají lidé k regulaci smutku?

3.3. Výzkumný vzorek

Výzkumu se zúčastnilo 5 žen a 5 mužů ve věku od 20 do 28 let. Z toho 8 účastníků výzkumu je z okruhu mých známých a 2 účastníci výzkumu jsou ze školní skupiny fakulty humanitních studií. Tato varianta, kombinace spolupráce s účastníky, které znám osobně a účastníky, které znám jen okrajově, mi přišla jako nejvhodnější. Rozhodnutí oslovit známé osoby jsem provedla na základě toho, že osoba mně blízká by měla mít snazší se více otevřít a sdělit svůj osobní názor. Zatímco cizí osoba by mohla otevřeněji sdílet oproti tomu jiné zkušenosti a názory, které mohou být například více kontroverzní atp. Všem účastníkům výzkumu jsem nabídla menší finanční kompenzaci, v případě osobního setkání jsem připravila drobné občerstvení.

3.4. Metoda sběru dat

Vzhledem k tématu bakalářské práce a cílům praktické části, jsem zvolila kvalitativní výzkum. Kvalitativní výzkum má za cíl porozumět jednání a společenským strukturám, tomu, jak a proč lidé jednají a jak tomu rozumějí (Novotná et al., 2019). Pro sběr dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, tedy rozhovor z části vedený výzkumníkem a z části volný s možností otevřených odpovědí na otázky (Ferjenčík, 2008). Za účelem zjištění požadovaných informací jsem vytvořila okruhy otázek, které byly základem rozhovoru. Jejich pořadí se odvíjelo od přirozeného plynutí konverzace. Stejně tak se otázky směřovaly více specificky na základě zkušenosti účastníka výzkumu či hloubky názorů na daný okruh. Okruhy lze rozdělit do 4 částí:

- a) názory na genderové role,
- b) ukotvení názoru na genderové emoce,
- c) zhodnocení subjektivního prožívání smutku,
- d) názory na prožitek a expresivitu emocí v závislosti na gender.

Vzhledem k současné situaci se setkání uskutečnila ve dvou možných variantách – osobní nebo online. Způsob setkání si volil účastník sám. V případě zájmu došlo k osobnímu setkání. Jednalo se o setkání na libovolném místě, dle preference účastníka výzkumu. Nejčastěji jsem se s účastníky sešla doma za přítomnosti příslušných ochranných pomůcek a opatření pro zabránění šíření nemoci Covid 19, rozhovory s mými kolegy z práce probíhaly v kanceláři a v jednom případě jsem se sešla s účastníkem výzkumu v parku. Druhá varianta byla online setkání skrze program Google Hangouts. Online varianta proběhla pouze s 2 účastníky. Možnost volby byla učiněna z důvodu, že ač varianta online rozhovoru přináší rizika menší ochoty vypovídat, a to díky absenci osobního kontaktu, přesto pro účastníky výzkumu může být jednodušší se v takové situaci uvolnit. Nebyl tedy kladen důraz na provedení ani jedné z variant a způsob provedení byl čistě na účastnících výzkumu.

Se souhlasem účastníka výzkumu a podepsáním informovaného souhlasu, začal rozhovor a audio nahrávka. Rozhovor byl ukončen po vyčerpání všech okruhů. Účastníkům výzkumu byl ponechán prostor na otázky a v závěru byl proveden debriefing.

Dbala jsem na to, aby setkání probíhala v přátelské a důvěrné atmosféře. Tím jsem se snažila docílit, aby účastníci výzkumu odpovídali více uvolněně a otevřeně a o tématech jim nevadilo mluvit a přemýšlet nahlas. Účastníci výzkumu byli v úvodu seznámeni s výzkumníkem, výzkumem, celým procesem a průběhem rozhovoru. Také byli seznámeni s

etikou výzkumu. Etické aspekty výzkumu obnášely více bodů, které byly vždy účastníkům výzkumu sděleny před začátkem rozhovoru. Jednalo se zejména o možné ukončení rozhovoru, a to kdykoliv v průběhu rozhovoru bez uvedení důvodu, možnost přeskočení jakékoliv otázky, žádost o dobrovolný souhlas s pořízením audio nahrávky a následného doslovného přepisu. Posléze byli účastníci výzkumu obeznámeni s tím, že přepisy budou anonymizovány a jejich přepis slouží pouze pro analýzu dat, přičemž k samotným nahrávkám má přístup jen výzkumník. Účastníci výzkumu byli také seznámeni s účelem výzkumu a jejich případné otázky byly zodpovězeny.

3.5. Analýza dat

Podrobná analýza dat byla provedena interpretativní fenomenologickou analýzou dat, protože se tato analýza zaměřuje na osobní zkušenost a prožitky. Cílem analýzy je přispět k porozumění fenoménu (Hendl, 2016), v případě této práce tedy fenoménu genderového projevení smutku. Nejprve jsem přepsala jednotlivé rozhovory s účastníky výzkumu redigovanou transkripcí, abych se k rozhovorům mohla vždy vracet a lépe si připomněla, co konkrétního mi účastníci výzkumu během rozhovoru řekli.

Po přepisu rozhovorů a získání potřebných dat následovalo systematické zkoumání jednotlivých okruhů, hledání základních bodů konverzace a důležitých názorů, které jsem následně začala strukturovat do textu v následující kapitole. Bylo nutné se k rozhovorům účastníků neustále vracet, aby byl použit každý podstatný detail, který byl zmíněn. Vzhledem k citlivosti dat jsem nepřikládala celé rozhovory k bakalářské práci. Ty mohou být k nahlédnutí na vyžádání. Namísto toho jsem se rozhodla citovat úseky rozhovorů v plném znění, kde účastníci výzkumu mluvili o svých zážitcích, zkušenostech a názorech na danou problematiku.

3.6. Výsledky

3.6.1. Obecné názory na genderové role

Hlavním záměrem v této empirické části bylo zjištění obecných názorů na genderové role, díky kterým mohou být ovlivněny další závěry. Zajímalo mě, zda účastníci výzkumu nahlíží na genderové role stereotypně či nikoli, a jaké k tomu mají důvody či opodstatnění. Dalším podstatným úkolem bylo také ověření reprezentativnosti vzorku. První věc, na kterou jsem se zeptala všech účastníků výzkumu byla, zda si dokáží představit jakoukoliv profesi, která je spíš typická pro muže a která jen pro ženu. V tomto případě docházelo k okamžitým

odpovědím, což reflektuje již ustanovený názor člověka. Například hned při prvním rozhovoru se nepodařilo účastníci výzkumu identifikovat typicky mužské povolání, ale ženské povolání účastníci přišlo hned na mysl, a to díky stereotypů ve společnosti, jak sama zmiňuje:

„Ze stereotypního hlediska, za ženský povolání lze považovat prodavačky, uklízečky. Už jenom z toho názvu vyplývá, že to je paní, ne muž. Ale do budoucna by to podle mě mělo být smazáno. (...) Možná je tomu tak vzhledem jako k minulému režimu. Kdy povolání byla rozdělená na mužské a ženské, stejně tak jako životní role byly rozděleny na mužské a ženské a ten rozdíl se postupem času smazává.“ (Rozhovor #1: Žena)

Zde je možné vidět, že účastnice výzkumu reagovala na stereotypy, kterých si je vědoma, že jsou ve společnosti zastoupeny. Sama je ale tímto způsobem nazývá, právě z důvodu vědomosti jejich existence, ať už se s nimi její názor slučuje či nikoli. Nebyla ovšem sama, kdo se o stereotypech zmínil při uvedení dané profese.

„Vedoucí nějaké třeba výroby. Prostě, hlavně prostě vedoucí jakéhokoliv řekněme firmy nebo něčeho, jo, protože stereotyp je, že chlapy jsou ti nadřazenější vůči ženám.“ (Rozhovor #5: Muž)

„Tak to bude taková hodně stereotypní odpověď si myslím... Ale cokoliv, co se týče starání se o děti, jakákoliv péče, protože je to takový přiřazovaný k ženskému pohlaví. Kreativní věci jo, takový ty zženštilý jo (smích) v uvozovkách.“ (Rozhovor #2: Žena)

Účastnice rozhovoru zde zmiňovala, že jde o stereotypní odpověď, čímž se od stereotypů lehce odpoutává tím, že je jmenuje. Na druhou stranu označuje tato povolání za „zženštilá“, protože je má s ženami a s ženskostí pevně spojená. Setkala jsem se i s více stereotypními názory, založenými právě na domněnkách, že je jedna činnost spíš typická pro jedno pohlaví a to vzhledem k ustanovení ve společnosti, že žena nebo muž je spíš předurčen/a k určité činnosti a podléhá určitým vlastnostem. Že tedy, podle Renzetti a Currana (2003), sdílí stejné charakteristiky na základě genderových stereotypů. Důvodů může být více, jak jsem se například dozvěděla při rozhovoru č.4, kdy mi účastnice odůvodnila zařazení ženy tím, že je to „spíš takový pro ty ženský“. Například bylo typicky ženským povoláním jmenováno následující:

„Kosmetička, pedikérka, manikérka, něco takovýho. V těch službách. (...) Nemaj (muži) asi takový jako to cítění jako... K tomu jako estetickému, nebo, nebo nevím jako. Přijde mi, jakože prostě je to spíš takový jako pro ty ženský. Že i, třeba ono to zahrnuje i to, i to, třeba že přesně jako přijde ta zákaznice a teď si tam s ní povídáš a na to ty chlapy taky tolik nemusej bejt že jo.“ (Rozhovor #4: Žena)

„Třeba kosmetický salony. (...) Myslím si, že to je zase z toho hlediska, že ty ženy jsou takový, jakože o sebe víc pečujou. Tím pádem je jako lepší, když vám radí žena s tím, co si máme koupit na obličej a co si máme koupit na tělo a na vlasy.“ (Rozhovor #6: Žena)

„Manikérka, pedikérka. (...) Protože my, jako ženy, jsem víc takový pečlivý a víc na detail založený.“ (Rozhovor #9: Žena)

„Asi servírka. (...) Chtěl jsem říct, že většinou znám servírky ženy nebo číšnice. Ale když si vzpomínám, tak ne vždycky tomu tak je. Ale z nějakýho důvodu mě to napadlo jako první práce.“ (Rozhovor #7: Muž)

Na rozhovoru č. 6 je navíc zajímavé, že první odpověď byla značně rychle uvedena bez hlubšího rozmyslu, nicméně se následně na konci rozhovoru tázaný zamyslel a o výpovědi se ještě rozhodl mluvit a opravit jí v prostoru pro otázky či doplňují informace. Zde byl k nalezení stereotypu ve výpovědi třeba čas a další mluvení o daném tématu.

„Ještě přemýšlím o těch zaměstnáních a uvědomuji si, že jsem odpověděl strašně stereotypně, tak mě to mrzí.“ (Rozhovor #7: Muž)

Mimo stereotypní názory jsem se setkávala i s názory, že rozdíly existují hlavně díky fyziologii člověka. Rozdíly ve fyziologii jsou nesporné, viz. Koukolík (2013). Zde byla konkrétně u mužů zmiňovaná síla, z toho důvodu se převážně zmiňovala ta zaměstnání, která jsou fyzicky náročná. Jednalo se o následující názory:

„Myslím si, že jich je hodně, hlavně třeba konkrétně konstrukční práce, práce na stavbě a tak. (...) Asi hlavně proto, že tam z velkých částí hraje roli síla, kterou prostě jako fyziologicky mají muži větší.“ (Rozhovor #3: Muž)

„automechanik. (...) zvedáš těžký věci, což pro některý ženský může být problém.“ (Rozhovor #4: Žena)

„stavbyvedoucí. (...) Já si myslím, že se spíš na tu práci takovou pohlížím jako na, jako práci pro člověka, kterej je jako silnej. Kterej má sílu, jako fyzickou sílu.“ (Rozhovor #6: Žena)

„povolání, ke kterému je potřeba velké množství sil. Například zedničina“ (Rozhovor #10: Muž)

„z pozice té hodně fyzické, fyzické síly. To znamená nějakí dělníci. (...) protože každá ta pozice potřebuje určitě nějaký povahový rysy nebo fyziologický rysy.“ (Rozhovor #2: Žena)

U ženských povolání jsem se naopak setkala s názorem, že žena je přirozeně pečovatelka. Otázka je, zda se jedná o fyziologicky vrozenou vlastnost, o rodičovskou motivaci, kterou zmiňuje Bem (1993) nebo o předurčenost k této roli na základě biologických rozdílů, o které se zmiňuje Barry a kolegyně (1957). Jednalo se o následující názory:

„Myslím si, že jich je taky několik. Vybral bych hlavně povolání, kde je nějaký jako care o lidi, péče o lidi. A například bych vybral zdravotní sestry, kterých je prostě jako většina žen, byť muži ho můžou jako vykonávat taky. (...) Myslím si, že část je asi jako nějaká jako... vliv společnosti, ale myslím si, že z velký části jsou ženy přirozeně, jako se víc starají o lidi.“ (Rozhovor #3: Muž)

„Péče o děti. Ač si nemyslím, že by tohle to mělo být čistě ženské povolání, protože pak tam nějaký ty role chybí.“ (Rozhovor #10: Muž)

Poslední odlišný názor, se kterým jsem se setkala, je založen na názoru, že rozdíly jsou mezi jedinci v závislosti na jejich dovednostech. Gender jako takový, tázaný účastník nebral v potaz. Účastník rozhovoru zmiňoval pouze statisticky větší zastoupení žen a mužů v odlišných profesích.

„myslím, že to je o skill setu, kterým člověk oplývá takzvaně. (...) Statisticky je fakt, že tíhnou třeba muži víc k technickým povoláním a ženy víc k jakoby povoláním, kde třeba pečují o někoho, ale nemyslím si, že to je nutně jako výhrada nebo něco. Prostě to, že k tomu ty statistiky tíhnou, může být podložený mnoha faktory, který prostě nevíme, jaký mají vliv. Ale každopádně nemyslím si, že by nutně jedna z těch věcí, jedna z těch oborů měla být ryze jednopohlavní.“ (Rozhovor #8: Muž)

Závěrem bych ráda poukázala na to, že lidé na tuto problematiku nahlíží odlišně. Ať už si někteří účastníci výzkumu nebyli vědomi stereotypů ve společnosti a reagovali na ně tak, jak jsou ustanovené, protože to tak má být. Nebo ať si jich vědomi byli a stejně je zmínili jako zažitý a fungující stereotyp. Nebo ať už na odpovědi nedošlo, protože účastníci výzkumu chtěli hledět skrze ně a nezohlednit je, protože se s nimi neztotožňují. V poslední řadě reagovali na fyziologické odlišnosti, které jedno pohlaví spíše předurčuje k určitým profesím, tak si troufám říct, že mnou vybraný celek názorů se hezky rozprostřel do všech kategorií, což přidává mému výzkumu na reprezentativnosti.

3.6.2. Genderové emoce

Klíčové téma, které hledá odpověď na mou výzkumnou otázku (Je rozdíl mezi prožívaným nebo projevovaným smutkem mezi muži a ženami?) se dle mého názoru dá nejlépe zjistit uchopením problematiky od základu a zjistit, zda lidé smutek identifikují jako typicky ženskou emoci sami od sebe a zjistit, z jakého důvodu to tak je či není. Ze studií v teoretické části vzešlo najevo, že smutek je totiž převážně považován za typicky ženskou emoci, proto očekávám, že i zde bude v nějaké míře zastoupen. Budu se snažit zaměřit na názory účastníků výzkumu na danou problematiku, které dle mého názoru vycházejí z vnitřních hodnot a přesvědčení každého z nás a doufám, že mi budou více objasněny.

Roviny odpovědí se převážně střídaly, i když jsem se v průměru setkala s očekávanými emocemi. Uvedení smutku, jako typicky ženskou emoci, se stalo v pouhých 3 případech z 10, což je upřímně méně, než jsem očekávala. Do hlubšího rozboru výpovědí o smutku a názorů účastníků výzkumu se dostanu v další kapitole. V této kapitole je nutné zmínit se o jiných výsledcích, které vzešly z mého druhého okruhu otázek, tedy názoru na typicky genderové emoce, vyjma smutku.

Všem účastníkům se nepodařilo identifikovat tytéž emoce, které by dle nich byly typickými pro jedno pohlaví. Názorů bylo více, někdo dokonce žádnou emoci neztotožňoval s žádným pohlavím, jak můžeme vidět níže, kdy se účastnice výzkumu rozhodla neuvést žádnou emoci, protože dle jejího názoru žádná emoce není specifická ani pro jeden gender.

„Já myslím že jako v dnešní době je přirozené, když se projevují emoce všech typů na obou stranách víceméně jako rovnovážně. Neměla by převažovat nějaká mužská u mužů a ženská u žen.“ (Rozhovor #1: Žena).

S podobnou odpovědí jsem se setkala i s účastníkem desátého rozhovoru, který nepřiradil žádnou emoci k muži, ani k ženě. Hlavní rozdíl hned identifikoval na úrovni projevu, nikoli prožitku.

Všichni, bez rozdílu pohlaví, pokud nedisponují zrovna nějakým typem psychický poruchy, jako je třeba psychopatie, sociopatie a takovýchle, tak emoce prožívají všichni stejně (...) Avšak někdo je dává víc a někdo míň najevo.“ (Rozhovor #10: Muž)

Setkala jsem se i s názorem, že ač není žádná emoce typická pro dané pohlaví, tak je to proto, že muži mohou vykazovat ženské rysy a ženy mohou vykazovat mužské. Což, byť se stereotypním přiřazením ženské a mužské nátury, poukazuje na jedinečnost každé bytosti. Tedy toho, že každý člověk může podléhat jiným vzorům chování, i když je naše společnost může vidět jako typické pro pouze jeden gender.

„Nemyslím si, že je emoce, která by byla typicky jenom pro pohlaví. Je to hodně asi individuální, protože jsou muž, kteří mají jako ženský rysy a zároveň obráceně u žen.“ (Rozhovor #2: Žena)

Je třeba podotknout, že mimo názoru na typicky ženskou emoci, jsem se respondentů také ptala na typicky mužskou emoci. Hlavně z důvodu, abych mohla ověřit a lépe ukotvit důvody zmíněné u smutku a jemu podobných emocích, jak se budu zmiňovat dále. Jedná se například o názory, že ženy jsou něžnější pohlaví a muži jsou naopak pohlaví silnější. Pokud účastník výzkumu uvedl nějaký příklad, vždy se jednalo o nějaký projev **hněvu** (agrese, vztek a rozčilenost), přičemž ke zmínce došlo v 6 z 10 případů. Toto zjištění koresponduje se zjištěním Fischera a kolegů (2004), kteří zjistili, že muži častěji zmiňují nepřátelské emoce. Hlavním důvodem k uvedení hněvu byl například neregulovaný projev směrem k veřejnosti z mužské strany:

„ten vztek u těch mužů je mnohem viditelnější než u těch žen. Že muž vlastně, když prožívá nějaký vztek, tak to každé hned pozná. (...) Ale zas na druhou stranu, ženy (smích) ten vztek můžou mít v sobě a nemusej to dávat prostě najevo jako fyzicky nebo nějakou násilnou činností.“ (Rozhovor #6: Žena)

Také obecná znalost četnosti výskytu situace v našem okolí. Jak zmiňuji níže, to, že nějaká emoce je statisticky více zastoupená pro jeden gender, ještě nutně neznamená, že ji pociťuje jen někdo.

„Statisticky bych řekl, že muži tíhnou víc k takzvané agresivnějším projevům. Nemusí to nutně být vztek nebo nějaká taková věc, ale spíš se miň smiřují s věcí, která jim není úplně po chuti. S tím, že ženy se častěji statisticky smíří s tím, že je něco třeba štvě, ale ví, že to úplně nedokážou asi v tenhle ten čas změnit a dokážou to pustit z hlavy.“ (Rozhovor #8: Muž)

V příkladu výše žena na hněv reagovala vnitřně a dokázala si ho v sobě ukočírovat a smířit se s ním. Setkala jsem se také s názorem, že hněv žena reguluje, aby tím neztratila na její společensky vnímané ženskosti, protože dle společnosti je hněv spojován právě s muži.

„hněv vzbuzuje autoritu. A... myslím, že hněv se ne že nehodí k ženě, ale tak jako... že žena tím jako ztratí, když se jako hněvá jako. Že spíš se většinou hněvají muži jako bezdůvodně, jako bezmyslenkovitě“ (Rozhovor #5: Muž)

Jako signifikantní téma jsem v průběhu rozhovorů identifikovala téma rozporu agresivity a citlivosti, síly a slabosti, nadřazenosti a podřazenosti. Hlavním cílem v této části bylo ukázat, že účastníci výzkumu nejenom že identifikují typicky ženskou emoci, ale najdou i její protiklad v té mužské. V tomto případě se jedná o **hněv**, o dominantní emoci, která je spojována s výbuchy a zlostí v kontrastu se **smutkem**, submisivní emoci, který je spojován s pocitem bezmoci a zoufalství. Projevení každé z těchto dvou emocí dá prostor k úniku frustrace jiným způsobem a může mít za následek jisté pročištění duševního napětí. Obě z těchto emocí jsou navíc základní a tím pádem jsou rozeznávány celosvětově. Ráda bych ještě podotkla fakt, že Plant a kolegové (2000) prokázali, že lidé mají tendenci muži přiřazovat hněv a ženě hněv spojený dohromady se smutkem.

3.6.3. Smutek, jeho expresivita a inhibice

Každý účastník výzkumu měl na smutek jiný názor, a i na to, jak se se smutkem sám vypořádává. Všichni na smutek nahlíželi odlišně. Jedna věc z rozhovorů vzešla u všech stejně a to, že ač v menší či ve větší míře, každý má tendenci smutek nějakým způsobem regulovat a neukazovat ho všem. Pro regulaci smutku je nepřeborné množství důvodů, které se pokusím objasnit v této kapitole z výpovědí účastníků výzkumu. Jak výstižně shrnul jeden z účastníků rozhovoru:

„Smutek je zrovna jedna z věcí, která je tabuizovaná, a ještě furt ve společnosti je zažitý, že by se ten smutek tolik prožívat neměl. A člověk si má svůj smutek prožít jak sám v sobě, určitým způsobem“ (Rozhovor #10: Muž)

Z výpovědí účastníků rozhovoru je jasné, že člověk obvykle projevuje emoce nejvíce v prostředí, kde se cítí nejbezpečněji a mezi lidmi, které důvěrně zná. Může se jednat buď o rodinu nebo o přátele, vždy ale hraje velkou roli blízkost a důvěra k dané osobě či osobám. Tyto výsledky se shodují s výsledky Šolcové a Matsumota (2013).

3.6.3.1. Vliv společnosti

Lidé reagují jinak sami v soukromí a jinak před společností. Je vždy podstatné rozlišovat společnost od společnosti, protože odlišné normy a vžitě stereotypy zapříčiní a pozmění to, jaký lidé mají pocit, že je vhodné jednání právě pro ně v dané společnosti, stejně tak pro ostatní členy. V současné době, jak uvádí Renzetti a Curran (2003), společnost spíše očekává, že muži udrží své emoce a nebudou je tolik projevovat. Tento jev zachytili ve své výpovědi dva účastníci výzkumu:

„ženský jakoby, jak je to jako daný i třeba tou společností a vším, tak že prostě nemají problém s tím to projevit. Proč by měly problém jako, proč? Vždyť ženský brečeť, u ženský je to vlastně v pořádku brečet, že jo.“ (Rozhovor #4: Žena)

„je to společností daný. Je to prostě pokud muž projeví smutek, tak ukáže slabost. Pokud žena projeví smutek, tak to není tak jako braný tak špatně jako u právě muže. A je to, tady je právě ta špatná věc v tom, že pokud žena ukáže smutek, tak je společnost s ní, pokud muž projeví smutek, tak jde společnost od něj.“ (Rozhovor #5: Muž)

Jeden účastník výzkumu navíc poznamenává, že toto je ve společnosti historicky zakotvené, a že za dob našich školních let, na začátku 21. století, byl ještě tento názor silně vryt do společnosti. Navíc se tyto názory učily děti od malička, jak ze strany starších členů rodiny, tak ze strany učitelů a dalších vlivných osobností.

„v tu dobu (doba školní docházky) to bylo zase společenský dogma, chlapi nepláčou a kluk, kterej prostě brečí, tak se mu prostě děti ostatní smějou.“ (Rozhovor #10: Muž)

Určitá společnost, tedy v případě projevu smutku u muže, je nezřídka schopná od něj odvrátit a pohlížet na něj jako na něco nepřírozeného. To může pramenit v obranný mechanismus mužů, kteří si vytvoří svoji bariéru a začnou automaticky méně projevovat emoce. Při rozhovorech jsem se 2x setkala s označením, že se z nich stali tzv. **hroši**, tedy že mají tvrdou kůži, skrze kterou se nic moc nedostane na povrch.

„Jsem se prostě naučil být takovejhle, řekněme citovej hroch, před lidma ze své rodiny.“ (Rozhovor #5: Muž)

„Protože se snažím mít hroší kůži.“ (Rozhovor #7: Muž)

Tento tlak společnosti je něco, čím jsme obklopeni a s čím se setkáváme již od mala. Jak muži, tak ženy vytyčili víceméně ty podobné fráze, které slyšeli na mnoha místech. V tuto chvíli bych ráda poukázala na fakt, že se jednalo o opodstatnění fenoménu výskytu či absence projevu smutku, nikoliv o vlastní názor účastníků výzkumu.

„já jsem byl vychovávanej v tom, že se prostě nebrečí a nebrečí, což asi doteďka tak nějak zůstává ve mně zažitý“ (Rozhovor #10: Muž)

„od dětství už je to, už je to i vtačený do těch dětí, že prostě ty seš kluk, ty nemáš brečet, ty máš bejt silnej a máš to prostě držet v sobě.“ (Rozhovor #2: Žena)

„Muž prostě musí bejt muž, muž musí bejt ta skála, která neprojeví emoce, která prostě nebude brečet, aby nebyl, jak se říká, jako holka.“ (Rozhovor #6: Žena)

Jako kdyby býti ženou nebo mužem, mělo být dobře nebo špatně, jako kdyby jeden gender nesměl dělat jedno či ono, jen protože se to nesluší a nenáleží mu to. Účastníci výzkumu vycházeli ze svých osobních zkušeností a frází, která jim byla řečena nebo je slyšeli.

„seš chlap ne? Tak nebreč, si najdeš jinou.“ (Rozhovor #5: Muž)

„jsem chlap prostě a neměl bych brečet“ (Rozhovor #4: Žena)

„Nebud' holka, bud' trochu víc chlap a bud' trošku víc silnější.“ (Rozhovor #6: Žena)

Hodně jsem se setkala s názory, které odkazují k porovnání muže a ženy jako ke dvěma protipólům **síly** a **slabosti**, potažmo něžnosti. V tomto ohledu je pak v pořádku pro ženu, pro to

pohlaví, které je považované za to slabší a něžnější, aby své emoce ukázala. Ten silný muž naopak musí zůstat takový, aby svou sílu zachoval a neohrozil.

„Myslím, že muži skrývají smutek vzhledem k tomu, že jsou generačně vnímáni jako silní jedinci a kdykoliv by projevili tak je to známka slabosti. Zatímco ženy jsou naopak vnímány jako slabší pohlaví, a proto pro ně je přirozenější v rámci toho náhledu té společnosti ten smutek projevít.“ (Rozhovor #1: Žena)

„muž, když brečí, tak je slabej“ (Rozhovor #5: Muž)

„myslím si, že to je společností, která vtlačuje do těch mužů to, že to není úplně vhodné, aby vyjadřovali věci jako je smutek, protože to jakoby potlačuje tu jejich sílu v podstatě, v těch očích těch okolních lidí.“ (Rozhovor #2: Žena)

Z toho důvodu je na muže pohlíženo společností jako na ty, co nebrečí, protože pláč je projevem smutku, tedy projevem slabosti, kterou podle stereotypů oplývají ženy. Moc hezky shrnula význam pláče pro muže účastnice prvního rozhovoru.

„pláč je taková ta třešnička na dortu, která řekne okolí, že je slabý. Naopak žena se nebojí v tomhle tom slova smyslu, že by ji někdo považoval za slabou, protože už tak je vlastně považovaná. Za to slabší, za to něžnější pohlaví, které má tendenci sklouzávat do mnohem hlubších emocí než muž.“ (Rozhovor #1: Žena)

Čím ale vznikly tyto role, to že muž je spíš považován za toho silného a žena za tu slabou? Pro vysvětlení těchto rozdílností se účastníci výzkumu vraceli hodně do minulosti, kde se snažili nalézt odpověď. V minulosti je totiž možné dohledat vznikly vzorů chování, které se udržely do dnešního dne.

„Myslím si, že není to ničím jiným, než to že je to nějaké společenské dogma, která se táhne po generace a už od pravěku prostě ženy byly s těmi dětmi, muži chodili lovit. A tak to vlastně vzniklo.“ (Rozhovor #10: Muž)

„Je to vlastně ten stereotyp, že chlap loví a přináší vlastně dětem s manželkou jako tu obživu a ženská je prostě závislá na chlapovi, takže dělá ty věci okolo.“ (Rozhovor #5: Muž)

„To může být vlastně už, už od nepaměti. Dejme tomu. Kdy muži byli lovci a ženy sběrači a v dalších generacích a v dalších stoletích to vždycky bylo nahlíženo tímhle tím způsobem. Že muž se má postarat a má být silný jedinec, zatímco žena se má sice taky postarat, ale jiným způsobem a je pro ni přirozené cítit víc než muž.“ (Rozhovor #1: Žena)

Zde je třeba podotknout, že dosavadní výzkum na vliv společnosti značně poukazuje na fakt, že lidé jsou společností ovlivňováni a učeni k určitým druhům chování. Účastníci výzkumu rozdíl viděli hlavně v kontrastu síly a slabosti, kterou společnost navádí její členy k dodržování určitých emočních forem až do té míry, že si muži osvojili „hroší kůži“.

3.6.3.2. Vliv osobnosti

Když pomineme společnost, kterou jsme obklopeni, tak jsme se každý narodil jiný, každý osobnostně odlišný. Každý z nás má své názory, osobnost a temperament, které mohou být ovlivněny či přizpůsobeny kulturnímu tlaku. Nemusí to tak být ve všech případech. V této části se snažím odhalit, z jakých osobních důvodů lidé emoce regulují, zda jsou si toho vědomi a jak nahlíží celkově na projevy smutku. Hned na začátku bych ráda vytyčila dvě odpovědi. První poukazuje na fakt, že projev emocí není špatný a že se v mnoha případech jedná jen o reakci těla na určitý podnět, tedy o lidskou přirozenost. Zde účastník výzkumu do jisté míry popírá vliv kulturních vlivů, o kterých jsem se zmiňovala v předešlé podkapitole, případně jim nepřipisuje silný vliv:

„Podle mě se lidi budou projevovat, jak se budou potřebovat projevovat a nemyslím si, že je něco špatného na projevu jakékoliv emoce, pokud člověk tu emoce projeví, tak asi je to z velké části je to nějaká fyziologická reakce těla. Takže si nemyslím, že na tom je něco špatně.“ (Rozhovor #8: Muž)

Druhá odpověď je zaměřená už víc subjektivně a zdůrazňuje, že daný účastník výzkumu povšechně emoce neprojevuje bez jakékoliv velké nutnosti regulace. Spíš jde o to, že ač je pociťuje, tak ho jeho tělo nenutí ve všech případech na dané pocity reagovat projevem.

„já emoce neprojevují moc vůbec, takže ne, že bych je přímo reguloval, prostě jsem se asi už tak narodil. To je, že třeba radost neprojevují třeba jako ostatní. Vztek taky neprojevují jako ostatní a tak dále.“ (Rozhovor #7: Muž)

Těmito odpověďmi bych ráda poukázala na variabilitu projevů a názorů na projevy celkově. Jsou lidé, kteří emoce berou jako přirozené a projev jako takový se snaží brát jako běžnou věc, nehledě na společnost, ve které žijeme. Jsou také lidé, kteří jen nemají to nutkání emoce projevat. Zde se následně naskýtá otázka, zda je to jejich přirozeností, či zda je to emocionálním přizpůsobením společnosti a vybudováním například již zmiňované „hroší kůže“.

Jako první uvědomělé odůvodnění regulace emocí nalézáme v systému opory. **Opora** je schopnost lidí pomoci jeden druhému, podržet se v těžkých situacích a pomoci si je překonat. Účastníci výzkumu tuto vlastnost jmenovali jako typicky mužskou vlastnost, kde se vlastně spoléhá na to, že muž ženu podrží, když bude smutná a zároveň svůj smutek bude skrývat natolik, aby její smutek nezhoršil. Definováno to bylo následovně:

„žena si může projevit to, že pláče, že je smutná a ten muž se snaží být oporou té ženě. Myslím, že to takhle funguje i v běžném životě, ať už je to přítel, ať už je to kamarád, manžel, otec, dědeček, kdokoliv.“ (Rozhovor #1: Žena)

„když je smrt v jedné rodině, tak přesně ten chlap se snaží, muž se snaží být ta opora, která to vlastně, jako která to ustojí.“ (Rozhovor #6: Žena)

Jak již bylo řečeno, tyto role nejsou fixně dané a je možné s nimi hýbat. Ač je ve společnosti spíše oporou muž, není obrácení rolí nemožné. Jak uvádí účastnice rozhovoru č. 4 o svém bývalém vztahu, kde sama sebe považovala za tu opornou osobu. Stále si je nicméně vědoma té „netradičnosti“ její role a nazývá sama sebe „chlapem“:

„ten vztah byl založen na tom, že já jsem spíš byla ten vůdce a ten chlap v tom vztahu. (...) On měl nějaký problém a chodil si za mnou vylejvat srdíčko a já jsem mu vždycky pomohla, poradila, snažila jsem se jakoby vyřešit všechno, ale věděla jsem, že když přijdu já (...) Že já se s tím nakonec budu muset poprat.“ (Rozhovor #4: Žena)

Samotný projev smutku může být brán také jako nevyžádaný projev směrem ke společnosti, který zúčastněné osoby **obtěžuje**. Proto je smutek následně regulován, aby okolí nemuselo být smutkem zatíženo, trápit se s tím problémem a řešit ho.

„nemám potřebu pak s tímhle tím osobním smutkem, když to tak nazvu, obtěžovat svoje okolí.“ (Rozhovor #1: Žena)

„Já to třeba v sobě dusím, protože nechci další lidi nebo respektive někoho dalšího, tak tím nechci jakoby zatěžovat. Když mně se něco děje, je to moje věc a nevím, proč bych měla zatěžovat někoho dalšího jako, aby on si s tím dělal hlavu (Rozhovor #4: Žena)

To stejné jsem se dozvěděla, pouze z pohledu druhé strany, při rozhovoru č. 2. Zde si byla účastnice výzkumu vědoma, jak pláč a smutek působí na lidi kolem, a že i když se snaží o nalezení přiměřené reakce, tak neví, o jakou reakci by se mělo jednat. Tímto tedy potvrzuje předešlá tvrzení o obtěžování vysvětlením, že se jedná o nepříjemné situace, na které není jednoduché reagovat.

„je to i takovej diskomfort, že jakoby, když vidí člověk před sebou někoho, kdo se třeba před ním rozbřečí, tak najednou se cítíš nepříjemně, nevíš, jak na to reagovat, chceš tomu člověku pomoci, ale zároveň nevíš, jak mu pomoci“ (Rozhovor #2: Žena)

Další vliv měl i **strach**, že projev smutku by mohl být nějakým způsobem zneužit a použit proti účastníkovi výzkumu. Smutek a jeho vyjádření totiž s sebou nese jakési otevření a prostor pro zranitelnost ve společnosti.

„nechci ovlivňovat ostatní a své kamarády svým smutkem. A také ty lidi to pak můžou použít proti mně.“ (Rozhovor #7: Muž)

„ne před všemi chceš projevat všechny emoce, z důvodu třeba nějaký důvěry, zranitelnosti a tak.“ (Rozhovor #3: Muž)

Zároveň strach nemusí být spojován jen se strachem a zranitelností, ale také se ztrátou blízké osoby. Jak můžeme vidět ve výpovědi níže, smutek je brán jako důvěrná věc, která může lidi ovlivnit a pozměnit jejich názor.

„nejlíp se můj smutek stejně sdílí s neutrální osobou, například s psychoterapeutem třeba, s tím se mi to sdílí dobře, je to, je to o té důvěře těch informací. Jsou opravdu informace, který já nechci sdělovat někomu, koho znám, protože nevěřím tomu, že každý je tak vyspělí (...) aby si neměnil názor na lidi kvůli tomu, co se nově dozvídá.“ (Rozhovor #10: Muž)

Jedna účastnice výzkumu uvedla, že si myslí, že regulace smutku pramení z mužské **hrdosti**, která mužům nedovoluje smutek projevít. S tímto tvrzením se mi nepodařilo spojit

žádné další výpovědi a dle mého názoru se jedná jen o špatně zařazenou domněnku mužské hrdosti, za kterou se vlastně skrývá zmenšení síly na úkor slabosti.

*„No muži mají tu svou hrdost a nechtějí asi před ženami ukázat svoji lítost a smutek.“
(Rozhovor #9: Žena)*

Navíc je na smutek nahlíženo i jako na **osobní věc**, do které širší společnosti nic není a nemusí se tudíž o tento smutek zajímat. Hodně zde hraje roli i nezájem o cizí názory a samotná touha si tento pocit prožít bez jakýchkoliv názorů, připomínek a utěšování.

„moje psychický stavy nikoho nemusí zajímat, je to čistě můj niterní pocit, a kolikrát otázky jako co mi je, co se se mnou děje mě vlastně obtěžujou.“ (Rozhovor #10: Muž)

„lidi budou mít potřebu rozebírat ten váš jako smutek nebo jako že se vám do toho všichni začnou plíst... Jo a... A začnou vám vlastně vštípovat jejich názory, jejich rady, který vlastně vy ani jako nechcete.“ (Rozhovor #6: Muž)

„jsou lidi, který se odkážou do určitýho tématu zabřednout tak hluboko, že tě to naopak ještě víc rozhodí, a tak je lepší ty emoce trošičku skrýt a potlačit před těma lidma.“ (Rozhovor #10: Muž)

Další věcí, která ovlivňuje vyjadřování smutku, jeho projev a expresi je **alkohol**. Díky alkoholu lidé přicházejí o zábrany, které jsou společností dány, jako je například tlak na regulaci emocí, a jednají víc „uvolněně“.

„když se napiju, to je jiná, alkohol jako dělá hrozně. Hrozně miluju opitý lidi, protože si myslím, že ty lidi jsou takový, jako ve skutečnosti jsou (...) Takže ano, když se napiju, tak ty emoce dávám najevo.“ (Rozhovor #5: Muž)

„furt hraje hrozně roli ten alkohol. Když je tam alkoholu dost, tak se to (emoce) projeví okamžitě, ale pokavad' tam není, tak to v sobě třeba jakoby vůči společnosti, aby se to právě neřešilo před ostatníma, tak to v sobě jakoby polknout“ (Rozhovor #4: Žena)

Posledním zmíněným pohledem na projev smutku a emocí je jejich **racionalizace**. Zde mi účastník výzkumu řekl, že je zvyklý své emoce racionalizovat a hledat v nich logické odůvodnění. Spíš, než aby reagoval na emoci jako takovou jistou emoční náladou, tak se jí snaží

odůvodnit a vyřešit příčinu, proč k samotné emoci došlo. Při rozhovoru se o tom zmiňoval účastník č.8 v souvislosti řešení emocí s kamarádem:

„Nemyslím si, že skrýval smutek. Spíš hodně o těchto věcech mluvíme jakoby otevřeně. V principu věci, než se dostanem na jádro, proč se to děje a miň diskutujeme tu emoci jako takovou a víc diskutujeme proč k ní došlo a jak vyřešit ten problém, než nutně diskutovat, jak potlačit tu emoci“ (Rozhovor #8: Muž)

Stejně tak uváděl příklad sám u sebe, kdy si emoci raději nejdřív odůvodní, než aby na ní reagoval bez jakéhokoliv vnitřního rozmyslu a uvědomění si její příčiny.

„řekl bych, že to je spíš tím, že si hodně věci v životě racionalizuju, než že bych asi úplně nezažíval ten podnět“ (Rozhovor #8: Muž)

O podobném řešení a racionalizaci smutku mluvil i účastník desátého rozhovoru. Sice nepoužil přímo slovo racionalizace, nicméně se jednalo taktéž o nějaké logické odůvodnění a nalezení možné příčiny a následného řešení trápení.

„chci být sám se sebou a ten smutek si prožít a dostat se k tomu... Proč jsem tak smutný (...) snažím si říct, proč myslím na to tolik a jestli bych to nedokázal nějakým způsobem hodit za hlavu. Jestli to je opravdu důvod, proč se tím trápím a většinou tím tichem, který si prožiju, tak se dostanu k nějakému výsledku a toho co bych mohl zkusit změnit“ (Rozhovor #10: Muž)

Jako hlavní osobnostní zdroje regulace je možné identifikovat důvody, které souvisí se strachem z projevení dané emoce a pocitu privátnosti niterního smutku, který nemusí být šířen a jeho nevyřknutí je chtěné. Dále také maskování emocí za účelem opory druhému, kdy je pravděpodobné, že by projev emocí samotnou situaci jedinečně zhoršil. A jejich regulace z důvodu, že ostatní lidé se nemusí trápit jen proto, že trápení zažívá někdo jiný. Přenos smutných pocitů se zde stává nevyžadovanou akcí, přičemž jsou si lidé vědomi nepříjemnosti smutku při projevení směrem k veřejnosti, tak při setkání se smutným projevem. Ne všichni ale tíhnou k regulaci emocí dle těchto osobnostních pravidel. Někdo má například pocit, že je v pořádku emoce projevit za předpokladu, že jsou odůvodněné.

3.6.3.3. Pláč

Jak již bylo řečeno v teoretické části, se smutkem je pevně spjatý pláč. Osobní názory na to, jak často účastníci výzkumu ventilují smutek formou pláče, byly obvykle toho typu, že to není nijak markantně obvyklá záležitost. Jediná výjimka byla při rozhovoru č. 2, kdy účastnice výzkumu uvedla, že pláče často a je to pro ni jakási zdravá forma emocionální očisty.

„Často (smích). To je, já to беру jak takový detox emocionální, takže... Myslím si, že je to občas zdravý.“ (Rozhovor #2: Žena)

Muži se ani v jednom z případů nepovažovali za někoho, kdo by často v reakci na smutek plakal. Spíše o sobě mluvili jako o někom, kdo už někdy v minulosti plakal, ale není to nic obvyklého. Všeobecně z rozhovorů vyplynulo, že na smutek pláčem spíš reagují ženy.

„Myslím si, že je častější u žen. (...) ženy obecně více projevují emoce na veřejnosti.“ (Rozhovor #3: Muž)

„Vzhledem k tomu, že je ten stereotyp toho pláče, tak chlapi, když smutněj, tak nebrečej. Brečej, podle mého jenom když jsou sami, kde je nikdo nemůže vidět a nikdo je nemůže odsuzovat (...) jinak podle mě smutek projevují jakoby, že maj nechut' do života, že jako nic se jim nechce dělat a jsou takový jako mrtví i řekněme.“ (Rozhovor #5: Muž)

„ženy jsou více citlivější, což je bráno jako projev citlivost (pláč) v určitých ohledech samozřejmě.“ (Rozhovor #7: Muž)

Setkala jsem se i s názory, že ženy nejenom že volně projevují pláč a své emoce celkově regulují méně, ale i s názory, že ženy pláč záměrně používají jako **zbraň**, aby manipulovaly s okolím a snáze dostaly to, co zrovna chtějí.

„žena podle mého má tendenci hodně využívat... jakoby slzy. Jako, řekněme že vlastně je situace, je hádka, žena nemá pravdu, tak jediný, co jí v té chvíli napadne je brečet, protože chlapi nevědí, co mají dělat, když ženská brečí. (...) někdy toho ženy využívají tohohle prostě, toho smutku.“ (Rozhovor #5: Muž)

„Muži mají tendenci svůj smutek spíš skrývat a ženy, když budu zcela konkrétní, tak mají tendenci smutek projevovat více navenek, a naopak ho využívat jako svou zbraň, dejme tomu.“ (Rozhovor #1: Žena)

Zároveň s sebou může projev smutku přinést i formu **trapnosti**. Na smutek společnost nahlíží jako na slabost. Z toho důvodu nemusí být reakce na smutnou událostí pláčem zrovna vyžadovaná, a tím dochází k záměrné regulaci.

„Nechci to projevovat, protože by mi to přišlo možná i trapný jakoby... Když si vezmu, že bych třeba seděla ve škole a někdo by mi zavolal, že umřel ten a ten, tak mě by bylo trapný se prostě jakoby rozbrečet.“ (Rozhovor #4: Žena)

Ne všichni viděli ženu jako typický gender, který při smutku pláče. Pláč byl v těchto případech chápán jako něco normálního a vyrovnaně zastoupeného v populaci.

„Myslím, že ženské pohlaví k tomu má trochu blíž, ale ne zcela nutně to náleží jenom ženskému pohlaví, muži pláčou stejně jako ženy.“ (Rozhovor #1: Žena)

„Ne. Myslím si, že pláč je přirozený a že to je jedno, jestli to je muž nebo žena.“ (Rozhovor #9: Žena)

Jak jsem se navíc dozvěděla, pláč **nemusí být nutně spojován pouze se smutkem**. Často se s pláčem můžeme setkat i při šťastných situacích. Pláč tedy není jenom ukazatelem smutku a trápení, může být i ukazatelem smíchu či dojetí. Zde se například účastník výzkumu č. 10 zmiňuje o tom, že je pro něj momentálně víc typické plakat při pozitivních emocích, které se u něj spíš vyskytují:

„slzy štěstí a toho, že mě něco dojí, než že bych měl slzy smutku. Snažil jsem se přehodit slzy spíš do ty pozitivní emoce než prožívat ty emoce negativní.“ (Rozhovor #10: Muž)

S podobnou výpovědí se setkáváme i u dalšího účastníka rozhovoru, který má pláč také spíš spojený s radostí a smíchem.

„Já osobně asi zažívám pláč nejčastěji vlastně se smíchem“ (Rozhovor #8: Muž)

V následujících dvou pohledech nahlíželi účastníci rozhovoru na pláč jako na něco fyziologicky přirozeného, nikoli genderově typického. Jak zmiňuje účastnice výzkumu č.6, pláč je ovlivněn například ženskými cykly, které jsou ale přirozené.

„Pláč je určitě typičtější pro ženy, protože ženu rozpláče víc věcí. Nehledě na to, že to je podle mého názoru ovlivněný i fyziologicky, díky menstruaci. Kdy vlastně žena pláče snad kvůli úplně čemukoliv, některé ženy teda, některé nemusí. U mužů si myslím, že pláč spoje spíš jako s bolestí fyzickou než s nějakou duševní.“ (Rozhovor #6: Žena)

„Já si myslím, že pláč je přirozená reakce lidského těla na určitou stresovou situaci. (...) já si myslím, že to je normální. Normální projev lidského těla, který v podstatě jakoby upouští nějakou, nějaký napětí těla.“ (Rozhovor #8: Muž)

Pláč je reakcí těla na nějaký podnět a je víc ovlivněný biologickými vlivy než vlivy kulturními (Fischer et al., 2004). Přesto se ne všichni dokáží s pohledem na pláč vyrovnat. Ať už je to čímkoliv, tak pláč jako takový, je spíš brán jako ženská záležitost. Jedna účastnice výzkumu dokonce uvedla, že jí přijde mužský pláč nezvyklý.

„můžu říct z vlastní zkušenosti, že člověk se cítí hodně zvláštně, když vidí muže brečet (smích), jak na to není asi člověk zvyklý“ (Rozhovor #2: Žena)

V této kapitole je možné vidět, že lidé opět nahlíží na pláč různě. Z 10 účastníků výzkumu pouze 4 uvedli, že pláč je typický výhradně pro jedno pohlaví a ostatní pláč nepřiradili ani muži ani ženě.

3.6.3.4. Rozdíl mezi prožitkem či projevem

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda je rozdíl mezi projevovaným či prožívaným smutkem mezi muži a ženami. V tuto chvíli mě zajímal názor účastníků výzkumu na danou problematiku a případné další doptání v návaznosti na jejich odpovědi. Okruhy otázek na sebe navazovaly, a tak jsem do jisté míry odpověď na otázku slyšela víckrát a v posledním okruhu se spíš jednalo pouze o ověření odpovědí. Markantním názorem bylo, že je rozdíl mezi projevem, nikoli mezi prožitkem. Tuto odpověď mi poskytlo 9 z 10 účastníků výzkumu. Odpovědi jsou seřazeny níže od prvního do posledního rozhovoru, mimo rozhovor č. 7, který se jediný liší a je uveden později.

„Rozhodně je rozdíl mezi projevem nikoliv mezi tím, co se prožívá. Muž umí brečet úplně stejně jako žena, muž se může cítit úplně stejně na dně jako žena, ale je rozdíl to, co každý jedinec je ochoten vlastně sdílet s okolím.“ (Rozhovor #1: Žena)

„Rozdíl mezi projevem. Protože vnitřně si myslím, že všichni to prožíváme stejně úplně.“ (Rozhovor #2: Žena)

„Myslím si, že je rozdíl mezi tím projevem.“ (Rozhovor #3: Muž)

„Pocit si myslím, že by mohl bejt stejnej. To, jak to pak už jako projevíš, to je jiná věc.“ (Rozhovor #4: Žena)

„Jak muži, tak ženy, ty všechny emoce mají úplně stejný, jenom prostě některé dávají více najevo a některý míň. (...) pláč a smutek nejsou jenom pro jedno pohlaví. Jenom prostě je to jedno pohlaví dává víc najevo, druhý míň, ale nemyslím si, že je to jenom pro jedno pohlaví.“ (Rozhovor #5: Muž)

„Já si myslím, že určitě, že ten vnitřní pocit je stejný, (...) s tím, že prostě ty ženy... holt vědí, že můžou ten smutek ventilovat mnohem víc než ti muži.“ (Rozhovor #6: Žena)

„Já si myslím osobně, že smutek prožívá asi většina lidí nějakým způsobem. Každý ho prožívá asi jinak, každý vnímá smutek jako něco jinýho, ale nemyslím si, že by jedno pohlaví nevnímalo tenhle podnět svého těla.“ (Rozhovor #8: Muž)

„Myslím si, že stejnou mírou (prožívají smutek).“ (Rozhovor #9: Žena)

„Myslím si, že všichni ten smutek prožíváme stejně, pokud' nejsme psychopati, sociopati (...) tak ten smutek je jedna a ta samá záležitost a s dalšíma faktorama jako je opravdu to prostředí, důvody, proč, co a jak se stalo a jediný co se liší je opravdu jakým způsobem ten smutek dáváme najevo.“ (Rozhovor #10: Muž)

Setkala jsem se pouze s jediným názorem, že muži smutek pociťují jinak než ženy. Tedy s názorem, že vnitřní smutek, který je s touto emocí spojen, je genderově odlišný. Účastník výzkumu se snažil jeho názor obhájit na příkladu evolučního vývoje, kdy muži a ženy mají na starosti jiné úkoly, se kterými přicházejí do styku.

„Ano, muži to pociťují méně, protože si myslím, že se pravděpodobně, ať už tím, jak se vyvíjel... vyvíjelo lidstvo anebo s jakými situacemi se běžně denně dostávají, do jaký situace se dostávají, tak že je to úděl býti odolnějším vůči nějakým určitým smutným faktorům.“ (Rozhovor #7: Muž)

S velkou pravděpodobností jsou projevy smutku, se kterými se setkáváme v dospělosti, nečisté a jsou společensky modifikované. Nejméně ovlivněný projev bychom našli u malých dětí, které se ještě společenským pravidlům učí a které si ještě neosvojily všechny stereotypy. Zde na podobu mezi projevy smutku upozorňuje účastník výzkumu na základě jeho osobních zkušeností, kdy viděl ve stejných situacích plakat jak dívky, tak chlapce.

„kluci i holky prostě pláčou, když spadnou na zem, když se jim nelíbí, že jim někdo ukradl hračku“ (Rozhovor #10: Muž)

Po rozvedení názorů jsem ještě odhalila možné názory na potenciální odlišnosti mezi lidmi, týkající se projevu smutku. Jedná se o názor, že bychom rozdily nenašli na genderové, ale na **osobnostní úrovni**, tedy v jedinečnosti každého člověka.

„Všichni jsme jenom lidi (...) každé člověk je jinej, každé to projevuje trošku jinak“ (Rozhovor #5: Muž)

„to, co člověk projeví navenek je to, co chce, aby lidi viděli. Takže... Můžou být lidi, který mají osobnost takovou, že ten smutek není takový vevnitř u nich. Ale najevo dají smutek mnohonásobně větší, než ta emoce u nich je. Potom na druhou stranu, když to vezmu obráceně, přesně můžou bejt lidé, kteří mají uvnitř v sobě veliký smutek a najevo daj vlastně úplně minimální...“ (Rozhovor #6: Žena)

„Já si myslím, že každý člověk pociťuje tu danou situaci jinak, buďto v ohledu, v jaké situaci, ve které se nachází a plno dalších buďto hormonálních nebo okolnostních případů ve stylu máte špatnou náladu, něco takovýho se stane, tak to má asi jinej vliv, než pokud máte jinou náladu a něco takovýho se stane. Takže bych řekl, že každý člověk na to reaguje svým způsobem jinak, každá situace je jiná, a hlavně si myslím, že asi nepřijdeme nikdy na to, jak se doopravdy, jak doopravdy lidi vnitřně vnímají daný podnět i když budou vystaveni úplně stejnému podnětu úplně ve stejný čas, úplně ve stejný moment v životě.“ (Rozhovor #8: Muž)

Jak správně poukázal účastník výzkumu č. 8, schopnost evokovat u všech účastníků při pokusech tentýž pocit je skoro nemožné viz. Šolcová (2018) a Stuchlíková (2000). Je třeba vzít v potaz, že se jedná pouze o názory na danou problematiku, které sice podléhají více zkušenostem, osobnostním faktorům, situacím a různým společnostem, kterými se daný účastník výzkumu obklopuje. I přesto je nemožné zjistit pravdu z rozhovorů se stoprocentní jistotou. Důvod je hlavně takový, že každý z nás podléhá pouze jednomu pohlaví a každý z nás má ojedinělou osobnost a tím pádem není možné s naprostou jistotou z osobních výpovědí určit, zda existuje či neexistuje rozdíl na genderové rovině. Na tuto nedokonalost narazil účastník výzkumu č. 5.

„jak já můžu vlastně jako, jakožto muž vlastně říct, jak se cítí druhý pohlaví. Já, já nevím, jak se cítí ženy při tom, když brečí, já to nemůžu odhadnout. Jsem jenom to jedno pohlaví, nejsem to druhý. Já si to můžu jenom domýšlet a dělat domněnky“
(Rozhovor #5: Muž)

Závěrem lze shrnout, že pro stoprocentní jistotu je třeba fyziologické měření. Ze současných rozhovorů nicméně vyplývá závěr, že jak muži, tak ženy své emoce regulují a každý k tomu má své důvody. Ženám je příjemnější na veřejnosti emoce projevovat, protože je to obecně více přijímáno, to ale nevylučuje mužské projevy emocí. V samotné podstatě by měl být rozdíl spíše v projevu a pokud v prožitku, tak spíš na straně individuální než na straně genderové.

3.6.3.5. Možné dopady regulace a inhibice smutku

Na závěr bych se ráda zmínila o nevalném dopadu regulace a inhibice emocí pouze kvůli společenským očekáváním. Pro někoho totiž může být vyjádření emocí na základě společenského tlaku a tradic nemožné. V průběhu rozhovorů jsem se setkala s dlouhodobou inhibicí emocí z osobních a společenských důvodů, což může mít i dlouhodobé následky.

„Takže vlastně jsem se psychicky uzavíral jo. Takže emoce vyjadřovat neumím, vždycky si emoce vyjádřím jenom večer v posteli. Jinak, jinak, jinak sám o sobě asi jako emoce vyjadřovat na okolí, asi nevyjadřuju.“ (Rozhovor #5: Muž)

Zde je vidět nespravedlnost pro ty, kteří mají pocit, že muži nemohou svůj smutek oproti ženám vyjádřit. Zde se účastník výzkumu zmiňuje o tom, jak se kvůli inhibici emocí cítí sám.

„Takže si připadá jako, že se o ní lidi zajímají (žena), zatímco chlap, který se s tím vypořádává sám si myslí, že je sám.“ (Rozhovor #5: Muž).

V tomto případě dochází k nerovnosti, která by měla být eliminována. Nicméně toto není jen problémem, se kterým se setkávají muži. Každá osoba může mít své důvody a opodstatnění ke skrývání emocí, ne vždy je nicméně dlouhodobé skrývání únosné. V následující ukázce mluví účastník výzkumu o jeho zkušenosti se ženou, která emoce skrývala před veřejností.

„Ona byla tak smutná, ale nikdo o tom nevěděl, že se v tom taky skoro utopila. (...) Ona brečela údajně po nocích a přála si, ať se Y zase vrátí zpátky, ať se to dá všechno dohromady, ale nikomu z nás neřekla, že se cítí špatně. (...) Aby o tom nikdo nevěděl a aby neukázala tu svoji slabost.“ (Rozhovor #10: Muž)

Držení emocí v sobě může mít neblahé následky a dokonce pouze samotný projev může pomoci. Následně jde o to, zda si daná osoba dokáže najít cestu a někomu své trápení sdělit, zda někdo přijde za ní nebo zda se bude trápit dál.

„do té doby, dokad' ona to utlačovala sama sobě, tak se z toho vlastně víc hroutila než, než když začla ty myšlenky sdílet (...) ten smutek jí v jednu chvíli dohnal, že z toho prostě zkolabovala, až jsem jí sám řekl, že je to na ní stejně vidět, i když to nesdílí a že na otázky jako – děje se něco, nechtěla by ses o něco podělit? Že odpověď ne, je prostě špatně a měla by to s lidma, kterým trochu věří sdílet. Když se cítí na to všechno sama.“ (Rozhovor #10: Muž)

Ve výsledku je tedy pro lidskou psychiku vždy horší emoce skrývat nebo minimálně dlouhodobě maskovat emoce, které jsou bolestné a nepříjemné. Také je třeba mít na paměti fakt, který zmínil George a kolegové (1995), tedy že i pouhé pocity smutku mohou být jen znakem a projevem zdravé psychiky (George et al., 1995). Nicméně v případě těch, kteří trpí dlouhodobě pocitem nemožnosti vyjádření emocí a jejich tajejním v sobě, se již spíše jedná o kategorii, která potřebuje prostor k **ventilování** smutku směrem ven, aby nedošlo ke zhoršení psychického stavu. Jak poznamenal účastník rozhovoru č. 10, cestou k rovnosti by mohl být rovnocenný projev a hlavně rovnocenná ventilace těchto pocitů:

„myslím si, že opravdu k tomu štěstí tý populace opravdu může vést tohle to projevování emocí. A to ventilování. Čím víc toho člověk sám v sobě potlačí, tím s větší dávkou toho potom musí bojovat.“ (Rozhovor #10: Muž)

4. DISKUSE

4.1. Diskuse k získaným výsledkům

Cílem tohoto výzkumu bylo ověřit názory společnosti na genderové role, genderové emoce a genderové stereotypy v souvislosti s projevy smutku. K porozumění této problematice byl použit model kvalitativního výzkumu. V rámci šetření jsem pracovala se vzorkem 10 osob, z toho 5 mužů a 5 žen, aby bylo docíleno co největší reprezentativnosti. Kladla jsem důraz na širší zastoupení stereotypních názorů ve výzkumném vzorku, za účelem zahrnutí co nejrozmanitější skupiny. Zastoupení genderových názorů a rozvedení této problematiky je uvedeno ve výzkumné části 3.6.1. Z výzkumného vzorku bylo zjištěno, že stereotypy se ve společnosti vyskytují, a zároveň si jich jsou někteří lidé vědomi a označují je, někteří je přímo pomíjejí a někteří si jich vědomi nejsou. Všechny tyto skupiny jsou v mém vzorku osob zahrnuty.

Ráda bych se nejdřív zaměřila na zodpovězení výzkumných otázek. Jaké důvody mají lidé k regulaci smutku? Důvodů je hned několik. V prvé řadě bych ráda uvedla **důvody společenské**, tedy důvody, které jsou nám vštípeny kulturou, výchovou a lidmi kolem nás již od útlého dětství. Účastníci výzkumu zde hovořili o zažitých frázích (nebuď jako holka, nebreč, to je projevem slabosti atd.), které se vyskytují ve společnosti a tím formulují mužskou reakci na smutek, protože jeho projev je nežádoucí, moc „zženštilý“. Zároveň je muž spojován se **sílou** a žena se **slabostí** (něžností), takže projev smutku je regulován i z důvodu nechtěného projevu slabosti, a tím ubrání na síle. Muži si kvůli zachování síly a nevybočení ze společnosti vytvoří tzv. „**hroší kůži**“, která nedá emocím proniknout na povrch. V opačném případě ženy, které jako silné brány nejsou, nemají potřebu tomuto ideálu síly dosáhnout, a tím se stává jejich projev smutku více autentický. Fakt, že ženy mají větší expresivitu emocí než muži, zjistil i Koukolík (2013). Na to, že od žen je spíše společensky očekáváno, že budou reagovat na smutek smutkem, přišel i Hess a kolegové (2000). Regulace emocí je typická pro více emocí a dle rozhovorů a studiu literatury jsem dospěla k závěru, že ač muži spíše tíhnou k regulaci smutku, tak ženy naopak tíhnou k regulaci agrese. Se stejným závěrem se například setkali Šolcová a Matsumoto (2013), kteří zjistili, že nejčastěji inhibovanou emocí je smutek a zlost.

Další důvody bychom našli na **osobnostní rovině**, kde je chování lidí regulováno na základě **strachů**, **nedůvěry** ve druhé, ale i ve snaze o **pomoc** druhým, **zabránění jakékoliv újmy či nepříjemnosti**, a také z prostého důvodu, že to je čistě **osobní věc** a ostatní to nemusí

zajímat, pokud to není potřeba sdělit. Každý v tomto případě pohlíží na smutek jinak a odlišně se s ním vypořádává. Z rozhovorů vyplynulo, že převážně muži, se snaží být oporou ve smutných situacích, což vyžaduje emoční inhibici. Tyto výsledky se shodují s výzkumnou studií Kennyho (2003). Regulaci vyžaduje i reakce na smutek před společnostmi, protože díky projevu smutku může nastat nepříjemná situace jak pro smutného člověka, tak pro jeho okolí. Jak zmiňuje Dehghani a kolegové (2014), smutek je emoce, kterou když vidíme, tak jí pravděpodobně reflektujeme na sebe a pocítíme také (Dehghani et al., 2014). Z tohoto důvodu si lidé nechávají smutek pro sebe, aby se necítili trapně a ostatní neuváděli do rozpaků a nedělali je smutnými. Je jisté, že lidé emoce regulují a častější regulace je právě u negativních emocí. Účastníci výzkumu často uváděli jako regulovanou emoci vztek, agresi a radost. Tento fakt, že lidé tíhnou k regulaci, je v souladu se studií Parkinsona a Torrerdella (1999).

Je třeba také podotknout, že ne všichni účastníci výzkumu na tuto problematiku nahlíželi stejně. Našli se i tací, podle kterých jsou rozdíly spíše na úrovni jednotlivců a jejich osobnosti a samotná exprese emocí je vázaná na osobnost, pochopení emoce a její **racionalizování**. Jak bylo zmíněno v teoretické části, emoce jsou s největší pravděpodobností ovlivněny kulturou, výchovou, osobností a navíc i fyziologicky. V tomto případě se na projevy emocí nahlíželo jako na něco formovaného hlavně osobností a fyziologií, minimálně posléze kulturou a výchovou.

Jak lidé subjektivně pocítují a projevují smutek? Smutek je velice subjektivní pocit, který každý prožívá a projevuje jinak. Faktem je, že smutek lidé regulují a inhibují, tím pádem není možné zjistit subjektivní reakce na základě pozorování. Většina účastníků výzkumu uvedla, že je pro ně smutek něco niterního, něco, co si nejdříve řeší sami v sobě, než to ventilují společnosti. Někdo ohledně svého trápením svěří přátelům, někdo rodině a někdo si smutek nechá pro sebe a projeví ho v soukromí. A i když pláč byl ve většině případů brán jako záležitost, která není ani typicky ženská, ani mužská, stále převažoval názor, že ženy pláčou častěji. Dokonce jedna účastnice výzkumu podotkla, že je mužský pláč zvláštní a neví, jak na něj reagovat. K podobnému zjištění, že lidé soudí pláč mužů a žen odlišně, a že ženský pláč je společností spíše přijímán, dospěl i Santiago-Menendez a Campbell (2013). Samotné projevy jsou ale hodně individuální a subjektivní, protože každý vjem dokáže vyvolat odlišně silnou emoci.

Pláč se nicméně nepodařilo se smutkem neoddělitelně spojit, protože nebyl při rozhovorech a popisování smutku výrazně zastoupen a většina účastníků rozhovoru ho nebrala jako klasický projev smutku. Pláč byl navíc 2x spojen s jinou emoci (štěstím a dojetím). Pouze 1x uvedla účastnice výzkumu pláč jako častý a záměrný a sloužící k vnitřní očistě při smutku.

Pláči byla spíš připisovaná **trapnost** a snaha o jeho maskování, s možným **zneužíváním** ze strany žen.

Je rozdíl mezi prožívaným nebo projevovaným smutkem mezi muži a ženami? Na základě výzkumu si dovoluji uvést eventuální závěr, že rozdíl není na úrovni prožitku, ale je **na úrovni projevu**. Na této výpovědi se shodlo 90% účastníků výzkumu. Při výzkumu jsem se setkala s různorodými názory, přičemž se mi povedlo obsáhnout dostatečně široké škály názorů a zastoupit v podstatě všechny možné varianty. Setkala jsem se s účastníky výzkumu kteří:

- a) Emoce obecně neprojevovali, protože se doposud se smutnými situacemi moc nepotkali.
- b) Emoce obecně neprojevili před jejich racionalizací a odůvodněním.
- c) Emoce záměrně regulovali a inhibovali.
- d) Emocím nechávali ve většině případů volnější průběh.

Ne všichni účastníci výzkumu se shodli na tom, že smutek regulují či inhibují často. Pokud k regulaci a inhibici nedocházelo, jednalo se převážně o čistější projevy, či méně osobních zkušeností se smutnými situacemi, a tudíž k méně častým pocitům smutku obecně (a, b). Nicméně někdy byla inhibice záměrná (c) a podložená důvody zmíněnými výše, přičemž smutek pak vyústil v projev bezmoci a vyjádření smutku o samotě například večer v posteli. Zde bych ráda poukázala na fakt, že emoce není vždy zdravé držet v sobě a v případě dlouhodobé inhibice emocí může dle Piese (2009) a Parka a kolegů (2014) dojít k zdravotním potížím.

Závěrem už jen zbývá dodat, že se jistá nerovnost mezi muži a ženami ve společnosti vyskytuje, a i když tuto nerovnost všichni nevnímají, neznamená, že neexistuje. Společnost se neustále přetváří a modifikuje, což s sebou přináší i možnost změny do budoucna. Účastníci výzkumu si byli přetváření společnosti vědomi a až na jednoho zmínili, že je podle nich potenciálně možná změna do budoucna ve vnímání genderových rolí a projevu emocí. V tuto chvíli bych se opět ráda vrátila k utopické vizi Bem (1993), ve které rozdíl mezi muži a ženami jsou pouze biologické a zbytek je ponechán na osobnosti jedince. V takové situaci by byl projev smutku u všech čistý, maximálně situačně či osobnostně podmíněný. Ve vyjadřování emocí bychom si byli všichni rovni a nikdo by netrpěl pocitem, že emoce projevit nesmí nebo se to od něj očekává. Stereotypně genderové chování by zákonitě vymizelo i z důvodu, že slova jako genderové stereotypy, androcentrismus atd. by vymizela ze slovníku a slovní zásoby.

4.2. Diskuse k možným omezením studie

V této části je třeba upozornit na nedostatky a další možné zkoumání. Můj výběr výzkumného vzorku je značně úzký a jistě by se našly další názory s více účastníky výzkumu. Pro potřeby současného studia jsem brala jako dostačující kritérium zastoupení všech možných forem genderově stereotypních názorů (viz. kapitola 3.6.1.), teoretické nasycení a získání více odlišných názorů na každý z mých čtyř okruhů. O reprezentativnosti můžeme diskutovat též u zastoupení, které díky své úzkosti nepojímá obecné názory celé české populace, ale pouze vzorku vybrané věkové kategorie.

Forma rozhovorů podléhala dvěma proměnným. Jednalo se o rozhovory osobní a online rozhovory. V případě osobních rozhovorů bylo vždy preferováno místo, které vyhovovalo účastníkovi výzkumu, nicméně byla vybrána i místa, která nebyla úplně soukromá, a z toho důvodu mohlo dojít k omezení sdělených informací. Veřejné místo bylo například v parku. Se stejným problémem jsem se setkala i u online rozhovoru, kdy k účastníkovi výzkumu někdo přišel v průběhu rozhovoru do místnosti. Tyto příklady narušení soukromí mohly ovlivnit hloubku sdělených dat a snahu o rychlejší ukončení rozhovoru. Zároveň jsem si vědoma omezení, které s sebou nese online forma rozhovoru, protože zde chybí lidský kontakt a činitel. Díky faktorům jako je horší signál, se může dokonce projev na straně výzkumníka jevit robotický.

Vzhledem k subjektivní povaze výzkumu jsem se rozhodla provést kvalitativní šetření formou polostrukturovaných rozhovorů, a to za účelem zjištění co nejvíce informací, které se dají získat nejlépe touto formou dotazování. Ze získaných dat byly ke studii použity jen některé položky z rozhovorů, zbytek dat nebyl vyhodnocen jako přínosný pro obsažení dané studie. Samotná výpověď je omezena tím, že daný účastník výzkumu odpovídá vždy o sobě a na základě vlastních názorů a přesvědčení, proto má výpovědní hodnota rozhovorů jistá omezení. Je možné, že jiná metoda zkoumání by přinesla odlišné výsledky, stejně tak je možné, že zkoumání objektivního charakteru by zaznamenalo jiné výsledky. Jak poznamenává Stuchlíková (2002), emoce se těžko zkoumají subjektivně. Za účelem zjištění osobních názorů a pocitů byl však vybrán výzkum, jehož cílem bylo zjištění subjektivních odpovědí.

Jednoznačně lze říci, že je třeba dalšího zkoumání. Může se jednat o rozšíření souboru, o větší počet zkoumaných účastníků nebo o studii zaměřenou na změny na fyziologické úrovni za účelem ověření vnitřních pochodů a reakcí na smutné podněty, které by mělo přinést další poznatky ohledně vrozených procesů lidského těla, například formou zvýšeného HRV či

měření pomocí fMRI (viz. kapitola 2.1.1.). V tomto případě by bylo možné porovnat reakce jedinců nejen mezi muži a ženami, ale najít větší variabilitu mezi jednotlivci jako takovými. Za této podmínky by bylo možné i předejít stereotypním reakcím, o kterých se zmiňuje Barrett a kolegové (1998), protože je pravděpodobné, že lidé budou odpovídat tak, jak je to dle jejich genderu očekávané. To je možné omezení, které s sebou nese má studie, protože se zakládá na výpovědi lidí a očekává jejich otevřenost a upřímnost.

5. ZÁVĚR

V mé studii jsem se pokusila zmapovat problematiku projevu smutku v souvislosti s genderem. Vzhledem k dosaženým výsledkům se domnívám, že lidé si jsou převážně vědomi genderové nerovnosti a zároveň jsou ji ve většině případů schopni identifikovat a pojmenovat. Projev smutku jako takový nebylo možno přiřadit ani k mužům, ani k ženám. Na základě informací z praktické části bylo odhaleno, že lidé tíhnou k regulaci a inhibici emocí z mnoha důvodů, které se mohou genderově lišit a na základě těchto odlišných důvodů vzniká **rozdíl v projevu**. Z toho důvodu lze soudit, že je rozdíl na rovině projevu smutku, nikoli na rovině jeho vnitřního pocitu v každém z nás. Také z výzkumu vyplývá, že jsou odlišnosti s větší pravděpodobností na úrovni mezi **jednotlivci**, nikoli pouze mezi muži a ženami.

Má studie navíc nese řadu omezení, kterých jsem si vědoma a které jsem diskutovala v závěru práce (kapitola 4.2.). Věřím, že tato práce bude někomu nápomocná k úvodu do dané problematiky, anebo umožní postavení dalšího výzkumu, který prohloubí znalost a přiblíží jistou odpověď na otázku, zda je rozdíl mezi muži a ženami na úrovni prožitku, či projevu emocí.

BIBLIOGRAFIE

- Abbruzzese, L., Magnani, N., Robertson, I. H., & Mancuso, M (2019). Age and gender differences in emotion recognition. *Frontiers in psychology*, 10: 2371.
- Averill, J. R (1969). Autonomic response patterns during sadness and mirth. *Psychophysiology*, 5(4), 399–414.
- Barrett, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eyssell, K. M (1998). Are women the “more emotional” sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition & Emotion*, 12(4), 555-578.
- Barry III, H., Bacon, M. K., & Child, I. L (1957). A cross-cultural survey of some sex differences in socialization. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 55(3), 327-332.
- Bem, S. L (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Bell, S. M., & Ainsworth, M. D. S (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43, 1171–1190.
- Cassano, M. C., & Zeman, J. L (2010). Parental socialization of sadness regulation in middle childhood: The role of expectations and gender. *Developmental Psychology*, 46(5), 1214-1226.
- Cherney, I. D., & London, K (2006). Gender-linked differences in the toys, television shows, computer games, and outdoor activities of 5-to 13-year-old children. *Sex roles*, 54(9), 717-726.
- Condry, J., & Condry, S (1976). Sex differences: A study of the eye of the beholder. *Child development*, 812-819.
- Davis, T. L. (1995). Gender differences in masking negative emotions: Ability or motivation? *Developmental Psychology*, 31(4), 660-667.
- Dehghani, M., Carnevale, P. J., & Gratch, J (2014). Interpersonal effects of expressed anger and sorrow in morally charged negotiation. *Judgment and Decision Making*, 9(2), 104–113.

- Deng Y, Chang L, Yang M, Huo M, Zhou R (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLOS ONE* 11(6), 1-12.
- Dyregrov, A., & Matthiesen, S. B (1987). Similarities and differences in mothers' and fathers' grief following the death of an infant. *Scandinavian Journal of Psychology*, 28(1), 1-15.
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, S. M., Van Vianen, A. E., & Manstead, A. S (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, 4(1), 87-94.
- Ferjenčík, J. (2008). Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši. Portál.
- George, M. S., Ketter, T. A., Parekh, P. I., Horwitz, B., Herscovitch, P., & Post, R. M (1995). Brain activity during transient sadness and happiness in healthy women. *American Journal of Psychiatry*, 152(3), 341-351.
- Gilligan, C (2001). Jiným hlasem: O rozdílné psychologii žen a mužů (1.). Portál.
- Havelková H., Oates-Indruchová, L (eds.). (2015). Vyvlastněný hlas. Proměny genderové kultury české společnosti 1948-1989. Praha: Sociologické nakladatelství, 2015. 7-34.
- Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Portál.
- Hess, U., Senécal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., & Kleck, R. E (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition & Emotion*, 14(5), 609-642.
- Intons-Peterson, M. J., & Reddel, M (1984). What do people ask about a neonate? *Developmental Psychology*, 20(3), 358-359.
- Kenney, J. S (2003). Gender Roles and Grief Cycles: Observations on Models of Grief and Coping in Homicide Cases. *International Review of Victimology*, 10(1), 19-47.
- Koukolík, F (2013). Ženský a mužský mozek. *General Practitioner/Praktický Lekar*, 93(4), 143-151.
- Kreibig, S. D., Wilhelm, F. H., Roth, W. T., & Gross, J. J (2007). Cardiovascular, electrodermal, and respiratory response patterns to fear-and sadness-inducing films. *Psychophysiology*, 44(5), 787-806.
- Kučera, D., & Havigerová, J. M (2016). Experimentální indukce emocí hněvu, radosti, strachu a smutku. *E-psychologie*, 10(2), 34-46.

- Novotná, H., Špaček, O., & Šťovíčková Jantulová, M. (Eds.). (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií.
- Lau, H. P. B., White, M. P., & Schnall, S (2012). Quantifying the Value of Emotions Using a Willingness to Pay Approach. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1543–1561.
- Park, M. S., Lee, K. H., Sohn, S., Eom, J. S., & Sohn, J. H (2014). Degree of extraversion and physiological responses to physical pain and sadness. *Scandinavian journal of psychology*, 55(5), 483-488.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303.
- Parmley, M., & Cunningham, J. G (2014). She looks sad, but he looks mad: The effects of age, gender, and ambiguity on emotion perception. *The Journal of social psychology*, 154(4), 323-338.
- Pies, R (2009). Depression or “Proper Sorrows”—Have Physicians Medicalized Sadness? Primary care companion to the *Journal of clinical psychiatry*, 11(1), 38-39.
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 81-92.
- Polman, E., & Kim, S. H (2013). Effects of anger, disgust, and sadness on sharing with others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1683-1692.
- Posse, S., Fitzgerald, D., Gao, K., Habel, U., Rosenberg, D., Moore, G. J., & Schneider, F (2003). Real-time fMRI of temporolimbic regions detects amygdala activation during single-trial self-induced sadness. *Neuroimage*, 18(3), 760-768.
- Renzetti, C., & Curran, D (2003). *Ženy, muži a společnost*. Praha: Karolinum
- Santiago-Menendez, M., & Campbell, A (2013). Sadness and anger: Boys, girls, and crying in adolescence. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 400-410.
- Shirai, M., & Suzuki, N (2017). Is sadness only one emotion? Psychological and physiological responses to sadness induced by two different situations: “loss of someone” and “failure to achieve a goal”. *Frontiers in psychology*, 8, 1-10.
- Schneider, F., Habel, U., Kessler, C., Salloum, J. B., & Posse, S (2000). Gender differences in regional cerebral activity during sadness. *Human Brain Mapping*, 9(4), 226–238.
- Schwab, R (1996). Gender differences in parental grief. *Death studies*, 20(2), 103-113.

- Smith, M. L., Cottrell, G. W., Gosselin, F., & Schyns, P. G (2005). Transmitting and decoding facial expressions. *Psychological science*, 16(3), 184-189.
- Šolcová, I. P (2018). *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*. Grada Publishing as.
- Šolcová, I. P., & Matsumoto, D (2013). Pravidla projevu primárních emocí v sociálních interakcích. *Ceskoslovenská psychologie*, 57(2), 107-121.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál., 1-13.
- Terzis, V., Moridis, C. N., & Economides, A. A (2010, August). Measuring instant emotions during a self-assessment test: the use of FaceReader. In *Proceedings of the 7th international conference on methods and techniques in behavioral research*, 1-4.
- Underwood, A (1997). Shyness, Sadness, Curiosity, Joy. Is It Nature Or Nurture? *Newsweek – News, Analysis, Politics, Business, Technology* [online]. Copyright © 2021 NEWSWEEK DIGITAL LLC [cit. 06.03.2021]. Dostupné z: <https://www.newsweek.com/shyness-sadness-curiosity-joy-it-nature-or-nurture-174968>
- Verkuil, B., Brosschot, J. F., Marques, A. H., Kampschroer, K., Sternberg, E. M., & Thayer, J. F (2015). Gender differences in the impact of daily sadness on 24-h heart rate variability. *Psychophysiology*, 52(12), 1682-1688.
- Volgsten, H., Jansson, C., Svanberg, A. S., Darj, E., & Stavreus-Evers, A (2018). Longitudinal study of emotional experiences, grief and depressive symptoms in women and men after miscarriage. *Midwifery*, 64, 23-28.
- Zeman, J., & Garber, J (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957-973.
- Zeman, J., Perry-Parrish, C., & Cassano, M (2010). Parent-child discussions of anger and sadness: The importance of parent and child gender during middle childhood. *New directions for child and adolescent development*, 2010(128), 65-83.