

Masarykova univerzita

Filozofická fakulta

Psychologický ústav

Ing. Dita Hádková

**Zkušenost žen s návratem z humanitárních misí: interpretativní
fenomenologická analýza**

Magisterská diplomová práce

Vedoucí práce: prof. PhDr. Tomáš Urbánek, Ph.D.

Brno 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....

V Brně dne 27. dubna 2018

Podpis autora práce

Poděkování

Děkuji prof. PhDr. Tomáši Urbánkovi, Ph.D. za ochotu a trpělivost, kterou mi při psaní práce věnoval. Mé největší poděkování patří všem respondentkám, které mne nechaly nahlédnout do svého života.

OBSAH

1 ÚVOD	1
1.1 Návrat, mise a ten, kdo se vrací	1
1.2 Teoretický rámec návratu na základě poznatků současného výzkumu	3
1.3 Významné faktory ovlivňující prožívání návratu	5
1.4 Kvalita života humanitárních pracovníků po návratu z mise	8
1.5 Výzkumy zaměřené na prožívání návratu u různých skupin	10
1.6 Výzkum fenomenologické zkušenosti humanitárních pracovníků	13
1.7 Cíle výzkumu a výzkumná otázka	15
2 METODA	16
2.1 Výzkumný soubor	16
2.2 Sběr dat	18
2.3 Předvýzkum	19
2.4 Validita výzkumu	19
2.5 Etika výzkumu	20
2.6 Proces analýzy	21
2.7 Reflexe výzkumníka	23
3 VÝSLEDKY	25
3.1 Výsledná témata	28
4 DISKUSE	58
5 LITERATURA	67
6 PŘÍLOHY	i

1 ÚVOD

Záměrem této práce je přispět k bližšímu porozumění zkušenosti žen s návratem z humanitárních misí. Rozsah a počet humanitárních krizí ve světě neustále stoupá a přibývá i pracovníků, kteří v těchto nelehkých podmínkách pracují. Tito lidé denně zachrání mnohé životy. Jejich práce je záslužná, mírní utrpení druhých. Přináší s sebou ale také mnohdy rozporuplné prožitky a návrat do domovské země zpravidla bývá jejich pokračováním. Celá zkušenost doznívá, pracovník o ní přemýšlí, integruje ji do svého života a snaží se nalézt její smysl.

První část práce se zabývá dosavadním výzkumem v této oblasti a významnými faktory, které mohou mít vliv na psychosociální fungování. Dále je obsažen přehled kvalitativních výzkumů, které se zaměřují na prožívání lidí s podobnou zkušeností. Nakonec jsou shrnuty poznatky fenomenologických studií, které se zabývají zkušeností humanitárních pracovníků v procesu návratu z mise.

V druhé části práce je popsána metodologie výzkumu, kdy vzhledem k podstatě zkoumaného fenoménu byla zvolena jako nejvhodnější metoda interpretativní fenomenologické analýzy. Použité zdroje v práci jsou převážně ze zahraničních periodik, poněvadž česká literatura se zkušenosti humanitárních pracovníků téměř nevěnuje. To bylo i důvodem, proč jsem si téma vybrala. Při rešerši literatury jsem se dostala k minimu výzkumů, které pohlíží na proces návratu z humanitární mise fenomenologickou perspektivou, případně přináší informace o tom, jak pracovníci tuto fázi prožívají. Výsledky tak mohou přispět k poodhalení jejich potřeb a podpořit kvalitu života a případnou odbornou péči, kterou mohou lidé s podobnou zkušeností vyhledat.

1.1 Návrat, mise a ten, kdo se vrací

Jednou z prvních nejznámějších prací zabývajících se tématem návratu je esej *Homecomer* (český překlad by mohl být *Navrátilce*) od sociologa a zakladatele fenomenologické sociologie Alfreda Schütze z roku 1945. Příkladem navrátilce je pro něj válečný veterán, může jím být i cestovatel, student nebo emigrant vracející se do rodné země. Navrátilce definuje jako někoho, „*kdo se nadobro vrací do svého domova*“ (Schütz, 1945, s. 370). Vrací se s časovým odstupem, do prostředí, které, jak se domnívá, důvěrně zná. Domov je pro něj

místo odkud odešel a kam se vrací, je to počátek a konec jeho cesty, nepatří sem tedy člověk vracející se z dovolené. Podobně jako Hordubal nemůže být nikdy zcela připraven na změnu, která se mezi ním a komunitou v mezidobí udála. Po návratu mohou být obě strany plně překvapení. Člověk, který se po delší době vrátí, zjišťuje, že komunita, kterou nosil ve vzpomínkách, se proměnila. Stejně tak je změněn i on sám. Tato změna je pro domovskou komunitu o to těžší, protože její členové nemají zkušenost s jeho situací mimo domov. Mohou vycházet z informací, které se k nim dostaly zprostředkovaně. Jak zmiňuje Schütz: „*navrátilec není tím člověkem, který odcházel. Není stejný ani pro sebe, ani pro ty, kteří jeho návrat očekávají a do určité míry každý navrátilec ochutnal magické ovoce cizince (strangeness), ať už sladké nebo hořké.*“ (Ibid., s. 375). V pozici člověka, který se po čase vrátí domů, je tak přítomen prvek cizoty.

Tato práce se soustředí na návrat humanitárních pracovníků z misí. Ačkoliv je profese humanitárního pracovníka společensky uznávaná, nezdědka dochází k rozdílnému vnímání tohoto povolání. Humanitární práce je navíc specifická v tom ohledu, že se s ní nesetkáváme každý den, může tak být zahalena rouškou tajemství ohledně její náplně, kdy humanitární pracovník pracuje v tajuplném, neznámém prostředí a vykonává záhadnou světu prospívající práci. Humanitárním pracovníkem v této práci je v souladu s United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (2017) mezinárodní zaměstnanec (*expatriate staff*), dobrovolník nebo doprovodný personál humanitární organizace, která poskytuje neodkladnou zdravotní pomoc, podporu materiální a technickou, v kontextu humanitární krize. Termín mise se užívá ve smyslu poslání, naplnění určitého úkolu. Humanitární mise obvykle fungují na principu jednoduchých prozatímních řešení (*emergency relief*). Účelem pomoci v první fázi trvající přibližně tři měsíce je záchrana životů, snížení míry utrpení a posílení důstojnosti (Global Humanitarian Assistance, 2017). Obyčejně se tato práce odehrává v náročných až krizových podmínkách, které jsou ke všemu na každé misi zcela odlišné. Vyžaduje tak od pracovníka určité schopnosti, znalosti a postoje, které mu umožní tuto práci vykonávat efektivně, a tím minimalizovat rizika s ní spojená (Korff et al., 2015). Splnění úkolu uzavírá návrat do místa jeho domova.

1.2 Teoretický rámec návratu na základě poznatků současného výzkumu

Návrat je mnohdy popisován jako nejtěžší fáze celé mise (Sussman, 2011; Eriksson et al., 2015). Závisí na mnoha faktorech, jako jsou mimo jiné délka mise, její náročnost, zda mise proběhla v konfliktní či klidné zóně a hlavně, obvykle není očekáván jako problematický (Wang et al., 2013). Navzdory dlouholeté snaze výzkumníků, terminologie procesu návratu je napříč odbornou literaturou značně nesourodá (Kostohryz et al., 2014). V zahraniční literatuře se můžeme setkat s pojmy, které se svým obsahem do značné míry překrývají. Jsou jimi reverzní kulturní šok (*reverse culture shock*) (Adler, 1981), zpětná akulturace (*reaculturation*) nebo akulturační stres (Berry, 2006), repatriace (*repatriation*) (Sussman, 2002), opětovné přizpůsobení (*readjustment*) (Katz et al., 2010), nebo proces návratu (*re-entry process*) (Szkudlarek, 2010). Případně pohledem psychiatrie by se obtíže s návratem spojené daly označit dle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) jako F43.2 Poruchy přizpůsobení (Světová zdravotnická organizace, 2009). Jak by se tedy dal návrat uchopit? Vzhledem k tomu, že se odborná literatura prozatím neshodla na jednotné teorii, která by proces návratu dokázala popsat, níže jsou uvedené hlavní perspektivy zkoumání tohoto fenoménu. Jeden z mála výzkumů, který se soustředil na proces návratu v současné odborné literatuře, je studie shrnující dosavadní poznatky od Szkudlarkové (2010). Ta rozdělila současný výzkum do tří výrazných proudů, a to výzkum soustředící se na afektivní, kognitivní a behaviorální aspekty návratu. Tyto tři směry postihují nejdůležitější oblasti a současně tak poskytují rámec pro částečnou konceptualizaci tohoto procesu, který se odehrává v rámci odlišných kulturních prostředí (Sussman, 2007).

První směr se soustředí na *emocionální* charakteristiky lidí, kteří se vrací do země svého původu. Výzkumy s tímto zaměřením pohlízejí na návrat jako proces, který kopíruje tak zvanou „křivku W“ (Gullahorn & Gullahorn, 1963). Koncept těchto autorů předpokládá, že po návratu můžeme vysledovat stejný proces jako by tomu mělo být při adaptaci na novou kulturu obsažený v Lysgaardově (1955) hypotéze křivky U (*U curve hypothesis*), neboli kulturním šoku¹. W-křivka (*W curve*) manželů Gullahornových se tak skládá vlastně ze dvou křivek U. Reprezentuje nejen adaptační proces v cizí kultuře, ale i proces readaptace do domácí kultury. Podle tohoto modelu by se po návratu měly vyskytovat znova následující fáze (a) počáteční euforie, (b) šok a deprese, (c) adaptace a (d) integrace, které jsou

¹ V minulých letech byl kulturní šok výzkumníky pojímán jako duševní nemoc (Adler, 1981).

doprovázeny emocionální nepohodou, mentálním vyčerpáním a fyziologickým stresem (Gullahorn & Gullahorn, 1963). Oba modely vyplývají ze ztráty bezpečí, které člověku poskytuje prostředí a lidé sdílející stejné hodnoty, přesvědčení a vzorce chování. Tato disonance prožívaná repatriantem při návratu je tak považována za zdroj výše popsaných projevů. I když se tento model několik desetiletí využívá, nikdy nebyl empiricky ověřen a jeho přenositelnost na jiné skupiny navrátilců je malá, například pro globální nomády (*global nomads*), děti třetích kultur (*third culture kids*) nebo lidí s uprchlickou minulostí. Jeho silná stránka je v ilustrativním pojetí návratu. Nejen proto v poslední době většina výzkumníků vyvrací jeho platnost a hledá alternativní možnosti, jak tento proces uchopit (Jung, Lee & Morales, 2013; Hippler, Berwstreb & Haslberger, 2015; Chien, 2016).

Druhý směr výzkumného snažení klade důraz na *kognitivní aspekty* návratu a vyzdvihuje význam očekávání a konceptu kulturní identity. Některé výzkumy se přiklání k tvrzení, že jsou to právě rozdílná očekávání, která ovlivňují prožívání návratu (McDonald & Arthur, 2003). Tito autoři tvrdí, že naplněná očekávání vedou k příznivějšímu ponávratovému začlenění. Zdá se, ale že ti, kdo se vrací, často vůbec nepředpokládají, že by návrat do rodné země měl přinášet potíže, jejich očekávání se tedy od reality liší. Podobná zjištění uvádí i Bakhshi (2014), v jehož výzkumu američtí pracovníci zahraničních služeb hodnotili návrat do vlasti jako mnohem náročnější než původně očekávali a referovali poté o obtížích se začleňováním. Ukazuje se, že porozumění a příprava na návrat, mohou výrazně snížit stresovou zátěž, jak dokládají závěry autorů Chamove a Soeterik (2006) nebo Lopes Cardozo et al. (2012). Podstatnou roli hrají i předešlé zkušenosti s cestováním, které zvyšují schopnost kulturní senzitivity a vedou k realističtějším očekáváním (Cox, Khan & Armani, 2012). Druhou oblastí tohoto směru je koncept kulturní identity, který je Sussmanovou (2002) definován jako stupeň identifikace s vlastní nebo cizí kulturou. Zde se výzkumy zaměřují na zachycení změny v čase, tedy proměnu této části identity před a po pobytu v cizí zemi. Předpokládá se tak možnost, že transformativní proces kulturní re/adaptace ovlivňuje vnímání vlastní identity, sebepojetí a vztahování se k vlastní kultuře (Sussman, 2002; Cox, 2004).

Třetí směr uvažuje o významu *behaviorálních aspektů* spojených s návratem. V centru pozornosti je internalizace nového chování a reakcí, které se pracovník během svého pobytu v hostitelské zemi naučil (Jung, Lee & Morales, 2013). Zatímco některé dovednosti mohou být po návratu nahrazeny ekvivalentními vzorci chování, jiné mohou nebo musí být zcela potlačeny (Szkudlarek, 2010). Dochází k diskrepanci mezi postoji, vzorci chování a normami domácí kultury (Gaw, 2010), repatriant musí nalézat rovnováhu mezi tím, co se

naučil a tím, co vyžaduje jeho domovská kultura. Někteří autoři dokonce tvrdí, že vědomá kontrola chování (*perceived behavioural control*) je nejdůležitějším prediktorem spokojenosti repatrianta (Black, Gregersen & Mendenhall, 1992). Autoři tohoto směru také zastávají názor, že pro úspěšné navrácení se do rodné země je zapotřebí využít vhodných adaptačních strategií (konativních a behaviorálních), což do jisté míry shrnuje pojem zvládání zátěže (*coping*). Shoda panuje v tvrzení, že pokud se jedinec dobře adaptoval na nové prostředí, bude pravděpodobně schopný využít své adaptivní dovednosti i při návratu (Ward, Bochner & Furnham, 2001; Jung, Lee & Morales, 2013).

I když se odborníci prozatím nesjednotili, z výzkumů je patrné, že existují kritické momenty, které se v celém průběhu práce humanitárního pracovníka vyskytují a ohrožují tak jeho fyzické i duševní zdraví. Chvilky, kdy pracovníci popisují zvýšenou míru stresové zátěže, jsou první dny na misi (případně první dny v nové zemi), poslední dny na konci mise a návrat (McFarlane, 2004). V této práci je pojem návrat předkládán jako pokračování zkušenosti získané po dočasném přesunu do zahraničí. Zasahuje kognitivní, emocionální a behaviorální stránky v životě člověka. Začíná již před odjezdem z mise domů a může trvat měsíce až roky, než je ponávratová zkušenost zpracována, nejde tedy jen o fyzické přemístění. Je součástí a zároveň koncem celého cyklu práce humanitárních pracovníků.

1.3 Významné faktory ovlivňující prožívání návratu

Co se týče typického profilu zaměstnance, který pro humanitární organizaci pracuje, jedná se obvykle o osobu s průměrným věkem 36 let, s menší převahou mužů, nežije v žádném partnerském vztahu a pochází ze zemí s vysokým socioekonomickým statusem, má dokončené vysokoškolské vzdělání a za sebou minimálně dva roky praxe v oboru, na misi zastává především vedoucí pozice v týmu (Bjerneld, 2009). I když se celková životní situace a jedinečná osobnost každého pracovníka nedá postihnout v její šíři, dle recentního výzkumu existují faktory, které mohou ovlivňovat prožívání, celkové přizpůsobení a spokojenost humanitárních pracovníků po návratu.

První diskutovaná charakteristika je *věk*. Zdá se, že existuje pozitivní korelace mezi úspěšnou reintegrací a vyšším věkem. Čím je člověk starší, tím menší mírou distresu po návratu je zatížen (Liao et al., 2002, Hyder & Lovblad, 2007). Podobné závěry vyslovili i Musa a Hamid (2008), kdy starší pracovníci v jejich studii vykazovali méně známek sekundárního stresu a příznaků vyhoření. Nižší věk je také prediktorem úzkostných stavů a

deprese (Erhing, Razik & Emmelkamp, 2011; Thorman et al., 2013), většího rizika výskytu akutní stresové poruchy (Fullerton, Ursano & Wang, 2004). Cox (2004) se domnívá, že by tento fakt mohl souviset i s tím, že mladí lidé se snáze přizpůsobují a začleňují nové věci do svého života, jsou také více orientovaní na navazování sociálních vztahů, s jejichž ztrátou a změnou se po návratu se musí vyrovnávat.

V procesu návratu hraje roli i *pohlaví* (Rohlich & Martin, 1991; Thormar et al., 2013). Linehan a Scullion (2002) poukazují na to, že ženy po návratu popisují větší potíže v kontaktu s rodinou i v běžném životě a reflektují více změn ve svém sociálním okolí než muži. Podle těchto autorů je pohlaví hlavním determinantem kvality návratu po dlouhodobější práci v zahraničí. Tato tvrzení podporuje i Sussmanová (2011), ovšem upozorňuje na fakt, že ženy kladou na sociální vztahy obecně větší důraz než muži. Ehring, Razik a Emmelkamp (2011) zkoumali pomocí dotazníků s ročním odstupem emocionální stav pracovníků nasazených po zemětřesení. Jejich zjištění potvrdila u žen signifikantně vyšší výskyt úzkosti, deprese, posttraumatické stresové poruchy a somatických potíží, podobně jako závěry autorů Musa a Hamid (2008) a Eriksson et al. (2015). Zhen et al. (2012) pracoval se zdravotníky zasahujícími po zemětřesení. Ženy této studie poukazovaly rok po události ve zvýšené míře (mimo výše zmíněných symptomů) na vyhýbání se traumatickým myšlenkám, zvýšenou iritabilitu a ztrátu zájmu. Na druhou stranu ženy ve výzkumech obvykle ve zpětném pohledu hodnotí svoji zkušenost pozitivněji než muži (Thormar et al., 2013). Co se týče pracovní oblasti, Cox (2004) ve svém výzkumu došel k závěrům, že rozdíly v prožívání návratu u žen by mohly být zapříčiněny i rozšířením jejich kompetencí v cizí zemi a následnou ztrátou role (Elliott, Chargualaf & Patterson, 2017). V neposlední řadě jsou ženy postaveny před dilema „rodina versus kariéra“ (Jung, Lee & Morales, 2013). Pro většinu žen je tedy práce v humanitárním světě časově omezená. Buď mohou obětovat svůj život práci na misích, nebo se vrátit zpět a věnovat se rodině (Gritti, 2015).

Proměnou, která pravděpodobně může prožívání návratu ovlivnit, je *rodinný stav*. Výzkumy dokládají, že svobodní a nezadaní expati se obvykle více vztahují k prožité intenzivní zkušenosti a zemi, ve které pracovali (Hyder & Lovblad, 2007). Odloučení a návrat tak pro ně může znamenat větší psychickou zátěž. Popisují také větší potíže se zpětným sociálním začleněním a ve větší míře se u nich objevuje depresivní ladění (Cox, 2004). Většina humanitárních pracovníků nežije v dlouhodobém vztahu, dalo by se tedy předpokládat, že pro ně může být návrat obtížnější (Bjerneld, 2009). *Socioekonomický status a vzdělání* jsou dalšími oblastmi, které se ve výzkumech zaměřených na proces návratu vyskytují. Z dostupných studií víme, že humanitární pracovníci spíše pocházejí ze zemí s vysokým

socioekonomickým statusem a mají dokončené vysokoškolské vzdělání (MacDonald & Arthur, 2003). Zdá se, že čím jsou tyto dva determinanty vyšší, tím více přispívají k bezproblémovějšímu začlenění (Zhen et al., 2012; Eriksson et al., 2013).

Další zkoumanou charakteristikou je *předešlá zkušenost* s pobytem nebo prací v cizí zemi, kdy pracovníci, kteří mají dlouhodobější zkušenosti, vnímají svoji práci, ale i ukončení spolupráce a návrat do své země pozitivněji (Musa & Hamid, 2008). S tím souvisí situační faktory, jako je kulturní vzdálenost země původu a hostitelské země. Zdá se, že čím je větší rozdíl mezi kulturami, tím náročnější je navracet se domů (Szkudlarek, 2010). U humanitárních pracovníků je důležitý typ poskytované pomoci, kontext situace a rozsah postižené populace. Pokud pracovník pracuje přímo s pacienty, případně ve vysoce rizikovém prostředí, zvyšuje se potenciál výskytu závažnějších duševních problémů (Fullerton, Ursano & Wang, 2004).

Mezi zkoumané psychologické charakteristiky, které mohou úspěšnou reintegraci podpořit, patří osobnostní rysy a spiritualita. *Osobnostními rysy* repatriantů ve vztahu k návratu se výzkumné aktivity zabírají poměrně hojně. Předpokládá se, že pro úspěšnou readaptaci jsou důležité tři osobnostní charakteristiky, jsou jimi otevřenost, pozitivita a vnitřní zdroje jedince (Martin & Harrell, 2004). K podobným výsledkům se ve svém výzkumném projektu dobrali i Wang et al. (2013), kteří zdůrazňují význam self-efficacy. Stejně jako Vergara a Gardner (2011), kteří v procesu návratu kromě self-efficacy vyzdvihují důležitost nezdolnosti (*hardiness*). Tyto poznatky jsou společné rovněž osobám, které čelí nebo čelily větší stresové zátěži. U těchto osob jsou pak významné podobné atributy jako nezdolnost, sense of coherence, locus of control, self-efficacy, optimismus a sebeúcta (Schabracq, Winnubst & Cooper, 2003; Brooks et al., 2015; Niehoff, Petersdotter & Freund, 2017; Veronesse et al., 2017).

Mezi studovanými proměnnými se vyskytuje i *spiritualita*, přičemž ale většina studií pracuje s misionáři nebo jinými skupinami věřících a výzkumy jsou převážně prováděny bez kontrolních skupin. Ukazuje se ale, že pro osobu, která se navrácí do své vlasti, je spiritualita důležitá nejen v jejím osobním prožívání, ale i ve vztahu k rodině a k věřící komunitě. Pomáhá jí nalézat smysl ve vykonané práci a při návratu se cítí být tyto lidé více přijímáni. Výzkumníci se ovšem nevyjadřují jednotně. Vlivem prožitých událostí na misích může docházet k prohloubení spirituálního života, ale popisována je i úplná ztráta víry zapříčiněná konfrontací s lidským utrpením a zlem (Wartenweiler & Eiroa-Orosa, 2016). Z longitudinální studie Erikssonové a kol. (2015), která se zaměřila na humanitární pracovníky různých národností ze 17 humanitárních organizací Evropy a Severní Ameriky

ale vyplývá, že spiritualita měřená před, během i po misi se v čase výrazně nemění. Pozitivněji ale hodnotili svoji zkušenost z mise více duchovně orientovaní účastníci. Tento rozdíl může být způsobený i tím, že osoby, které se více zaměřují na spirituální stránky, mohou být také více zaměřené na osobní růst.

1.4 Kvalita života humanitárních pracovníků po návratu z mise

Všechny tyto proměnné se mohou po návratu z mise promítat do vnímané kvality života pracovníků, která je také relativně častým předmětem odborného zájmu. Běžně používanou metodou pro zjišťování kvality života humanitárních pracovníků je dotazník ProQOL – *Professional Quality of Life Questionnaire*, který byl vytvořen přímo pro pracovníky v pomáhajících profesích (Musa & Hamid, 2008), případně dotazník WHOQOL – 100 *World Health Organization Quality of Life* (Haar et al., 2012). Ten zjišťuje subjektivní hodnocení kvality života v šesti doménách, mezi ně patří fyzické a psychické zdraví, úroveň nezávislosti, sociální vztahy a prostředí, kam patří i finanční situace, volný čas, celková kvalita života a spokojenost, poslední doménou je oblast spirituální (Dragomirecká & Bartoňová, 2006). Kvalita života je determinována mnoha propojenými faktory, které ovšem zažitá zkušenost z mise může výrazně měnit.

Z výzkumů vyplývá, že kvalita života v prvních týdnech až měsících po návratu z mise je u humanitárních pracovníků nižší, než u běžné populace. Obecně platí, že čím náročnější podmínky na misi pracovník zažil, tím více může zasahovat tato zkušenost doma do jeho života (Thormar et al., 2013). Lze však předpokládat, že vnímaný well – being je individuální záležitostí a mění se dle aktuálního stavu vnitřního nastavení i vnějších okolností. Nicméně projevy stresové zátěže se ve zdravotní rovině často po návratu obvykle projevují vyčerpáním, únavou, mohou se objevit potíže se spánkem a se zažíváním (Van der Velden et al., 2012; Veronese & Pepe, 2017). Kvalitu života po návratu může snižovat i výskyt zmiňovaného obráceného kulturního šoku (*reverse culture shock*). Pracovník prožívá pocity ztráty, zármutku a samoty, pocit neporozumění a nezájmu okolí, objevují se depresivní myšlenky a frustrace, přidává se i kritika vlastní kultury ve srovnání s kulturou místa mise (Ward, Bochner & Furnham, 2001). Psychologické dopady mise mohou být velmi různé, záleží zde na mnoha faktorech a osobnosti pracovníka. Mezi často se vyskytující se řadí chronický únavový syndrom, deprese, úzkostné a stresové poruchy, zahrnující posttraumatickou stresovou poruchu (PTSP) či její projevy (Brewin, Andrews &

Valentine, 2000; Ehring, Razik & Emmelkamp, 2011). Metaanalýza zaměřená na humanitární pracovníky pracující při katastrofách potvrdila, že 10 % těchto pracovníků zažije PTSP, zatímco až 30 % pracovníků vykazuje posttraumatické symptomy (Eriksson et al., 2001)². Mezi rizikové faktory patří nižší věk, předešlé zkušenosti s nasazením v humanitární krizi, nedostačující sociální opora, nižší vzdělání, život bez partnera/ky a nedostatečný pocit sounáležitosti se svojí rolí dobrovolníka. Přičemž příslušníci minoritních skupin a ženy jsou náchylnější k výskytu výše popsanych symptomů (Nagamine et al., 2016). Příznaky deprese a zvýšená hladina úzkosti jsou dalšími prediktory nižší kvality života. Z longitudinální studie Lopes Cardozové et al. (2012) vyplývá, že humanitární pracovníci jsou vystaveni většímu riziku vzniku deprese a toto riziko neklesá ani v rozmezí 3 – 6 měsíců po návratu z mise. Krátce po ukončení spolupráce s vysílající organizací jsou také náchylnější k zažívání úzkostných stavů, v tomto případě riziko výskytu do 6 měsíců naopak klesá. Jako následek se mohou objevovat i suicidální ideace (Wang et al., 2013) a zvýšená míra rizikového chování, kterým může být sebepoškozující chování, jako nadužívání alkoholu či drog (Curling & Simmons, 2010; Zhen et al., 2012).

Na životní spokojenost má vliv také sociální opora poskytovaná ostatními členy rodiny či přáteli. Studie prokázaly pozitivní korelaci mezi počtem přátel a vyšší životní spokojeností (Fahrenberg et al., 2001). Kromě bezprostředních debriefingů mívají pracovníci doma nemnoho příležitostí hovořit o práci, kterou v zahraničí vykonávali (Hearns & Deeny, 2007). V jejich okolí nemusí být mnoho lidí, kteří by rádi poslouchali často hrůzné příběhy z terénu, mimo to nechtějí pracovníci mnohdy své okolí zatěžovat (McCormack, Joseph & Hagger, 2009). Způsob života, kdy je pracovník neustále na cestách, prakticky znemožňuje navázat a udržovat partnerské vztahy. Tato skutečnost může být po návratu frustrující. Lidé žijící s partnerem jsou více spokojeni než svobodní či rozvedení jedinci (Cox, 2004).

Dalším faktorem, který přispívá k vyšší kvalitě života, je také jistota zaměstnání. Převážná většina humanitárních pracovníků má ale smlouvu s organizací na omezenou dobu. Čelí tak nestálosti práce a finančních příjmů. Mohou zažívat dokonce pokles odborných profesních dovedností. Nezaměstnanost je jedním z faktorů, který kvalitu života může situačně zhoršovat (Quevillon et al., 2016). Tato, často opomíjená úskalí dokládají i autobiografické publikace humanitárních pracovníků (například Danieli, 2001; Bergman, 2003; Cain,

² Tyto údaje se o moc neliší ani v zemích, kde probíhá post-konfliktní rekonstrukce. Prevalence PTSP u humanitárních pracovníků je stále vysoká, například 26% v Ugandě (Ager et al., 2012), 24.2% v Banda Ache (Armagan et al., 2006), 19% na Srí Lance a v Gaze (Lopes Cardozo et al., 2012).

Postlewaite & Thomson, 2004). Pod rouškou smysluplné práce se tak dobrovolně vzdávají důležitých kotev svého dosavadního života – pracovní, přátelské a rodinné, kdy zbývá pouze rovina spirituální. Ale i ta může být, především v náročných podmínkách, otřesena (Eriksson et al., 2015).

1.5 Výzkumy zaměřené na prožívání návratu u různých skupin

Jak již bylo zmíněno, i když může být pro humanitární pracovníky proces návratu do běžného života náročným úkolem, v odborné literatuře prozatím není dostatek výzkumů, které by se věnovaly prožívání jedinců s touto zkušeností (McFarlane, 2004; McCormack & Joseph, 2013; Asgary & Lawrence, 2014). Převážná většina kvantitativních studií byla sice užitečná pro identifikaci potíží spojených s návratem, kvalitativní výzkum může ale lépe postihnout, jak a proč jsou prožívány. Pro uvedení do širšího kontextu je v této kapitole uveden přehled kvalitativně, případně i fenomenologicky zaměřených studií týkajících různých skupin lidí, kteří zažili návrat z kulturně odlišného prostředí. I když se tyto skupiny od humanitárních pracovníků liší v různých attributech, přece jen mají něco společného. Tito lidé se, stejně jako humanitární pracovník, vydávají dobrovolně na delší dobu do cizích zemí, do konfliktních zón nebo do epicenter po přírodních katastrofách, pracují za účelem zachraňování lidských životů, mírnění utrpení, podpory rozvoje nebo zajištění míru.

Mezi často zkoumanou skupinu patří *dobrovolníci* rozvojových projektů v zahraničí (Hsiao, 2011). Ve výzkumech se objevují často pocity odcizení, osamělosti, nejistoty a úzkosti související s přizpůsobením vracejících se dobrovolníků. Thomson a Christofi (2006) provedli fenomenologickou studii se studenty, kteří byli mimo svůj domov déle než tři roky. I když se účastníci na návrat snažili připravovat, jeho intenzita je překvapila. Popisovali těžkosti v sociální interakci a pocity omezené svobody po návratu. Vyjadřují se k pocitům selhání, protože se nedokáží angažovat v aktivitách rodiny a mají pocit zvýšené závislosti na druhých. Tito lidé také zaznamenali změnu vztahu ke každodennímu prostředí plynoucí z pocíťované proměny sebe samotných (Piercy, Cheek & Teemant, 2011; Jung, Lee & Morales, 2013). Na druhé straně ale přikládají své zkušenosti velký význam, posílila jejich zodpovědnost a samostatnost. Stali se otevřenějšími a vnímavějšími vůči druhým lidem a odlišným kulturám. Obohacení také tito lidé uvádějí v možnosti poznat sami sebe, sebereflexe jim umožňuje změny života. Mnozí tak považují svoji zkušenost za přelomovou.

Díky ní po návratu přehodnocují svůj život, často mění zaměstnání (Kontogeorgopoulos, 2017; Coghlan & Weiler, 2018).

Pocit, že zkušenost ze zahraniční mise přináší do života mnohé změny, mají i *zaměstnanci vojenských složek*. Mnohdy pro takové osoby znamená jejich zkušenost zásadní prožitek jejich života a po návratu vnímají větší osobnostní zralost a posílenou sebedůvěru. Vidí se jako výjimeční, a tím zároveň i odlišní od ostatních lidí. O to více pak trpí pocity osamění, nepochopení okolím, mají pocit, že prožitky nelze slovy předat. Po návratu z misí se u nich vyskytují ve větší míře posttraumatické symptomy. U vojáků je dokumentována také vysoká míra suicidálního jednání v porovnání s ostatními skupinami (Rožanova et al., 2016). Váleční veteráni, pokud byli nasazeni v bojových misích, prožívají intenzivní pocity provinění, mají potíže s odpuštěním sobě i jiným, ztrácí víru a naději v dobro a méně důvěřují druhým lidem. Důležitým je i aspekt moci, kterou na misi zažijí. Po návratu si musí zvyknout na civilní život, kdy u sebe nemají zbraň a konfliktní situace tak nemohou řešit demonstrací síly. Následkem toho projevují spíše snahu změnit okolí, namísto úvah nad vlastním přizpůsobením. A vzhledem ke svému profesnímu nastavení následnou pomoc shledávají obyčejně jako selhání a slabost (Drescher et al., 2011). V kvalitativním výzkumu vojenských sester, které se po letech práce v armádě rozhodly své působení ukončit, tak byl návrat domů krokem do neznáma, prožívaly pocity prázdnoty a ztráty. Těžko se vyrovnávaly se změnou svého sociálního postavení, bez uniformy sestry cítily méně uznání. Prožívaná ztráta kontroly nad situací je vedla k hlubšímu zamyšlení nad životem. Postrádaly nasazení, soudržnost týmu a celkovou intenzitu práce na misích. V porovnání s předešlou zkušeností se jim život a práce po návratu zdály jako banální, bez barev a chuti. Musely přehodnocovat svá očekávání a přístup k pacientům. V touze zapadnout zpočátku o svých zkušenostech nehovořily, snažily se být „neviditelné“ (Elliott, Chargualaf & Patterson, 2017). Stejně jako ve studii Rayuové a Vanstonebové (2009) tak reflektovaly i potíže v rodinném a partnerském životě. Náhlá změna v soužití s blízkými vedla k většímu odcizení a potlačování svých emocí. Velkým tématem pro vojenské pracovníky je nalézt smysl své práce (Drescher et al., 2011).

Skupinou, která se svou zkušeností přibližuje humanitárním pracovníkům lékařských organizací pracujících například na mimořádných (*emergency*) misích, jsou jistým dílem i *záchranáři* zasahující při hromadných neštěstích. I když je jejich zkušenost obyčejně krátkodobá, podobnost lze nalézt především v intenzitě prožitku. Lidé, kteří byli nasazeni v nouzových situacích, často poté prožívají bezmoc. I po zásahu je doprovází znovuprožívaná hrůza, strach a pocit někdy až apokalyptického zážitku. Po konfrontaci s katastrofou

prožívají smutek a objevují se u nich časté intruzivní myšlenky a ve větší míře také stresové a posttraumatické projevy. Mohou trpět nočními můrami, nespavostí, emocionálním vyčerpáním a pocitu izolace. Uvádějí, že tato zkušenost změnila jejich vztahy v rodině. Jedním z nejvíce traumatizujících prožitků je dle těchto pracovníků rozsáhlost dané situace. Nejtěžší okamžiky pro ně představuje přímé ohrožení života a blízkost smrti. Specificky se jim vzpomínky vybavují prostřednictvím všech smyslů, především sluchu a čichu. Není výjimkou, že o své zkušenosti mohou mluvit jen omezeně, někdy dokonce vůbec. Nepřehlednost situace a nedostatek zdrojů bývá značně frustrující a ústí v pocitu viny za svůj nedostatečný výkon (DeSoir et al., 2012). I přesto po událostech reflektují vděčnost za život, za všední maličkosti a uvědomují si křehkost života. Více si váží osobních vztahů a skrze svou práci nalézají smysl života. Jsou optimističtější, a to i několik let po dramatické události, jíž byli svědkem (Wang et al., 2013; Adams, Shakespeare-Finch & Armstrong, 2015).

Také *zdravotní sestry*, které pracovaly v humanitárních krizích třetího světa, popisují návrat jako obtížný. Náročné pro ně bylo vyrovnávat se s nepříjemnými emocemi, které mohou být spojené také s etickou stránkou humanitární lékařské pomoci. Nedostatek zdrojů, omezená kapacita týmu byly tím, co v nich zpětně vyvolávalo pocitu bezmoci a studu. Doma je doprovázely výčitky, že mohly nebo měly udělat víc, že opustily místo, kde by jich bylo v jejich očích opravdu potřeba. Na misích měly možnost se profesně rozvíjet, rozšířily se jejich kompetence, zastávaly vedoucí pozice a vedly tým. Tato zkušenost posílila jejich sebedůvěru a sebevědomí. Po návratu jim ale tato svoboda v práci, kterou na misích mohly zažít, chyběla. Opětovně se zařadit do zdravotního systému, přizpůsobovat se omezením, která ze západní medicíny plynou, pro ně bylo zatěžující. Dále pro ně byl frustrující nezájem, který po návratu domů pociťovaly od okolí i kolegů v práci. Rozdílnost ve zdravotní péči je zpočátku neustále vracela v myšlenkách zpět k prožitkům z misí, ke srovnávání „tady a tam“. Zasažovala je banalita konzumního života, připadalo jim, že se věnuje příliš pozornosti nepodstatným věcem. Spíš než by se snažily přizpůsobit „nové“ situaci, snadnější pro ně bylo se od reality odtrhnout. Z počátku tak popisovaly značný odstup od dění, problémů a lidí kolem. Trvalo několik měsíců, než si opět připadaly jako doma a „ve spojení“ s okolím (Zinsli & Smythe, 2009; Lal & Spence, 2016).

Z těchto kvalitativních výzkumů napříč různými skupinami je patrné, že potíže, se kterými se člověk na základě podobné zkušeností může setkávat, mají vliv i na jeho psychické prožívání. Patří sem pocitu nepochopení a odcizení v sociálním životě, pocitu viny a studu,

bezmoci a smutku. Tito lidé ale také často s odstupem od události zmiňují i pozitivní stránky: vděčnost, posílení sebedůvěry a potřebu smysluplnějšího žití.

1.6 Výzkum fenomenologické zkušenosti humanitárních pracovníků

V následujícím textu jsou uvedeny dostupné fenomenologické studie týkající se zkušenosti pracovníků s návratem z humanitárních misí. Z metastudie provedené před třemi lety (Brooks et al., 2015), která se zaměřovala na výzkumy spojené s psychologickými aspekty práce humanitárních pracovníků, vyplynulo, že kvalitativním výzkumem zaměřujícím se na tuto zkušenost se zabývá pouze minimum odborníků. Tyto výsledky jsou v souladu s McCormack, Joseph a Hagger (2009), kteří poukazují na nedostatek výzkumů týkajícího se žité zkušenosti humanitárních pracovníků. Studie týkající se této skupiny lidí spíše podávají informace o tom *kde, kdy a co*, namísto aby odhalovaly přímou osobní zkušenost (Danieli, 2001; Bjerneld, 2009; Redfield, 2013; Quevillon et al., 2016). Mezi studie pohlížející na žitou zkušenost z humanitárních misí fenomenologickou perspektivou je možné zařadit výzkumy Hearnse a Deeny (2007), McCormack, Joseph a Hagger (2009) a McCormack a Joseph (2013)³.

Hearnse a Deeny (2007) ve své studii provedli rozhovory s šesti participanty a analyzovali je pomocí fenomenologického přístupu. I přesto, že se autoři primárně soustředili na vnímání podpory v průběhu celého cyklu mise, mezi vynořenými tématy se jako důležité jeví právě i prožívání návratu. Mezi prožitky, které doprovázely pracovníky v místě jejich domova, někteří respondenti zahrnovali pocity viny za to, že opustili své kolegy v terénu. Všichni shodně reflektovali obtíže při sdílení zkušeností po návratu do své země a zdůrazňovali větší potřebu následných podpůrných aktivit, které by jim pomáhaly tyto obtíže zvládat. Ve výpovědích se objevovaly smíšené emoce počínající sníženým sebehodnocením, lítostí nad nedostatečným oceněním vysílající organizací a končící radostí z možnosti se každý den vysprchovat. Popisovaný nedostatek podpory organizace vedl ke zklamání, selhání ale i

³ Jistým dílem se tématu dotýká i disertační práce Shering (2011) (viz Shering, N. (2011). *International aid workers' experience of support – an Interpretative phenomenological analysis*. Nepublikovaná disertační práce, Middlesex University, United Kingdom), který se sice zabývá následnou podporou humanitárních pracovníků, ale i tak se okrajově reflektuje fenomenologickou perspektivou prožitky spojené s návratem. Tématem se také intenzivně zabývala profesorka Roslyn Thomas, například Thomas, R. (2008). *From stress to sense of coherence: psychological experiences of aid workers in complex humanitarian emergencies*. Nepublikovaná disertační práce, Oxford University, Oxford.

hněvu. Navzdory tomu účastníci z potřeby loajality k podporovanému obyvatelstvu nevyklučovali možnost v této práci pokračovat. Participant shodně popisovali rozčarování, která po návratu vyplynula z kontaktu s blízkými. Jejich neporozumění je překvapovalo. V souladu s Serning (2011) má studie Hearnse a Deenyho sice široký záběr, je však spíš deskriptivního charakteru.

McCormack, Joseph a Hagger (2009) zvolili ve svém výzkumu více interpretativní přístup a tím dosáhli větší hloubky sdělení. Případová studie byla zpracována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (*Interpretative Phenomenological Analysis* = IPA) s jedním participantem, který pracoval jako lékař přes 35 let pro různé humanitární organizace, mnohdy ve velmi náročných podmínkách. Text někdy vypovídá o jeho vlastní zkušenosti a někdy interpretuje zkušenosti jeho kolegů. Ačkoli jsou tato hlediska poměrně rozdílná, práce je plně neodlišuje. Participant se po letech cítí být závislým na práci pro humanitární organizace a uvědomuje si také ztráty, které mu tato práce přinesla především v osobním životě. Spolupracovníci na misích se tak postupně stali jedinými, se kterými si rozuměl, a kteří rozuměli jemu. To ještě více prohlubovalo pocity odcizení v domovské zemi. S odstupem času tak nahlíží i své maladaptivní obranné mechanismy, které ústily do úplného emočního oploštění. Se svými silnými pocity zrady a viny se postupně vyrovnával přijetím a odpuštěním, a to jak sobě samému, tak druhým. Popisuje tak zkušenost, která pro něj znamenala neustálý rozpor a boj se sebou samým, hledání, potvrzování a opětovné začleňování se do svého původního domova. Z jeho výpovědi také vyplynulo, že po mnoha letech v této profesi, mnoha zachráněných životech má pochybnosti o správnosti celé humanitární pomoci jako celku. Autoři zajímavě propojují tato témata v jedno nadřazené, a tím je „altruistická identita“. Na základě tohoto konceptu vytvořili i screeningový dotazník Post AID/Q (*Postmission Altruistic Identity Disruption Questionnaire*), který by mohl přispět ke zlepšení následné pomoci této specifické skupině lidí (McCormack, Orenstein & Joseph, 2016).

Druhá studie těchto autorů přináší bližší pohled na zkušenost dvou participantů, muže a ženy, kteří dlouhodobě pracovali jako humanitární lékařský personál (též ve válce a při genocidě). Rozhovory analyzovali opět pomocí IPA a identifikovali tak jedno nadřazené téma: „komplexní humanitární distress a růst“. Oba shodně popisovali, že upřednostňování vlastní bezpečí v krizových situacích je vedlo k zahlcujícím pocitům viny, viny za vlastní přežití. To následně snižovalo jejich sebehodnocení jako lidských bytostí. Pocity zrady vyplývaly z nepochopení a zlehčování jejich zážitků kolegy doma, trpěli ztrátou své vybudované role. Po návratu se tak cítili být cizinci ve vlastní zemi, vnímali sami sebe jako

nenormální. U blízkých naráželi na neporozumění, jejich zážitky jim připadaly naprosto cizí v porovnání k životu druhých a doprovázely je pocity studu. Jejich osobní vztahy se během jejich práce zcela rozpadly. Participantovi trvalo dva roky, než našel vlastní rovnováhu. Po návratu se cítil se jako ztracená duše bloudící krajem, hněval se na svět a zaháněl tuto tíseň alkoholem. Oběma se postupně vytrácela hodnota života, zdálo se jim, že nezáleží na tom, jestli budou žít. Opakovaně vracející se myšlenky a vzpomínky je šířily. Až s odstupem několika let byli schopni přijmout svoji zkušenost a nalézat soucit pro ostatní (McCormack & Joseph, 2013).

1.7 Cíle výzkumu a výzkumná otázka

I když se předešlé výzkumy shodují na tom, že návrat z humanitární mise může přinášet obtížné okamžiky do života expatriantů, existuje jen málo studií, které by umožňovaly prozkoumat tuto zkušenost a reflektovaly by tak procesy, jak jedinec po ukončení spolupráce tuto skutečnost prožívá, integruje své prožitky, a jak ovlivňují jeho další konání (Hearns & Deeny, 2007; Nagamine et al., 2016). Stejně tak je pouze okrajově věnována pozornost dlouhodobému dopadu této práce na psychiku humanitárních pracovníků (Lopes Cardozo et al., 2012; McCormack & Joseph, 2013). Vzhledem k absenci těchto poznatků má předkládaný výzkum explorativní charakter.

Cílem výzkumu je přiblížit se přímé osobní zkušenosti žen, které se vrátily z humanitárních misí a nahlédnout na tento proces z jejich osobní perspektivy. Jako podobné fenomenologické výzkumy, zaměřující se na tuto problematiku, by práce mohla přispět k hlubšímu poznání zkušenosti člověka, jak vnímá sám sebe, svoji životní cestu, postoje a okolí, ve vztahu k získané zkušenosti z mise. Prožívání celého cyklu od přípravy na misi, absolvování mise samotné a ponávratových stadií zpětného začlenění, může být složitým procesem ovlivňujícím osobnost jedince (McCormack, Joseph & Hagger, 2009). Výzkum by tak měl přinést bližší poznatky o psychologických fenoménech, které mohou být charakteristické pro život s touto zkušeností. Společné významy, které se objeví mezi případy, mohou následně obohatit aktuální poznání v této oblasti. Výzkum by také mohl odhalit případné specifické potřeby týkající se psychologické pomoci a následné péče u této skupiny lidí. Výzkumná otázka, vycházející z výzkumného problému, byla formulována následovně: *Jaká je zkušenost žen s návratem z humanitárních misí?*

2 METODA

S ohledem na výzkumný cíl byl zvolen kvalitativní design, konkrétně metoda interpretativní fenomenologické analýzy. Tato metoda nám pomáhá hlouběji prozkoumat lidskou zkušenost a umožňuje porozumět blíže danému fenoménu – v kontextu této práce je to proces návratu z humanitární mise. IPA stojí na základech fenomenologie a hermeneutiky, pro její třetí pilíř je charakteristický idiografický a „zvídavý“ přístup (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Obvykle se užívá pro oblasti zájmu, které nejsou dostatečně prozkoumány, stejně jako tam, kde subjektivní významy, hodnoty a přesvědčení jsou pro porozumění stěžejní (Reid, Flowers & Larkin, 2014). Tento přístup se osvědčil při výzkumu neobvyklých skupin osob, nebo pro oblasti výzkumu, které nejsou teoreticky dostatečně zakotvené (Kostínková & Čermák, 2013).

Pro tento výzkum jsem v přípravné fázi zvažovala i narativní přístup, který má také hermeneutickou tradici. Zaměřuje se ale více na vyprávěný příběh a nemá pro mne, jako začínajícího výzkumníka, tak jasnou strukturu jako IPA. Inspirativní mi byla i van Manenova (1990) fenomenologická metoda, ale kvůli nedostatečně hlubokým znalostem filozofie, jsem si s ní netroufla pracovat.

2.1 Výzkumný soubor

Pro účel práce byla zvolena metoda záměrného výběru. Ta představuje způsob, jak získat požadovaný výzkumný soubor i při malé dostupnosti jedinců. Důležité je zahrnout osoby, které mají se zkoumaným fenoménem osobní zkušenost a účast je tak pro ně smysluplná (Fade, 2004).

Teoretické prameny IPA uvádějí jako vhodnou velikost souboru pro projekt diplomové práce 3 – 6 respondentů v závislosti na druhu výzkumného plánu (Smith, Flowers & Lakin, 2009). Pro tuto práci jsme zvolili počet $N = 1+5$. Tedy v rozložení předvýzkum ($N = 1$) a výzkum ($N = 5$). Celkem bylo provedeno šest rozhovorů, kdy pilotní rozhovor nebyl do analýzy zahrnut. Podle výzkumného problému, cílů výzkumu a vybrané metody byla stanovena jednotlivá kritéria výběru případů následovně:

- (a) respondentem je žena,
- (b) v minulosti zaměstnaná v rámci zahraničních humanitárních misí, kdy
- (c) od poslední mise uplynulo alespoň šest měsíců.

Ad a) První kritérium bylo zvoleno v souladu s výzkumy, kdy ženy po návratu popisují větší potíže a je pravděpodobné, že jsou náchylnější k výskytu deprese, úzkosti a symptomů vázaných na stres (Britt, Adler & Bartone, 2001; Nagamine et al., 2016), na druhou stranu mohou lépe zvládat dlouhodobou zátěž (Calhoun & Tedeschi, 2012; Aten et al., 2015). Důvodem bylo rovněž to, že žena je v rané střední dospělosti odlišným způsobem než muž konfrontována se svou rolí a biologickými potřebami, jako například založení rodiny (Gritti, 2015). *Ad c)* Mezi kritéria pro výběr souboru byla také zařazena délka nejméně 6 měsíců od ukončení poslední mise. A to z důvodů alespoň minimálního odstupu od prožité zkušenosti (Schabracq, Winnubst & Cooper, 2003).

V přehledové tabulce 1 jsou uvedeny základní charakteristiky respondentek. Pro zachování anonymity nejsou uváděny údaje jako délka, rok a lokalita mise ani profesní zaměření. Dvě účastnice pracovaly přímo s pacienty, zbylé tři pak vykonávaly práci

	věkové rozmezí	celkový počet misí	celková doba strávená na misích	uplynulý čas od poslední mise	přímá práce s pacienty
Anna	40 – 45	7	5 let	7 let	ano
Běla	35 – 40	3	3 roky	6 let	ne
Cecílie	30 – 35	2	2 roky	8 měsíců	ne
Dora	35 – 40	3	1 rok	20 měsíců	ne
Eva	30 – 35	2	1 rok	13 měsíců	ano

Tabulka 1: Charakteristiky výzkumného souboru

technickou nebo administrativní. Destinace, ve kterých respondentky pracovaly, byly převážně africké země, ale i Blízký východ a Jižní Amerika. Účel misí byl různorodý – od pomoci v oblastech zasažených rozsáhlými přírodními katastrofami, podpora populace trpící hladomorem, epidemií tuberkulózy, po dlouhotrvající válečný konflikt, nebo přímou konfrontaci se situací po ozbrojeném útoku na nemocniční zařízení. Všechny respondentky dokončily vysokoškolské vzdělání, před první misí měly za sebou několikaletou praxi ve svém oboru a v době rozhovoru nezvažovaly odcestovat na další misi.

2.2 Sběr dat

Za účelem získání respondentek byl navázán kontakt s českou sekcí vysílající humanitární organizace⁴. Prostřednictvím jejich pracovníků byly kontaktovány respondentky emailem, který obsahoval potřebné informace o zamýšlené studii a podmínkách účasti. Se třemi respondentkami byl kontakt navázán přes mé bývalé kolegy.

V práci jsme respektovali doporučenou metodu sběru dat pomocí polostrukturovaného rozhovoru (Smith, Flowers & Larkin, 2009; Willig, 2012). Miovský (2006) jej charakterizuje jako schéma specifikující okruhy otázek, přičemž jejich pořadí je možné podle potřeby zaměňovat a upravovat tak, aby se výzkumník dobral k relevantním odpovědím účastníka vzhledem k výzkumné otázce. Polostrukturovaný rozhovor má také tu výhodu, že při vynoření tématu nebo tématu pro respondenta důležitým je možné je více prozkoumat. Doplňující témata a otázky, které se jeví jako smysluplné a vhodně rozšiřují původní zadání, obvykle bývají cenným přínosem k uchopení problému, který nás zajímá (Ashworth, 2016). Willigová (2012) také uvádí, že využití polostrukturovaného rozhovoru umožní výzkumníkovi „slyšet“, o čem respondent vypráví. Podle stanoveného harmonogramu byly účastnice výzkumu kontaktovány emailem s žádostí o poskytnutí rozhovoru a s nastíněním tématu. Respondentky byly rovněž seznámeny s předpokládaným časovým plánem rozhovoru. Jakmile bylo domluvené setkání, ženy obdržely před rozhovorem informovaný souhlas a zkrácenou osnovu rozhovoru (viz příloha A, B), aby si případně mohly dokumenty pročíst a nad tématem se zamyslet. Tematické otázky byly vytvořeny s ohledem na výzkumnou otázku, zdrojem inspirace byla nastudovaná odborná literatura, pilotní rozhovor a vlastní reflexe zkoumaného fenoménu. Stanovená témata se týkala pěti oblastí: mise⁵, profese, návrat, hodnoty a vztah s okolím. Všechny oslovené respondentky na výzvu odpověděly kladně, setkání měla velmi příjemnou atmosféru. Rozhovory byly nahrávány na záznamové zařízení. Na začátku rozhovoru se výzkumnice představila a ozřejmila souvislosti s výběrem tématu. Všechny účastnice rovněž souhlasily s použitím získaných dat za účelem této práce a zajímaly se o jejich zpracování a výstupy. Délka rozhovorů se pohybovala v rozmezí 60 – 90 minut. S jednou účastnicí výzkumu byl proveden opakovaný rozhovor, který trval v průměru 30 minut.

⁴ Respondentky pracovaly pro stejnou mezinárodní humanitární organizaci. Jméno této organizace není v práci uvedeno z důvodů dodržení anonymity.

⁵ I přesto, že se výzkumná otázka zaměřuje na návrat, v okruhu témat je zařazena i oblast „mise“. Pro respondentky bylo vyprávění často velmi emotivní, vyvolávalo příjemné i nepříjemné vzpomínky a přirozeně je vracelo k popisu zážitků přímo z mise.

2.3 Předvýzkum

Pilotní výzkum proběhl formou polostrukturovaného rozhovoru s ženou ve věku 33 let. Důvodem pro předvýzkum bylo bližší seznámení se s problematikou a rozpoznání oblastí, které by mohly být pro tuto zkušenost důležité. Také měl dopomoci ujištění autorky o významnosti tématu pro prožívání žen pracujících v humanitární sféře. Respondentkou byla žena, která v minulosti absolvovala tři mise v oblasti lékařské péče. Od jejího návratu a definitivního ukončení spolupráce uběhly dva roky. Respondentka se dotýkala témat jako náročnost práce, odloučení, obtížnost návratu, změna hodnot v životě, pocity selhání a pochyby o smyslu své práce doma. Vnímala rozhovor jako přínosný. Pro příklad byly vybrány následující ilustrativní části rozhovoru týkající se návratu z mise:

„ ...jako pro mě ten návrat byl hodně těžkej, bylo to šíleně rychlý a než jsem se stačila nadechnout, tak jsem se octla doma, jo jako A pamatuju si, že jsem byla první dny hrozně unavená, pořád jsem spala a vlastně nevycházela z bytu, s nikým jsem nebyla schopná mluvit...“

„ ...nějak mně nešlo se naladit na ty lidi tady kolem a tak, no..., těšila jsem se na všechny a pak to nějak jako nešlo a docela to trvalo..., taky jsem pořád měla pocit, že jako nevím, že jsem úplně jinde, no nebylo to úplně příjemný...“

„ ... ty pochyby mám někdy do teď, najít tu hranici je dost těžký...jako..., jako myslím tu, kdy si musíš sama pro sebe zdůvodnit, proč chceš žít už jinej život a nejezdit na mise, i když v tom vidíš velkej smysl...“

2.4 Validita výzkumu

Při sběru dat byla využita technika triangulace settingu, protože dle Miovského (2006) místo, čas, situace hrají při získávání dat velice důležitou roli a mohou mít zásadní vliv na kvalitu i kvantitu dat. Volba času a místa byla ponechána na respondentkách, zároveň byly požádány, aby zvolené místo bylo jim příjemné a pokud možno klidné. Rozhovory probíhaly v místě jejich bydliště na území České republiky – u respondentek doma, v ordinaci, v kanceláři nebo v kavárně.

Dle Čermáka a Štěpaníkové (1998) je pro validitu dat důležité, aby data byla úplná a informativní. Všechny fixované rozhovory byly proto doslovně přepsány, a to včetně delších odmlk, smíchu, pláče, nebo jiných pro výzkum důležitých informací, dokreslujících nějakým způsobem význam řečeného. Data použita v této práci jsou primární. U všech rozhovorů byl dodržen stejný postup analýzy. Důležitým nástrojem vzhledem k povaze výzkumu byla i validizace dat respondentem. Podle Hendla (2005) jde o ověřování spolehlivosti dat prostřednictvím dialogu s respondentem. Předběžně zpracovaná data byla poskytnuta respondentkám s možností jejich změny, úpravy, doplnění či upřesnění. Důležitá byla i zpětná vazba respondentů po každém rozhovoru. Validita role výzkumníka je v této práci založena na dostatečné znalosti tématu pomocí četby odpovídající literatury a rozhovory s odborníky zabývajícími se psychologickými aspekty humanitární pomoci. Sebereflexe, tedy popis výzkumníkovy prekoncepce, jejichž otevření a objasnění je v IPA důležitým nástrojem zvyšujícím validitu, je shrnutá v kapitole 2.4 Validita výzkumu. Nicméně proces sebereflexe probíhal v průběhu celého výzkumu. Před samotným započítáním výzkumných aktivit a v průběhu celé práce. Jednou z použitých metod byla forma výzkumného deníku (poznámek), který napomohl k vytvoření propracovanější diskusní základny.

2.5 Etika výzkumu

Zaměření výzkumu vyžaduje od respondentů introspektivní popis vlastních pocitů a prožitků spojených s prací na zahraniční misi, což při rozhovoru s cizím člověkem nemusí být jednoduché. V průběhu celého výzkumu tak byl kladen důraz na pocit bezpečí, diskrétnosti a důvěrnosti poskytnutých informací u všech respondentek. Dle autorů Silverman & Marvasti (2008) je důvěrnost nezbytná pro získání validních dat, ale především je důležitá v rovině lidsko – etické. V první fázi zajištění etické stránky výzkumu byl po dohodnutí termínu rozhovoru zaslán každé respondentce informovaný souhlas, aby se mohla předem seznámit s obsahem. Vždy před začátkem rozhovoru jsem s každou respondentkou tento dokument probrala ústně. Všechny oslovené ženy souhlasily s podmínkami výzkumu. Pro zajištění bezpečí participantek bylo zdůrazněno, že mají do dvou týdnů možnost od výzkumu odstoupit bez udání jakéhokoliv důvodu. Dále v případě, že se dotkneme tématu, o kterém by dotazovaná nechtěla mluvit, je možné kdykoliv během rozhovoru neodpovídat. Byl tak dodržen respekt k tématům, která respondentky nechtěly rozvádět, k těmto tématům jsem se cíleně nevracela. Stejně tak byla dodržena hranice výzkumníka a ostatních respondentek –

nehovořily jsme o osobních tématech souvisejících s mou osobou ani ostatních účastnic. Po vypnutí nahrávacího zařízení jsem nechávala prostor na ukončení rozhovoru. Vždy jsem účastnicím sdělila, jaké údaje bych v rámci práce ráda použila a zeptala se, zdali s tím souhlasí, doptala jsem se, jaké informace si nepřejí uvádět. Anonymita dat je zajištěna smyšlenými jmény, tedy jména uvedená v této práci nejsou reálná. Vzhledem ke specifčnosti zážitků, povolání participantek a především velikosti české komunity humanitárních pracovníků dané organizace, jsou i údaje, dle kterých by bylo možné participantky identifikovat, pozměněny nebo z textu vyjmuty. Ve fázi zpracovávání dat dostaly participantky možnost použité informace doplnit či opravit, případně měly možnost zamezit zveřejnění citlivých informací. Tuto možnost využily tři participantky.

2.6 Proces analýzy

Před analýzou byla doslovně přepsaná data⁶ vložena do předem připravené šablony formátu A4 orientovaného na šířku. Přitom byl list rozdělen na tři sloupce s nastaveným číslováním řádků. Pro analýzu jsem zvolila práci v papírové podobě, a to protože je mi tato práce příjemnější a přirozenější, a také protože nejen dle Pietkiewicz & Smith (2014) poznámky psané rukou mohou přiblížit výzkumníka blíže k textu a příběhu.

Pro zpracování dat byl použit postup dle Smithe, Flowers & Lakin (2009) popsany v následujících pěti krocích. (1) Po získání konkrétního popisu fenoménu by měl výzkumník před samotnou analýzou textu zaujmout k datům fenomenologicko – psychologický postoj. Stát se vědomě citlivým a co nejvíce otevřeným ke zkoumanému fenoménu. V rámci tohoto komplexního pohledu si výzkumník vytváří celkový obraz textu. Za tímto účelem a pro hlubší vtažení do případu jsem při prvním čtení poslouchala zvukový záznam a podtrhávala části, které jsem považovala za zajímavé a podstatné vzhledem k výzkumné otázce. Tento první krok je v literatuře také označován jako zaujetí tzv. *insider perspective* (Kostínková & Čermák, 2013). (2) Jakmile jsem si utvořila smysl celého textu, vracela jsem se o krok zpět a text četla opakovaně, pomaleji. V tomto kroku jsem do pravého kraje dokumentu vpisovala své poznámky. Tyto úvodní komentáře jsem dle Smithe, Flowerse & Lakina (2009) dělila

⁶ V prepisech rozhovorů byla použita následující konvence: řeč respondentek je v kapitole 3 uvedena kurzívou, nesrozumitelné slovo je označeno (xxx), pokud je v prepisu část textu vyjmuta z důvodů dodržení anonymity je označena (...). V běžných závorkách jsou uvedeny významné neverbální prvky, např. delší pauza (ticho) či jiné projevy (pláč). Kratší pauza je označena třemi tečkami. Každý prepis má očíslované řádky. Číslo za jménem v závorce značí první řádek úryvku daného rozhovoru. Příklad značení v textu kapitoly 3: „...bylo to obohacující...“ (jméno: 213).

na tři kategorie: (a) *popisné* – zachycují obsah sdělení, předmět vyprávění, (b) *jazykové* – komentují specifické užití osobitého jazyka (opakování výrazů), (c) *konceptuální* – slouží k popsání výzkumníkových postřehů, významů a možných souvislostí a otázek, které v textu nachází. Při čtení textů jsem zvolila nejprve postup soustředění se pouze na jeden druh komentářů. Při dalším opakovaném čtení pak byla použita i dekonstrukce textu, kdy jsem rozhovor četla po odstavcích pozpátku. (3) V návaznosti na úvodní komentáře jsem se snažila nalézat obecnější témata, které jsem zapisovala na levou stranu papíru. V této fázi jsem prozkoumávala, rozvíjela a porovnávala významy textu a pokoušela se tak zachytit esenciální kvalitu zkušenosti. Pracovala jsem tak převážně se svými poznámkami, ale i v tomto kroku jsem se stále vracela k samotnému textu, abych se ujistila, že vycházejí z respondentčiny zkušenosti. Tato témata byla abstraktnější, než tomu bylo u počátečních poznámek, ale stále vycházela ze zkušenosti participantek. Pro jejich uchopení jsem používala slov participantek i psychologickou terminologii. Vzniklá nadřazená témata tak postihují podstatu konkrétních částí textu (viz tabulka 2). (4) V této části musí výzkumník podstoupit od textu a podívat se na něj z větší dálky. Snažila jsem se tak hledat souvislosti mezi dílčími tématy. V této zásadní induktivní fázi analýzy je autory Smith, Flowers & Lakin (2009) doporučováno několik možných způsobů, které byly nápomocny i v této práci. Jsou jimi: (a) *abstrakce* jako proces utváření a rozvíjení nových témat, (b) *nadřazení* jako abstrahování jednoho z vynořených témat, které se stane nadřazené ostatním a propojí témata podřazená, (c) *polarizace*, kdy výzkumník vytvoří k tématu protipól opačného významu, který vylučuje a zároveň potvrzuje samotné téma, d) *kontextualizace* představuje hledání časových, kulturních a narativních souvislostí mezi vynořenými tématy ve vztahu k různým kontextům, e) v procesu *sčítání* se počítají četnosti vynořeného tématu, (f) u *funkce* hledá výzkumník mezi tématy vztahy a jakou funkci mají k celkovému vyprávění. Utvořená témata rozhovoru jsem přepsala na papír, rozstříhala a pracovala s nimi v prostoru. Přeskupováním témat se tak postupně vyjasnila nadřazená a podřazená témata a vzniknul jejich finální seznam. Důležitá nebyla pouze četnost, ale i význam zkušenosti a vztah k výzkumné otázce. (5) Po uzavření jedné analýzy jsem tak přešla k dalšímu případu a celý interpretační proces se opakoval. V posledním kroku, který posouvá analýzu o úroveň výše, jsem hledala společná témata v rámci jednotlivých analýz. Výsledná témata všech rozhovorů byla vybrána podle frekvence výskytu v datech, jejich bohatosti a významu vzhledem k porozumění zkušenosti respondentek. I zde byla pro výběr podstatná i jejich významnost přispívající k osvětlení výzkumné otázky.

Potřeba žít normálně	...bylo právě jako jedna za druhou, že jsem tam vlastně, mezitím jsem nepracovala v Český republice, a <u>pak už se mi i jako stýskalo</u> po práci zpátky, ale nevím, prostě <u>jsem měla taky pocit, že jsem jiná, že do toho nezapadnu úplně do toho systému nemocničního a tak, a že ty sestřičky jsou prostě jako jinýho ražení no, že nejsou, že vlastně si s nima nemám co říct</u> , protože prostě jsou celý život v Český republice a <u>sou prostě strašně uzavřený</u> , takže to jako nebylo jednoduchý, ale tak, jako jo, setkala jsem se jako s pár holkama, který byly fakt skvělý a takový jako openminded, ale většinou ne no..., <u>jsem věděla, že jdu strašně jako zpátky, vlastně, že se vracím</u> , právě proto jsem přemýšlela, že by bylo lepší kdybych jako zůstala v zahraničí ...	Po tak dlouhé době, mě začal chybět osobní život Proč a čím jiná? Co si asi tak sestry můžou myslet? „rybníkaření“, nepochopení Aspoň někdo se přece našel Nedocení získaných zkušeností, co by se dalo udělat jinak? Jak být zase se „svými“.
Jinakost a sebeobraz		
Vnímání druhých		
Profesní propad		

Tabulka 2: Ukázka tvorby poznámek

2.7 Reflexe výzkumníka

Schopnost výzkumníka reflektovat co, s kým, kde, kdy a proč činí, patří k základním předpokladům vykonávat jakýkoliv výzkum. Autoreflexe je vnímána jako prostředek, který pomáhá výzkumníkovi uvědomit si svoji interpretativní roli, a tím i přístup ke zpracování dat (Willig & Rogers, 2008). Toto uvědomění by mělo vést k větší transparentnosti vůči celému výzkumnému procesu. V interpretativní fenomenologické analýze je tak výzkumník se svojí zkušeností zároveň i výzkumným nástrojem. Po celou dobu procesu si ovšem musí svůj postoj uvědomovat a reflektovat (Kostínková & Čermák, 2013).

Reflexe mé vlastní zkušenosti s prací na zahraničních rozvojových projektech vnímám jako podstatnou část celého procesu. Ujasnila jsem si, co pro mě tato zkušenost znamenala, jak jsem prožívala návraty ze zahraničí a jaké mám představy o tom, co znamená je prožívat. Moje zkušenost se sice netýká přímo humanitárních misí, nicméně byla tím, co mne k tématu přivedlo. Organizaci, pro níž respondekty pracovaly, znám již asi deset let. Dodnes si pamatuji na okolnosti prvního setkání, kdy jsem vyslechla přednášku tehdejšího ředitele o práci vykonávané na misích. V prostředí rozvojové a humanitární pomoci jsem se několik let pohybovala a znám pozadí této práce i ze zkušeností spolupracovníků a přátel. Snažila jsem reflektovat toto téma sama se sebou technikou „prázdné židle“, případně rozhovory

s kolegy z oboru. Témata, která jsem si v rámci reflexe uvědomila, se dotýkala více rovin. Tou první bylo ujasnění smyslu práce humanitárního pracovníka. Sama jsem práci v prostředí rozvojové zahraniční pomoci po několika letech ukončila, protože se mi její smysl stále více vytrácel. I když žádná organizace nezajistí ideální podmínky tak, aby byly v souladu se všemi zainteresovanými stranami, práce humanitárních pracovníků si vážím. I jeden zachráněný život je víc než žádný. Dalším aspektem pak byl prožitek práce s lidmi, kteří se ocitli v hromadné krizové situaci a přítomnost přímého ohrožení života po dobu několika týdnů až měsíců, který jde za moji zkušenost. Je pro mne obtížné si představit práci s lidským utrpením v takovém rozměru. Moje zkušenost se v tomto ohledu do jisté míry liší od zkušenosti respondentek této práce. Dalším pak byla reflexe samotných návratů. Sama jsem téměř tři roky žila a pracovala v zahraničí, často ve vzdálených místech mimo evropskou kulturu. Tyto zkušenosti pro mne byly obohacující a patří k těm, které se zaryly do mé paměti a formují tak do jisté míry i mé smýšlení o světě kolem. Proces návratu a následného začlenění do „staronového“ života ve zpětném pohledu považuji za obtížnou fázi. Sama u sebe, ale i z rozhovorů s kolegy, jsem vnímala, že po konci spolupráce „něco“ chybí a zároveň přebývá, zajímal mne právě tento stav. Nedílnou součástí bylo i porozumění vlastním pocitům a myšlenkám spojených s návratem. Trvalo mi několik let, než jsem si tuto zkušenost pro sebe uzavřela a dobrala se tak k rovnováze. I proto mi přišlo zajímavé tuto oblast více zmapovat. Osobní zkušenost zajisté nese riziko přílišné zainteresovanosti do tématu a s tím spojené jisté míry neobjektivního nazírání. Po celou dobu výzkumu jsem si tohoto zaujetí byla vědoma a snažila jsem se o udržení neutrálního postoje. Na druhou stranu nese tato skutečnost pozitiva, kdy jsem se například na respondentky mohla více naladit. Respondentky o této skutečnosti věděly a domnívám se, že pro ně bylo o to snazší toto téma otevřít.

3 VÝSLEDKY

V následujícím textu jsou představeny respondentky a kontext jejich zkušenosti. To odpovídá idiografické podstatě IPA a zároveň zvyšuje porozumění výsledkům (Smith, Flowers & Larkin, 2009) prezentovaným dále v podkapitole 3.1 Výsledná témata.

Anna

Anně je přes 40 let, je vdaná, momentálně je na mateřské dovolené, před tím pracovala ve zdravotnictví. Pro to, aby mohla vyjet na misi, vyvinula značné úsilí, byl to její dlouhodobý sen: „*Takže já jsem vodjížděla až potom v devětadvaceti, a to už jako jsem zase řešila, jestli bych neměla mít rodinu, děti, žejo. Jestli bych se neměla usadit, že přece jenom je to jako dlouho, ale on to byl takovej zralej věk,...*“. Její práce na misích ji vždy bavila a dávala smysl. Absolvovala celkem sedm misí v rozmezí pěti let. Prvních pět následovalo v rychlém sledu za sebou, „... *no a tak jsem pak vlastně jezdila z mise na misi, protože to bylo taky problematický s prací, že jsem nemohla dostat jenom jako neplacený volno a vrátit se...*“. Na poslední dvě pak odjela po roční pauze. Byly spíše dlouhodobé, nejkratší trvala tři měsíce, nejdelší rok a půl, svým kontextem velmi náročné. Jak takzvané *emergency* mise, tak mise bezprostředně po živelných katastrofách a v ozbrojených konfliktech. Anna na nich prožila více traumatizujících zážitků, o některých nebyla schopna mluvit několik let. Vyrovnávala se s tím téměř bez odborné pomoci, podpůrné pro ni bylo psaní deníků, „... *takže když jsem viděla, že se jako nezajímaj, tak jsem to neto, neventilovala, já teda co jsem dělala, jsem psala deníky během těch misí,...*“. Pro Annu bylo hodně zraňující opětovné začlenění do pracovního kolektivu, kde zažívala nepochopení „...*a tak jsem pak jela, na nějakou konferenci a tendleten paradox, o kterým jsem měla mluvit, že opravdu, když vám jde jako vo život, tak to člověk jako zvládne líp, než když jako prostě nechápete takovýdle ty nějaký hry, hloupý zbytečný*. Partnerské vztahy z té doby se rozpadly. Velkou oporu vnímala ve své rodině. I po pěti letech od ukončení spolupráce a s výhledem rodinného života, by se k humanitární práci ráda vrátila, „...*že mi to vlastně jako trochu je líto, a zároveň jsem ráda, že mám tu rodinu, že to je vlastně takovej, ... pořád takovej rozkol v člověku, že tu práci měl strašně rád, ale že teď to nejde, teď to nejde vodjet ...*“. Rozhovor probíhal u Anny doma bez přítomnosti dalších osob. Anna byla při rozhovoru uvolněná a bylo patrné, že své zážitky nevypráví poprvé.

Běla

Běla má přes 35 let, je vdaná a má děti. Před mateřskou dovolenou pracovala i na misích v technickém oboru, celkem strávila v terénu tři roky. Běla vyjela na misi celkem třikrát, všechny byly dlouhodobé a byla mezi nimi i takzvaná *emergency* mise. První dva výjezdy proběhly za sebou, třetí pak s několikaměsíční přestávkou, „...a prostě nebylo kde se vrátit, já už jsem zkoušela ze zoufalství všechno, prostě překladatelskou agenturu a já nevím co všechno, ale prostě nedařilo se..., proto jsem tehdy vzala nabídku vrátit se zpátky...“. Naposledy byla na misi před šesti lety. Pro Bělu byl velkou oporou její partnerský vztah. Pokud to bylo možné, tak: „... abych jako nějak byla schopná vůbec tu psychickou zátěž sdělit rodině, tak já jsem fakt volala obden...“, byla s partnerem v kontaktu i během mise, což jí hodně pomáhalo zvládat i proces návratů. K myšlenkám na opětovnou humanitární práci se již téměř nevrací, jejím hlavním zájmem je teď rodina a nová práce. Ze své zkušenosti se snaží vzít to pozitivní. Po misích přehodnotila své pracovní zaměření a doplnila si vzdělání v jiném oboru. Je v kontaktu s bývalými spolupracovníky a stále se jí humanitární práce prolíná životem, „..., prostě jako nějakým způsobem zůstane ten člověk s tou zemí a těma lidma spojený, jako na dobro... něco to v něm prostě zanechá. Bez toho to jako asi nejde... I přes to, že návrat z poslední mise byl pro Bělu výjimečný – na misi zjistila, že je těhotná, musela tedy předčasně ukončit kontrakt a vrátit se zpět domů, kde ji čekala dva měsíce po příjezdu svatba – proces zpracování zkušenosti jí trval pět let. Zřetelně má zvědoměnou hranici, kdy poznala, že je pro ni její tato zkušenost již uzavřená a nevyvolává v ní silné emoce. Rozhovor se uskutečnil v kavárně. Přítomno bylo i Běliho nejmladší dítě, které jedním okem sledovala. Běla byla otevřená svou zkušenost sdílet.

Cecílie

Cecílie na misích překročila třicátý rok, žije sama a momentálně se zapracovává v nové práci. Odjížděla na misi s tím, že „... jako umožnit sama sobě projít jakoby nějakou krizí, nebo něčím jako náročným, něčím, kde jsem věděla, že si nebudu jistá, protože já si myslím, že já jsem byla strašně znuděná jakoby pohodlím, jo, že podle mě já jsem se měla strašně dobře...“. Pochybovala, jestli je v životě, tam, kde by opravdu chtěla být. Celkem byla na třech střednědobých misích, které následovaly po sobě s několikaměsíční pauzou. V průběhu misí se snažila nalézat odpovědi na své existenciální otázky, „..., jestli ten svět a ten model, ve kterém žiju, mě jakoby dává dlouhodobě smysl a připadám si v něm

smysluplně a platně, a na to jsem potřebovala prostě zažít něco jinýho, abych to dokázala nějak vyhodnotit...“. Cecílie nepracovala přímo s pacienty, zastávala technicko–administrativní roli v týmu, i tak pro ni mise znamenaly silnou zkušenost převážně v rovině vlastního prožívání. První mise pro ni byla velmi náročná, ale i přesto odjela na další „...*no já jsem právě se rozhodla proto pokračovat, protože jsem viděla vlastně ten posun sama v sobě. Jsem si jako uvědomovala, že jsem vztekloun, tam mě to pořádně vyškolilo, prostě řekla jsem si, že to je přesně ten, to je to učení, ta zkušenost to, co... Jsem si říkala, to neznamená, že to není lehký, tak to nechci podstoupit znovu, já prostě cítím, že to jako, to pak můžu zreflektovat...“.* Cecílie mezi misemi nepracovala, měla dovolenou. Velkou kotvou pro ni byla její rodina, která ji vždy v jejích rozhodnutích podpořila. Od poslední mise uplynulo osm měsíců. Sama říká, že je ještě v procesu reflektování, že je zpátky teprve krátce na to, aby dokázala plně zhodnotit přínosy a ztráty, které jí léta strávená na misích přinesla. Nyní je rozhodnuta zůstat doma a věnovat se své práci. Rozhovor se uskutečnil u Cecílie v pracovně bez přítomnosti dalších osob. Své myšlenky formulovala rychle, hovořila jasným hlasem.

Dora

Doře patří do věkové kategorie 35 – 40 let, je svobodná a pracuje ve svém oboru. Celkem byla na třech misích, z toho první a druhou absolvovala na stejném místě s několikaměsíční přestávkou. Už od dětství ji lákalo vyjet do zahraničí a „...*nad tím důvodem jsem nikdy až nějak tak nepřemýšlela. Protože to bylo jako kdyby dané, že to bylo jasné, že to chci vyzkoušet,...*“.

Na třetí misi vyjela po pěti letech, kdy se ocitla v náročnějším kontextu. Pracovala na pozici technicko–administrativní a těžiště své práce shledávala spíše ve službě, než v pomoci, „...*já jsem to nikdy nebrala tak, že chci, že jedu někam pomáhat, ale spíš, že jedu vlastně něco nabídnout a sama něco přijmu. Spíš jsem to brala vždycky jako na takové partnerské úrovni, ...“.* Dora vnímala projevy zvýšené zátěže skrze tělesné signály a po poslední misi se snaží více zaměřovat na sebe a na svou osobní pohodu a vyrovnanost. Po třetí misi trpěla nespavostí a pocity úzkosti, začala si také více uvědomovat své pocity vděčnosti. Jako velký přínos vnímá to, že si během misí přehodnotila svůj dosavadní postoj ke svému povolání, ráda by se více přiblížila ve své práci k lidem. Nyní je v procesu vytváření si své nové profesní identity.

Eva

Evě bude 35 let, je svobodná, bezdětná, má dlouhodobé stálé zaměstnání ve zdravotnictví, které ji naplňuje. Byla celkem na dvou misích, z nichž jedna byla kratší a druhá pak trvala několik měsíců. Obě mise se odehrávaly v krizovém kontextu. Vrátila se více než před rokem. Eva má v sobě zakořeněnou velkou potřebu pomáhat ostatním: „..., *tak to mám prostě hodně nastavený, že, že potřebuju být lidem prospěšná, to tak potřebuji i kvůli sobě...*“. Oba návraty pro ni byly nesnadné, přičemž ten druhý byl těžší než ten první. Oporou po návratu jí byli přátelé, v rodině pochopení nenacházela. V den rozhovoru jí přišla nabídka na misi, která by ji lákala a o které přemýšlí, „ ..., *když by se dalo jet na misi a nemuset potom řešit to zapojení zpátky, jako zas začít znova tam, kde to člověk předtím přerušil, tak to by bylo dost prima, v takovém jako osobním zastavení času strávit tu misi a navázat no,...*“. Eva vidí v práci na misích velký smysl. V rámci humanitární pomoci se cítí být více platná, kdy kritériem je pro ni rozdílnost dostupnosti péče tady a tam. Celým rozhovorem se jako červená nit prolínalo zásadní téma. Evě se pod tíhou zážitků proměnil přístup k lidem, její víra v dobro člověka byla silně otřesena. Potýká se se skutečností existence zla ve světě a v lidech. Eva vyprávěla o svých prožitcích velmi otevřeně, rozvážně a klidným hlasem. Bylo patrné, že nad zkušeností z misí přemýšlí a snaží se prožitky uchopit do správných slov. I přes náročnost témat se často smála. Rozhovor proběhl u Evy v pracovně. Pro účast na výzkumu se rozhodla, protože téma pro ni bylo zajímavé z profesního i osobního hlediska.

3.1 Výsledná témata

Analýzou rozhovorů byla identifikována čtyři finální témata. Jsou uvedena v tabulce 3 zároveň i s dvanácti podtématy, která se objevila ve vztahu ke zkušenosti žen po návratu z humanitární mise. Jejím obsahem je také výskyt u jednotlivých respondentek. Témata jsou vzájemně propojená, přesto jsou dle možností řazena chronologicky, čímž se snaží kopírovat reálný proces návratu. Každé z finálních témat je dále podrobněji vysvětleno a doplněno ilustrativními ukázkami doslovných citací respondentek a komentářem. Podtémata, která se vztahují k jiným tématům, jsou v textu označena kurzívou a příslušným číslem.

		Anna	Běla	Cecílie	Dora	Eva
A. Já v kontextu ponávratového dění						
1	<i>Návrat jako situace</i>	x	x	x	x	x
2	<i>Hledání přínosu a smyslu</i>	x	x	x	x	x
3	<i>Jiné cesty předání zkušenosti</i>	x	x		x	
4	<i>Pomoc z vnějšku</i>	x	x		x	x
B. Sociální izolace – Podpora a potvrzení						
5	<i>Nemožnost sdílení</i>	x		x	x	x
6	<i>Pocit nepochopení</i>	x	x	x	x	x
7	<i>Blízcí kolem</i>	x		x	x	x
C. Zůstat nebo jít - Přijetí a odpuštění						
8	<i>Pochybnosti o sobě samé</i>		x	x		x
9	<i>Není vina jako vina</i>	x	x	x		x
10	<i>Zakotvení</i>	x	x	x	x	x
D. Význam zkušenosti						
11	<i>Sebezpoznání</i>	x	x	x	x	x
12	<i>Zrání</i>	x	x			x

Tabulka 3: Souhrn výsledných témat

A. Já v kontextu ponávratového dění

Nezbytnou součástí výpovědi respondentek bylo vlastní prožívání návratu, jeho kognitivní uchopení a hledání významu své zkušenosti.

1. Návrat jako situace

„ale přece jenom to místo kam jsem jela, tak asi 20 km od toho nějaké dva týdny předem část města byla bombardována“

Téma shrnuje projevy stresu v oblasti somatické, emoční i behaviorální spojené s návratem jako takovým. Vynořilo se u všech respondentek. Projevovaly se tak následky vystavení dlouhodobému stresu. Množství a hloubka obtíží úzce souvisí s adaptabilitou každého člověka a reakce může být značně individuální. Bezprostřední dny po návratu byly pro respondentky zatěžkávací. Zapadnout zpět do každodenního života, kdy respondentky

postrádaly intenzitu navázaných vztahů a místa své práce, přirozenost a do jisté míry anonymní život na misi, nebylo jednoduché.

„... když jsme žili na těch misích, tak jsme žili úplně jinak prostě, a po těch pěti letech se vrátit tady, to člověk dostane jako strašnou facku, takže to bylo jako fakt dost dramatický ten návrat...“ (Anna: 318)

Pro Evu byl samotný návrat velice intenzivním, přispěla k tomu jeho rychlost a načasování do prostředí evropských Vánoc.

„...a teď z tohohle toho řešení, kdy tam byly ty lidi vlastně hrozně zoufalý, z toho jak se ten svět na to dívá a nic proti těm zvěrstvům nedělá, tak jsem jako za těch čtyřadvacet hodin přijela sem do té vánoční atmosféry, kde milujeme se všichni, buďme na sebe hodný, pojďme si zazpívat a já jsem to vůbec nedala, to bylo hrozný (smích), (...), to byl prostě strašnej skok najednou, ...“ (Eva: 36)

Pro respondentky bylo těžké se zorientovat v přehršli podnětů.

„..., co si pamatuju, že pro mě bylo jako strašně matoucí jako si něco koupit, že jsem viděla najednou tolik věcí tady, úplně že, takovej totální zmatek jako, že tam máte na výběr pár věcí a z toho musíte vybírat a dá se s tím žít a tady je toho takový hafo, že jsem se v tom cítila úplně jako ztracená, já nevím blbýho másla kolik je druhů, nevím těch marmelád, kafi, úplně zbytečně jako, takže to si pamatuju, to, to bylo docela utrpení pro mě jako, se vlastně v tom orientovat v té, v takovém tom materiálu, přehnaným materiálu, jako no, ...“ (Anna: 329)

Eva popisovala derealizační stavy, kdy několik dní bezprostředně po návratu se nebyla schopná zapojit do chodu života doma.

„... já jsem totiž, jak jsem došla, a bylo to určitě tím obdobím, tak já jsem byla úplně jakoby derealizovaná, že jsem měla fakt jako pocit úplně odpojení od reality a bylo pár dní vůbec těžký zvládat úplně ty běžný činnosti, něco vyřídit, mluvit s někým prostě klasická derealizace, jak z těch knih...“ (Eva:136)

Respondentky také popisovaly stavy velké únavy a psychického vyčerpání.

„...prostě jako chvilku jsem si musela lehnout na nějaký gauč, protože jsem byla tak strašně unavená. A vím, že asi proto okolí, to muselo být hodně zvláštní, že to jako asi absolutně nemohli pochopit, co že tam dělám jako, že přijedu, a že si na chvilku hned lehnu, ...“ (Dora: 342)

„ ... a po třech měsících jsem přijela, měla jsem pocit, že chci umřít, jsem byla úplně prostě vyflusaná, mentálně, ... “ (Cecílie: 394)

„ ...jo a prostě přijela jsem domů, jakože úplně vyblíkaná a unavená, tři dny jsem prospala, a pak jsem se teda začala vracet do toho života, ... “ (Běla: 189)

Mnoho lidí může být ve vypjatých situacích zaskočeno vlastními emocemi, které mohou být natolik silné, že je obtížné je ovládat. Eva měla podporu v kamarádech, kteří ji umožnili své emoce odžít.

„ ... jak jsem přijela, taková jako spadlá, tak si mě vyzvedli na letišti, odvezli mě k sobě domů, dali mně svoje mimino do ruky a nechali mě tam chvíli, ať sedím a brečím, a pak už to bylo lepší (smích), no... “ (Eva: 215)

U Dory měla mise za následek déletrvající projevy zažitého distresu. Projevily se prostřednictvím konverze duševního napětí do činnosti tělesných systémů.

„ Takže ten návrat, no jako měla jsem nějaké třeba potíže se spaním, když jsem se vrátila, (...), Že prostě měla jsem třeba ještě nějaké období, dva měsíce poté, když jsem.. když letělo letadlo, tak jsem se pořád jako dívala, nebo automaticky se díváte, co to prostě jako je, ... “ (Dora: 191)

Samotná situace ponávratových stavů pak v představách vzbuzovala nejen v Evě pocity strachu z opětovného opakování situace.

„ ...když, protože druhý návrat byl těžší než ten první, takže když by to mělo tuhle jako exponenciální tendenci, tak já nevím, jestli to potřetí ještě silnější jako dám teda, protože podruhý to byl fakt jako mazec (smích)... “ (Eva: 308)

2. Hledání přínosu a smyslu

„ pořád se to nějak prolíná ta cesta do života, pořád mi to dává smysl“

Navzdory tomu, že humanitární pomoc má jasný cíl mírnit utrpení druhých, bylo pro respondentky setkání s bezprávím a nelidskostí mnohdy šokem. Ve chvíli, kdy známe význam těžkostí, které prožíváme, získáváme důležité indicie smyslu, odpovědi na otázku Co tím mám získat? Smysl je potřeba vystavět. Potřeba nalézt smysl v událostech, které se staly součástí respondentek, byla důležitou částí procesu přijmutí a změny pohledu na svět. Hledání smyslu se pojí i s hledáním smyslu svého konání a souvisí i s tématem *9 Není vina*

jako vina. U profesí, které pomoc nabízí přímo, se smysl nalézá snáze, než u profesí, které ji nabízí zprostředkovaně. A s tím souvisí i chuť účastnit se dalších misí.

Procesem kognitivního zpracování zátěžové situace může být i hledání přínosu. To se zřetelně objevilo u Anny. K pochopení událostí jako příležitosti, došla procesem nalézání „toho dobrého“.

„ ..., spíš výsledek toho je, že fakt člověk může daleko víc, než si myslí, že tady si furt myslím, to nezvládnou, to nezvládnou, ale člověk je fakt schopnej zvládnout strašně moc, a že je člověk až tak jako pozitivně překvapeněj, že co jako je schopnej unýst, že to bylo tak z těch misí můj velkej poznatek, že fakt zvládneme strašně moc, i když si myslíme, že to nedáme tak prostě to člověk zvládne nějak,... “ (Anna: 435)

Tato cesta uchopení zkušenosti vede k posílení sebedůvěry a může být i impulzem pro sebezdokonalování, změně hodnot (viz téma *11 Sebepoznání*). Centrum pozornosti se tak přesouvá od události k osobnosti jedince a transformaci identity. Eva postupně hledala smysl jako širší, obecné porozumění světu, vysvětlení a legitimizaci příčin událostí, kterých byla svědkem.

No... já myslím, že přes nějakou, přes nějakou fakt jenom akceptaci, že jsem nějak postupně docházela k tomu, že pro ty lidi, pro ty vojáky, vlastně ty žoldáky tam, mohli mít nějaký důvody ke jednání, co tam dělali, který já třeba vůbec nemusím vědět, nebo to, že to může být jako nějak vysvětlitelný to jednání, byť já s tím nemusím souhlasit, tak to hodně pomohlo uvědomění si toho, že mě ten důvod není jasný toho jednání neznamena, že zatím žádný není a, (...), pro mě to bylo asi hodně jako o tý vysvětlitelnosti, vůbec o pochopení toho, co se děje, že to, že lidi páchají hrozný věci, ... “ (Eva: 111)

S tím se pojí i porozumění a vyjasnění si správnosti humanitární pomoci jako takové, přičemž v komplexních krizích o mnoha zainteresovaných stranách se správná odpověď hledá velmi obtížně. Konfrontovat se přímo v terénu s nevyhnutelnými negativními dopady humanitární pomoci vedlo respondentky k objasňování si významu jejich práce. Uvědomování si toho co dělám a proč, bylo také obsahem Cecíliiných myšlenek.

„ ..., že jsem měla pochybnosti o tom, jak vlastně celá ta humanitární pomoc funguje, jestli je správně nebo není správně a vlastně, co jsou ty oběti, který přinášíme za účelem toho, abychom doručili nějaký výsledný humanitární činy, (...), ale zase je to možná o tom, že já jsem si humanitární pomoc nějak představovala, a teď jsem prostě narazila na ten moment, že nic na světě není jenom správně, já se s tím asi nedokážu vypořádat,... “ (Cecílie, 414)

Stejně jako se vyskytly úvahy o přehodnocování své práce, související s tématem *II Sebepoznání*. Kdy se na základě intenzivní zkušenosti z humanitárního prostředí začala čtyřem respondentkám jevit práce v domovině jako banální. Současně se tak přirozeně přidalo i bilancování nad svým dosavadním životem a prací.

„Takže spíš takové jako hledání, co teda člověk může dělat, aby to prostě dávalo smysl. Protože potom jakákoliv práce takhle v kanceláři, prostě není dost. Není vůbec tak barevná tak zajímavá. To se nedá srovnat, no...“ (Dora: 377)

„... tak jsem si uvědomila, že tuhle práci už nemůžu dělat víc, prostě že to je, že to je vlastně, jako že to je, že nemůžu, ..., po tom co se stalo na (...), jsem nebyla schopná pracovat s lidma, který si prostě furt stěžovali na nějaký kašlíčky a rýmičky a bolení v krku, že tam prostě se stalo tak něco tragického, a že tohle já už nechci dělat, ...“ (Anna: 277)

Přerámováním se dá zkušenost pomocí kognitivní rekonstrukce stresové situace přehodnotit. Změna subjektivního významu událostí a vliv pozitivního myšlení pomohl Běle v procesu zpracování jejich zážitků. Nejenom Běla, ale i Anna a Eva využily tohoto přístupu v cestě k hledání významu své zkušenosti.

„...musela jsem to zpracovat tak, abych byla schopná jakoby z toho těžit, to pouze nejenom to negativní tzn. že jsem byla někde sama, že je, že jsem byla frustrovaná, že jsem tam sama a ale to pozitivní, že jsem měla možnost zažít něco a teď vím, že jsou lidi, který sou na tom mnohem hůř, že mě nerozhodí že nám 2 dny nejde elektrina...“ (Běla: 53)

3. Jiné cesty předání zkušenosti

„jsem dělala hodně přednášek, takže jsem jakoby dál pokračovala v té práci“

Téma potřeby o své zkušenosti hovořit i k širšímu okolí se objevilo u Anny, Běly a Dory. S tím, jak se poslední mise vzdalovala, nacházely respondentky další způsoby, jak svoji zkušenost předat dál. Toto téma souvisí i s tématem *5 Nemožnost sdílení*.

Pro Annu bylo předávání zkušenosti očištné a zároveň důležité v postoji, že je třeba podat svědectví a zůstat tak zodpovědným vůči lidem, kteří trpěli.

„... ale myslím si taky, že když jsem se vrátila, tak jsem dělala hodně přednášek, takže jsem jakoby dál pokračovala v té práci jako, jsem dělala hlavně přednášky pro školy, a to byla

jako fakt tolik přednášek, co jsem, jsem měla jako pocit, že to musím, že to je jako moje poslání tady v Český republice, že už jsem zpátky, tak aspoň o tom mluvit,...“ (Anna: 176)

Stejně jako Běla, která našla ve vzdělávání druhých kompenzaci nedostatečného pochopení blízkým okolím, tak i novou životní cestu, kterou se hodlá dále ubírat.

„...což třeba zase zpětně se vykompenzuje, když člověk o tom vykládá děckám, třeba já tam občas chodím dělat nábory, no a přednášky, pořád jsem tam byla, teď už teda míň ale, ale když jsem třeba měla ještě jenom to jedno dítě tak nebo žádné dítě, tak jsem jako hodně chodila...“ (Běla: 66)

Pocity uspokojení z možnosti a uplatnění svých zkušeností formou přednášek pro budoucí expaty zmínila i Dora.

„A že pro ni jsem vlastně byla jako jediná, jako první živá expatka, která vlastně takhle jako někam jela, že to pro ni vlastně bylo důležité, co jsem říkala. Tak mi vlastně za to jako děkovala...“ (Dora: 314)

4. Pomoc z vnějšku

„a tak jsem si říkala, že tohle jako ne, že za týden jdu zpátky do práce, a takhle to nepůjde“

Vyústění výsledku krizové situace závisí na tom, jak daný jedinec situaci psychicky zpracuje a také na tom, jaké další zdroje pomoci má k dispozici. Respondentky aktivně hledaly pomoc ve vnějších zdrojích kolem sebe, případně otevřeně přijímaly její nabídky. Uváděly pozitivní i negativní stránky externích zdrojů pomoci, které po návratu vyhledaly. Tou úplně první je především debrífung poskytovaný bezprostředně po misi. Většina respondentek hodnotila i kontakt se členy české peer skupiny, který by mohl být alternativní formou možnosti sdílení. Kolegové disponující obdobnými zkušenostmi mohou snáze respondentky pochopit. Další variantou bylo v případě Evy vyhledání odborné psychologické pomoci.

Pro tři respondentky byl debrífung vedený centrálou organizace přínosným způsobem, jak se před návratem domů „vypovídat“. Cecilie například vnímala příležitost k zamyšlení nad prodělanou zkušeností formou skupinového rozboru jako vhodnou, ale v následném procesu začleňování jí nepomohl.

„...tam bylo hodně takových těch jako debrífungů, když odjíždíš z mise jo, tam jakoby mluvíš tak já jsem i tady o těch hrůzných zážitcích mluvila, (...), to jsou jakoby takový věci, který...,

to jsem jakoby sdílela oni se mně to snažili nějak vysvětlovat a tak, jako dobrý, že nějaký debrifinky probíhaly, ale vlastně je to takový, že..., to člověk ještě není zpátky, to je těsně po tom..., nějaký..., je plnej dojmů samozřejmě něco ho tíží, netíží, a tak dál, ale není to ještě taková ta reflexe v reálném životě, jo, ... “ (Cecílie: 489)

V rámci organizace funguje síť expatů, kteří se pravidelně několikrát do roka setkávají. Případně existuje možnost, když někdo z mise dorazí, uspořádat setkání, kam jsou přizváni i ostatní expati. Stojí tak na principu vzájemnosti. Referenční skupina tak poskytuje porozumění bez nutnosti dovysvětlovat. Tato útěcha by ale neměla nahradit reintegraci do rodiny a společnosti. Nicméně možnost využít potenciálu přirozené komunity hodnotily respondentky jako kladnou. Co se týče podpory ve formě peer supportu, tak se objevily spíše ambivalentní postoje. Participantkám chyběla odbornost a kontinuita.

„...se mi ozýval vlastně někdo jako peer, jako nebo někdo tohoto typu, ale neměla jsem moc pocit, že to k něčemu, (...), ... ale zároveň já jsem teda rozhodně neměla pocit, že mi pomůže sezení s někým, kdo byl v podobný situaci a není jako odborník, že peera v týhle chvíli nepotřebuju, to si můžu poskytnout sama... “ (Eva: 147)

„...tak to mně přišlo úplně hrozně divný, protože já tu ženskou neznám, ona byla hrozně milá, ale prostě jako, (...), tak já jsem z toho peersupportu tak nechceš si popovídat jo, no, to je takový jako, no tak já si s tebou popovídám, nevím, myslím si, že by to potřebovalo nějakou kontinuitu, nevím mě to přišlo strašně zvláštní... “ (Cecílie: 500)

„...nemůžu říct, že to by mi nějak pomohlo. Dělal jsem to s kamarádkou, kterou znám, zase znám její život a její způsob uvažování, takže tohle mi moc nepomohlo... “ (Dora: 234)

Respondentky by také uvítaly podporu ve formě psychoedukace. Zde se otevírá možnost pro psychologii, která může vést přes edukaci například k nácviku zvládacích strategií. Potřebu normalizace tělesných i duševních projevů po vystavení se distresu na misi zmiňovala Dora.

„Myslím si jako, že se moc neřeší..., nebo neřeší jako... asi jsou nějaké procesy na to nastavené, ale chtěla jsem říct jako mentální zdraví. Nějaká ta jako psychohygienu, že... prostě, (...), Je to takové jakože..., no..., asi by mě pomohlo, kdyby se o tom jako víc mluvilo, co teď dělat, jak to řešit, to že vlastně to je naprosto normální, reakce těla, že jste v nebo po nějaké stresové situaci. Že prostě každý reaguje jinak... “ (Dora: 285)

V rámci výpovědí byla u tří žen patrná i ambivalence v důvěře v organizaci.

„... tak já asi neumím přijít na něco, co by mi jako pomohlo to líp zvládnout nebo zjednodušilo ty návraty, že možná, když by (...) mělo kvalitního psychologa nebo psychiatra s vlastní osobní zkušenosti z těch misí a líp jako popsat nebo jasnější systém tý psychologický podpory, takže by to možná pomohlo..., zároveň ale dodává a pochybuje o vhodnosti tohoto řešení pro vlastní potřebu: „... ale já, jestli bych to využila jestli, jestli bych šla za někým vlastně neznámým, a ještě s vědomím toho, že stejně je z (...) a kdo ví jak to je s tím předáváním informací, všichni všechny známe a jako.. a takže nevím...“ (Eva: 295)

Eva jako jediná v prvních dnech svého návratu z druhé mise vyhledala odbornou psychologickou pomoc. Dospěla ale k poznání, jak těžké je předat svoji zkušenost druhým (viz téma 5 *Nemožnost sdílení*).

„..., ale ono je to hrozně těžký, protože i ten Honza (facilitátor), byť je hodně zkušený a schopný tak měl jako problém vcítit se vlastně do toho prožitku, protože je jako natolik odtržený od toho evropskýho standardu, že to je prostě strašně těžký..., (...), no asi by bylo bývalo potřeba jako víc v tý péče...“ (Eva: 141)

Anna absolvovala pár sezení s psychologem, kdy pomoc využila tak trochu náhodně, při setkání skrze domluvu jedné z jejích přednášek.

„... ale já jsem ji nikdy asi nějak nevyhledala, protože jsem si říkala, že stejně jako si to musím nějak vyřešit sama asi, a že a najednou jsem byla v tom velkém městě a vůbec jsem nevěděla jako na koho se obrátit, nějakéj dobrý psycholog, a tak, takže vlastně jsem k nikomu nechodila, až vlastně potom, když ta paní profesorka se ozvala, tak jsem byla vlastně strašně vděčná, že nemusím já jako nikoho vyhledávat...“ (Anna: 379)

B. Sociální izolace – Podpora a potvrzení

Sociální izolace se objevila jako důležité téma u všech respondentek. Jde o stažení se do sebe, do samoty z obavy z nepochopení. I když u žádné z respondentek izolace nenabyla chronické formy, tato situace byla tím obtížnější, čím náročnější byla jejich mise. Pocity izolace mohou zvýšit pravděpodobnost výskytu frustrace, která se často pojí s obranným mechanismem rezignace. Když člověk neočekává, nemůže být zklamán. Naopak otevřením se druhým se tak otvírají dveře k získání pomoci, sociální opory.

5. Nemožnost sdílení

„nedokážu to s nikým asi nějak úplně debrifovat“

Zkušenost je nesdělitelná, ale pro zkušenost z humanitární mise to platí dvojnásob. Kontext, ve kterém se odehrává, je pro mnoho lidí nepředstavitelný, ať už z důvodů odlišných přírodních podmínek, jiné kultury nebo velikosti lidského utrpení. Prostřednictvím řeči lze předat stín zkušenosti, omezeně a nedokonale. Mám na mysli obtížně předatelnou vnitřní zkušenost, kterou je možné chápat jako reflexi, která tedy zahrnuje myšlenkové operace, pocity, odrazy v mysli. Pocit, že mi druhý nerozumí, že nejsem schopna svůj prožitek předat slovy dále, byl pro mnohé z dotazovaných frustrující.

Eva po obou návratech vnímala nemožnost sdělení takto:

„...já jsem měla jako podobnej pocit, že je to hrozně těžko sdělitelný, a že jako, to je hrozně těžko předatelný i ten prožitek, že jsem měla vlastně většinou nebo vlastně vždycky pocit, že ať to popíšu sebelíp, ať se ty emoce, zážitky a svůj pocit z té země, z těch lidí pokusím dát do sebelepších slov, tak že se mi stejně nepodaří předat ten prožitek..., (...), ... jako když by ten člověk, kterému to popisuju, vlastně koukal na obraz, a ono to nemůže být jinak, a on tomu obrazu může hodně dobře rozumět, může chápat, co se tam děje, může z něj mít nějakou svůj pocit, ale prostě nebyl v tom obrazu no... a jinak to asi nejde udělat.“ (Eva: 155)

Pro Cecílii je těžké s tímto pocitem pracovat v racionální rovině, uchopit svůj prožitek do slov.

„...anebo je to opravdu o tom, že je, že je to prostě nemožný to předat, a je to vlastně možná i nemožný dát do slov možná, že je to spíš opravdu takový ten zážitek, něco si z toho člověk vnitřně ani sám možná vlastně neuvědomuje, ani kdybych nad tím přemýšlela, tak to možná ani do myšlenky nedokážu dát jako, to je prostě něco, co celá ta situace všechno ho to nějak ovlivní a v momentě, kdy se to začne dávat do něčeho jako příliš ohraničeného, nějakou myšlenkou nebo slovem, tak to vlastně ztrácí ten význam a jde jen neidentifikovatelný, ale je to otázka, ...“ (Cecílie: 623)

Skutečnost nepřenositelné zkušenosti vyvolávala u respondentek pocity odcizení a studu. Studu za svůj způsob přemýšlení, studu vycházejících ze svých morálních postojů. Pocity studu dále mohou útočit na sebedůvěru. Cecílie přemýšlí dál o nesdělitelnosti takto: *„...to, co si tam přidávám z toho svého namyšlení, že si jako myslím, že tam něco víc je, a možná, jako že to jako neumím dát do slov, a možná tam opravdu nic jiného není a já jenom si to*

tam jako já nějak přitvářím, jo jako ty slova jsou suchý, ale tam je něco navíc, co do těch slov nedám, možná tam fakt nic není, a je to jenom, že se strašně snažím být zajímavá nebo prostě já nevím něco, ale vždycky si tak jako říkám ty jo, nevím, co je vlastně nedokážu úplně rozhodnout, co je v tomto a že působí tady ten efekt, o kterém teďko mluvíš, když se o tom s někým bavíš, a vlastně nevím čím to je...“ (Cecílie: 627)

Pro respondentky bylo obtížné o zkušenosti komunikovat s okolím. Důsledkem nelehké sdělitelnosti byly tak negativní pocity snáze překonatelné pomocí sebe-upozadění. Dora i Cecílie sdílely pouze svrchní rovinu celé zkušenosti spíše z ohleduplnosti k druhým. Zatímco z prožitků zasahujících je v hloubi a nevyslovovaných, se stával příslovečný kostlivec ve skříní.

Prožitá zkušenost prohlubovala sociální izolaci a nechut' ke sdílení.

„A pak je to, takže ty věci vlastně ani nechcete moc říkat, abyste je chránila. Aby prostě neměli zbytečné starosti.“ (Dora: 333)

„Já jsem to vlastně s nikým moc až takhle nekomunikovala, nebo jako takový ty dílčí věci, ty dílčí trable prostě vždycky, když v práci, jako by i tam přímo na misi, něco bylo, tak jsem tak jsem to třeba volala rodičům nebo příteli nebo někomu, ale to byli takový jako praktikálie, jako spíš, že teď tady musím řešit tohle, teď toto, teď nevím, (...), ale to jenom spíš, aby věděli, že jsem naživu, že tam prostě někde trpím, ale spíš jako opravdu takovej ten zážitek a co si o tom myslím, a opravdu jakoby, jak se teď třeba mám, jako...to ne..., (...), ... vlastně nevím, jestli jsem si ji uzavřela nějak jsem to vodložila prostě, no nějak neprobírala jsem to s nikým ...“ (Cecílie: 382)

Alternativní formou příležitosti jak se se svými negativními emocemi vyrovnat může být i psaní. Krátkodobé efekty této metody jsou spíše negativní, jedinec je nucený se do minulosti vracet. Z dlouhodobého pohledu je ale efekt spíše pozitivní, dochází tak k rovnováze v psychické, somatické i sociální oblasti. Anna si našla způsob, jak redukovat svou psychickou tenzi formou deníkových záznamů svých zážitků a poté i přednáškovou činností (viz téma 3 *Jiné cesty předání zkušenosti*).

„...já jsem měla někdy tak pocit, že to prožívám s tím deníkem, že mu to jako svěřuju, a hlavně pro mě ta komunikace byla jako strašně důležitá, já jsem to ze sebe jako mohla všechno dostat, (...), takže jsem to vlastně jako sdílela hodně s tím deníkem, že jsem si to psala, že jsem vlastně, když jsem nikoho neměla, s kým bych to sdílela, tak jsem prostě psala,

a pro mě i tohle byla jako nějaká komunikace, že jsem to jako ze sebe dostala...“ (Anna: 586)

„... a možná to, že jsem dělala ty přednášky, tak jsem to vlastně jakoby sdílela, že jsem to jakoby předávala dál, že jsem, že bylo dobrý v tom jako mluvit, strašně důležitý pro začátek vlastně vo tom mluvit, že jsem věděla, že to není ukončená kapitola, že to nějak dál pokračuje, to bylo pro mě jako důležitý no,..“ (Anna: 355)

Nemožnost sdílení vedla k prohloubení pocitů jinakosti. Každá zkušenost, kterou člověk prožije, ho nějakým způsobem změní. Pocity odlišnosti a s tím související pocit odcizení od původních struktur, ze kterých respondentky mise na čas vytrhla, byly pro ně z počátku matoucí. Vnitřní nutnost vedla respondentky k tomu, aby si své postavení uvědomily. Pro ilustraci je vybrán případ Anny. Pro ni byl tento moment významný hlavně v rovině pracovní, kdy po návratu mezi své spolupracovníky vnímala velký rozdíl v mentálním nastavení. Anna: *„..., ale nevím, prostě jsem měla taky pocit, že jsem jiná, že do toho nezapadnu úplně do toho systému nemocničního a tak, a že ty holky jsou prostě jako jinýho ražení no, že nejsou, že vlastně si s nima nemám co říct, protože prostě jsou celý život v Český republice a sou prostě strašně uzavřené, takže to jako nebylo jednoduchý ...“ (Anna: 45)*

Pro Annu, která se vrátila po pěti letech v terénu, byl návrat o to těžší. Musela vše vystavět znova, necítila přijetí a svoje zkušenosti mohla jen stěží zúročit.

„... že to tady vůbec vlastně jako nikdo neocení a že v mý profesi vůbec jako, já jsem se zase musela vrátit na takový to standardní jako, vlastně já jsem měla pocit, že jsem tak jako rostla, že jsem se učila nový věci a najednou návrat do Český republiky, to bylo takhle bum, a teď se musíš zase zařadit a bejt ta jedna z těch prostě nevím x, který jsou na tom oddělení, nesmíš vyčnívat, ...“ (Anna: 238)

„...jsem si říkala, holky vy kdybyste věděly, co mám za sebou, co jsem jako prožila, tak byste se ke mně v životě takhle nechovaly, viš, ale já jsem si říkala, tak jako nechci vám to říkat, protože nechci mít jako nějaký výhody a stejně by to nepomohlo, ale jak se fakt chovaly, to bylo strašný, (...), takže, já jsem z toho byla prostě, v tom fakt zdravotnickým prostředí to bylo jako strašný, jsem si říkala, že sem vůbec nepatřím do tý Český republiky, že mám úplně jako jiný fakt jako názory, jiný to, že jsem prožila úplně něco jinýho, a že..., to fakt jako nedávám, ... „ (Anna: 248)

Odcizení může být vztaženo k okolí, ale i k sobě samému. Eva líčí rozpor mezi standardem a vytržeností z něj těmito slovy: „...no jako to taky jako trvalo chvíli, myslím si, že to tak bude vždycky, bylo to tak po oba krát, a ... asi zase jako nebo nějak si zvyknout, že ty lidi kolem mě nemají ten stejnej prožitek, ani jako nějakou podobnou zkušenost, která jim dál jako určuje ten další život a další emoce a další vnímání reality, že jako ten díl tý skládačky tam nemaj, že můžou si ten můj prohlídnout, prima, ale oni tam prostě nemají...“ (Eva: 160)

6. Pocit nepochopení

„to zapojování se zase zpátky do, do toho běžnýho života bylo těžký“

Toto téma se vynořilo ze svědectví všech žen, kdy se v různé míře s nepochopením setkaly. To vyplývalo i ze skutečnosti, že pro respondentky měla jejich práce mnohem větší význam, než pro jejich okolí. Zneuznáním intenzity prožitku a smyslu práce docházelo u respondentek ke snižování vlastní hodnoty a uzavírání se do sebe. Sociální kontakt tak přinášel zklamání, hněv a pocity odcizení. Nedostatek potvrzení a podpory zažité po misijním období ovlivnily i jejich rostoucí pochyby o významu humanitární práce vůbec (viz téma 2 *Hledání přínosu a smyslu*). Toto téma je úzce propojené i s tématem 9 *Není vina jako vina*.

Vlastní vnímání respondentek v zrcadle druhých jako multikulturních, nadšených a všemu otevřených osob se objevilo ve více rozhovorech. Zařazení do předem dané sociální skupiny bylo hlavně pro Doru a Annu těžko snesitelné. Dora se k tomuto tématu vyjádřila několikrát v průběhu rozhovoru: „...že by bylo dobré, kdyby byla demystifikovaná (profese). Že prostě někdy lidi, nebo teda velmi často veřejnost, vůbec neví, jak taková práce vypadá. A někdy to trošku sklouzává k tomu, že lidi co tohle dělají, tak jsou automaticky branný, buď jako totální blázni nebo zase jako jenom ti, kteří mají jenom vznosné myšlenky, a že to jsou nějakí ti samaritáni. A vlastně všichni dobří lidi, což tak samozřejmě není.“ (Dora: 102)

Anna několikrát zmínila, jak těžké pro ni bylo přijmout postoj okolí: „...to je strašně náročný jako pro mě no, že jsem byla zvyklá na lidi, který jsou otevřený jako k bolestem druhých, k potřebám druhých, k trápení druhých a tady prostě, jsou takový lidi, a tady prostě jsou takový lidi, ale ty jsou prostě už, ty už maj tu nálepku, že to jsou ti vítači, ti sluníčkáři, a tak, takže my jsme ti naivci, my jsme ti blbci, co pomáhaj, ...“ (Anna: 140)

Dora měla podobné pocity, kdy si na základě své zkušenosti začala vybírat, komu vůbec sdělit svůj zážitek. Pocity nepochopení nutily ji nakládat se zkušeností z mise velice opatrně a být stále ve střehu. Proces selektivní interakce se projevoval v interpersonálním kontaktu analyzováním reakcí druhých.

„ ..., nebo když se s někým seznamujete, tak si můžete ty lidi podle toho kategorizovat. Prostě, když řeknete tuhle zkušenost, jak na to reagují. Jo, jestli prostě to naprosto přejde, nebo to v něm vyvolá nějaké pohoršení, nebo se ptá. Je to různé. Spíš jsem se setkala s tím, že buď vlastně to lidi hodně přejdou, že si to vlastně nedokážou vůbec představit, že to pro ně není vůbec ani zajímavé. Anebo hodně často se to děje, že takhle vlastně to, co mě připadá naprosto úžasné a strašně zajímavé, tak vlastně fakt jako, je daleko méně lidí, které to zajímá, opravdu, které to zajímá, když to říkáte,(...). Nebo si je tak jako tipujete dopředu, protože pro některé lidi je tenhle typ práce fakt jako symbol něčeho, z čeho mají strach... “ (Dora: 152)

To, že druzí znevažují nebo zlehčují zkušenost, která je pro respondentky důležitá, bylo zraňující a vedlo až k pocitování zrady, hněvu a pochybnostem o správnosti svého jednání.

„ ... ptala se na všechno možný, mimo ty mise, všechny možný jiný zkušenosti, a v závěru říká: Že bychom se ještě dostali k těm vašim pobytům? A já jsem si říkala, no jasně „pobyt“ all inclusive bazén v ceně, v ten moment, kdy tohleto řekla, tak já jsem si říkala, no tak jo, tak se pobavíme o těch „pobytech“ a já zas půjdu... “ (Cecílie: 607)

„ ... mě řekli, že to je ta, co si cestovala... “ (Anna: 242)

Nepochopení se často týkalo i širší rodiny. Pro respondentky byla podpora rodiny důležitým prvkem (propojení s tématem 7 *Blízcí kolem*). O to těžší se pak zdají být i návraty z misí.

„ ...oni to třeba vůbec nechápali fakt, že teda manželovi rodiče jsou starší, oni mají přes 75 roků, ale tak jako, ne že bych čekala, že to prostě, ne že bych čekala, že to někdo ocení, to ne, to je to poslední, ale že, jako spíš tam bylo takovéto nepochopení... “ (Běla: 64)

Dalším zdrojem nepochopení byly představy kolegů v práci v České republice o humanitárních misích. Mechanismus těchto interpretací vypadal následovně: Snažíme se domyslet, co vy si o nás myslíte. V rovině pracovních vztahů se tak pro Doru, Bělu, Annu i Cecílii otevřel prostor pro fantazírování: *„ ... že opravdu ale málokdy jsem měla pocit, že ten člověk, co naproti mně sedí skutečně chápe ten rozměr, který to člověku může přinést, že to*

není jako o tom, že jsem si udělala vejlet..., (...), ...ale podobný pocit, že jsem se jela pobavit, může mít hromada lidí a můžou to brát tak, jakože se mě nechtělo makat, tak jsem si udělala volno..., (...), ...myslím si že jo, když se na to dívají, takže je to podivný, proč tam jela, co tam dělala, jaká je ta motivace, je to divný, zas bude chtít jet, nevydrží tady, užila si něco exotickýho, co tady život v nudné práci... „ (Cecílie: 605)

Tyto pocity vedly respondentky k většímu uzavření a prohloubení pocitu samoty v kontextu dění. Nakonec tak všechny participantky dospěly do bodu, kdy si začaly připouštět nezájem ostatních. Jako důsledek reakce okolí se u nich aktivovaly různé formy psychických obran. Nejčastěji se jednalo o vyhýbání a rezignaci plynoucí z izolace jako důsledku. Dora a Anna se tak v této době vyhýbaly jakémukoliv způsobu podělit se o svou zkušenost.

“ Spíš asi takový ten nezájem o to vlastně strašně zajímavé, co si myslíte vy, že jste viděla, vlastně ten nezájem toho okolí tady. (...), takže po nějaké době to vlastně ani lidem moc neříkáte. “ (Dora: 22|5)

„ ...že to řeší spousta expatů, který byli dlouho pryč, že se s tím fakt nemůžou nějak vyrovnat, a některý jako bojujou víc, některý se tak jako, že vidí, že nemá smysl se s těmadle lidma, jakože debatovat, tak ale je to vždycky jako nějaká bolest, odcizení, že ty lidi jsou takový...“ (Anna: 147)

Zároveň ale respondentky rozpoznaly, že netečnost, pasivita a nepřijetí zakoušené po návratu přispívají k negativitě jejich vlastních postojů. Pocit, že lidé nedokáží ženy pochopit, mohl někdy u participantek vyústit v dojem, že je v tom člověk sám. To může souviset i s tím, že některé respondentky vnímaly, že jsou jiné. Odlišnost vyjadřovaly nejen explicitně, ale i ve slovních spojeních „já jsem nastavená úplně jinak“, „potřebovala žít normální obyčejnej život“ (Anna). Zde by mohlo přispět využití psychoterapie jako prostředku pro pochopení a poskytnutí prostoru pro vyprávění o věcech, které v běžném kontaktu respondentky skrývaly.

7. Blízcí kolem

„a rodiče byly úplně skvělí, že mě nikdy nekecali do toho, že bych se měla vdát a kdy se budu vdávat a tak a věděli, že to byl jako můj dlouhodobej sen“

Přirozeným zdrojem sociální opory bývají nejbližší lidé v okolí. Kvalita, úroveň a forma poskytnuté podpory nejen rodinou, ale i blízkými přáteli, je považovaná za jeden z nejdůležitějších moderátorů procesu psychosociální adaptace vůbec (Selby et al., 2009). Zvládání zaměřené na problém jako snaha najít způsoby pomoci, v tomto případě bylo směřované na vyhledávání sociální podpory. Téměř všechny respondentky nacházely ve svém okolí někoho, kdo jim byl tuto podporu schopen poskytnout, nicméně v různé míře. Vliv blízkých byl zásadní především v prvních dnech a týdnech po návratu.

Anna i Cecílie našly ve své rodině velikou oporu, která jim návrat pomáhala zvládat. Cítily přijetí a otevřenou náruč, měly pocit, že se mají kam vrátit.

„ ... fakt oni mě strašně jako oni mě podpořili, když jsem odjížděla, když jsem se vracela, když jsem jim řekla, že chci jet tak řekli, to je super, chci se vrátit, to je super, prostě tak máš k tomu ty svoje důvody, proč ne, ... “ (Cecílie: 538)

„ ..., jakože když vlastně, ta rodina to bere a respektuje, že to je vlastně, tak je to taková přidaná hodnota, že se vám jako mnohem líp odjíždí na ty mise, i potom jako vrací, než když jako jste odsouzená, no tak naše holka je totální blázen jako, (...), ta rodina je v tom důležitá nějak, a myslím si že hodně i jakoby při tom návratu, že člověk se má jako kam vrátit, i když jako víte, že to období u té rodiny už skončilo, že vlastně to je strašně důležitý, no a ne každej to má, ... “ (Anna: 576)

Návrat může znamenat pro blízké i zkoušku vztahu. Člověk, který se vyrovnává s prožitou zátěží, sleduje, jak na jeho obtíže reagují lidé, kterých si váží.

„ ...je to zajímavý, vlastně člověk pozná více to svoje okolí... “ (Dora: 151)

„ Já jsem si to teda jako vůbec neuvědomovala, ale opravdu já jsem měla to štěstí, že jsem věděla, když se vrátím, že se nebudou koukat jako: Hm, tak už seš zpátky, no tak dobrý doufám, že už nikam nepojedeš, jo, ... “ (Cecílie: 552)

U tří respondentek se objevilo nepřijetí rodiny.

„ ...třeba moji rodičové říkali, proč mrhám energii tam jo, proč třeba nedělám radši, jejich slovy kariéru, proč tady toto, “ (Běla: 59)

„ ...no naši jako, asi neznám rodiče, kteří by z toho byli nadšený, že někam jedete. Takže vlastně nebyli rádi. “ (Dora: 332)

Eva v rodině také necítila přijetí, ale důležití pro ni byli její kamarádi, které vnímala velmi podpůrně a považovala si toho, že je má.

„... když sem nějakou tu pomoc potřebovala, (...) a nechali mě nemluvit, sedět u nich doma a neříkat nic, a tak takže tenhle support, jako a nechali mě nemluvit o tom, takže to bylo dobrý, že mě nenutili do žádnýho, jako že mě to chvíli trvalo, než jsem jako nějak mohla něco říct a někdy ne ani jako v kuse takže, to je dobrý, jako, jako v těch kamarádech mám velkej support...“ (Eva: 208)

C. Zůstat nebo jít - Přijetí a odpuštění

Téma *Zůstat nebo jít - Přijetí a odpuštění* výrazně vystupovalo z příběhů všech respondentek. Shrnuje vnitřní boj, který se odehrával mezi výčitkami z toho, že nedělám dost, že nejsem tam, kde je mně víc třeba a žitím soukromého konvenčního nekomplikovaného života. Dospět k rozuzlení může znamenat trnitou cestu, která vede skrze obhajobu svých provinilých pocitů (viz téma 8 *Pochybnosti o sobě samé*). Je zde zahrnuto i téma 10 *Zakotvení*, které je protipólem a kde respondentky vyjadřují potřebu stability a opětovné obnovení jejich předešlého života.

8. Pochybnosti o sobě samé

„je to prostě víceméně o tom, co mě to dalo, což samozřejmě, jako je značně sobecký“

Vnitřní nastavení klonící se k pocitům sebeviny, zrady a sobectví se objevilo u čtyř respondentek. Obecně se objevovaly ve vztahu k vykonané práci, zažitému zlu, přímému ohrožení života, bezpráví, které respondentky někdy neměly možnost ovlivnit. Na významnosti pak téma nabývá v souvislosti s bodem 11 *Sebepoznání*. Kde byl důležitým fakt, jak účastnice vidí sami sebe a zda je to v souladu s jejich sebepojetím.

Pro Evu bylo po návratu těžké se vyrovnávat s pocitem, který pramení i z rozdílu podmínek tam a tady: „...to, co jsem měla dlouho... byl pocit jako... , že je zrazuju, nebo nějaký nepatřičnosti v tom, jak já si můžu dovolit, aby mně bylo dobře, nebo abych žila v nějakých komfortních podmínkách, když těm lidem je takhle strašně zle, když prostě tam je to takhle, ...“ (Eva: 270)

Získaný postoj proťkaný pocity zrazení by mohl být interpretován v rovině morálního prožívání, jako porušení loajality vůči místnímu obyvatelstvu. I když může jít o subjektivní hodnocení, téměř všechny respondentky uvedly, že ho převážně v prvních měsících po

návratu pocitůvaly. Vybrán je příklad Cecílie, která komentovala tyto prožitky následovně: „... a já si to zatím neumím obhájit, já zatím furt mám jako pocit že, že vlastně jakoby selhávám v té správnosti toho rozhodnutí, že vlastně se jakoby nerozhoduju správně, protože správné rozhodnutí bylo pomáhat tam, kde je potřeba a nezmizet z toho kvůli soukromým důvodům, jo, to si jako myslím, že je hrozně sobecký,...“ (Cecílie: 456)

Dále bojovala se svým svědomím Cecílie, když chtěla kontaktovat své spolupracovníky z mise. Ruku v ruce s pocity subjektivní viny jde i stud, který zabránil Cecílii v jejím konání. „...mě je to úplně až blbý, i když jsem jim třeba měla nějak psát, tak mě to přišlo blbý tady já prostě píšu, no doufám, že se máš OK jasně, no asi se nemám OK, když je v mé zemi jako válka, že vlastně jsem ani pořádně nevěděla, co mám napsat, (...), a psát mu jako, že jestli máš OK a tvoje family je OK, mě je to prostě trapný, takže já jsem, kolikrát ani nevěděla, co mám psát o tom, jak si já tady chodím po horách a mám se dobře, to je prostě blbý, takže já jsem si říkala já nebudu psát nic,...“ (Cecílie: 475)

Pochybnosti o sobě samé se objevily u tří respondentek. Byly zapříčiněné i konfrontací s realitou humanitární pomoci v terénu. Pro Cecílii to byly právě dopady na lokální spolupracovníky, které jí odkryly nepříjemnou stranu její práce a zaplavily ji tak pocity nedůvěry v organizaci, humanitarismus i sebe samou: „...to je prostě moment, se kterým já se strašně těžko vyrovnávám, ale je to jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla skončit,... (...), ... pro mě to byl moment, se kterým jsem, já jsem říkala, to nemůžu, já už tady nemůžu být ani jeden den, já nechci se podílet na tom, že mi tohleto podřízenej řekne jako, co já mu mám na to říct, vlastně vůbec říct jako?, jak se mám jako obhájit?, jako co, to je neomluvitelný prostě jo,(...), já jsem si říkala, ty vole, co to je prostě!?!...“ (Cecílie: 418)

Tři respondentky tak pod tíhou těchto pocitů dlouho přemýšlely, jestli by měly nadále investovat svoji energii do pomoci v potřebných regionech, hodit vše za hlavu a snažit se pomáhat, kde je třeba. Argumentem byla větší potřeba pomoci a nedostupnost péče. Obtížnost rozhodování roste, pokud se jedincovo *já* identifikuje s *my* a na základě toho o svých činech přemýšlí.

9. Není vina jako vina

„jsem chtěla říct, že přešlo, ale ono to samo asi nepřešlo (smích), to se muselo stát něčím...(ticho)“

Přesto, že respondentky vykonaly dobrou věc, ať už stála v pozadí jakákoliv motivace, trpěly pocity viny. Ty se objevily na dvou vztahových úrovních – ve vztahu k sobě a ve vztahu k druhým. V interpersonálních souvislostech, kam vina patří, se tak vynořily sebehodnotící soudy. Neštěstí může odhalovat hodnoty člověka. Vina mravní, kterou lze vytknout a přiznat a vina metafyzická, která je skryta pohledu druhých. Stejně tomu bylo i u všech respondentek. Nicméně pocit viny může existovat bez viny samé a naopak. Specifická a jedinečná emocionální zkušenost viny je přiznáním opravdových pocitů, které jsou ovšem často blokovány strachem z důsledků, kterým by jedinec musel čelit. Pro zachování ideálního obrazu o sobě, dokáže jedinec, použít různé pomůcky, jen aby tento obraz zachoval.

U respondentek se vyskytl popis situace ukončení mise přirovnané k rozvodu, „co mise, to rozvod“. Přilnutí k místu a k lidem a následné ukončení bylo těžkým zejména po emocionální stránce. Těžkým momentem v prožívání Běly a Cecílie bylo překonávání pocitu viny, kdy se pod tíhou emocí začalo ozývat jejich svědomí.

„... to je těžký, no nejvíce to bylo asi (...), protože to byla emergency mise, prostě ty lidi neměli kde bydlet ani potom. A já jsem teda jako potom odjížděla s tím pocitem, že je tam nechávám, že je tam nechávám a jedu si do toho svýho teplíčka... to.. to.. to to bylo hrozné, ale jak říkám, já jsem hodně, hodně jsem potom..., když jsem odjížděla tak jsem objížděla všechny ty kempy. A pak jsem tam byla vždycky s tím vedoucím kempu a tak prostě jsme tam stáli a brečeli jsme dvě hodiny, než jsem vůbec odjela, jsem věděla, že je to naposledy. Takže zase no, ...vyměnili jsme si náramky a je to tak.. no nedá se...“ (Běla: 273)

U Cecílie se ozvalo morální svědomí, které ji nutí přemýšlet v intencích jednání v protikladu k osobnímu prospěchu a pohodlí. Může jít o druh viny, která se nazývá metafyzickou. Jde o provinění za zlo, které jsem nezpůsobil a nepodílel se na něm, stav světa, utrpení, bídu, hladomor, válku. Vina za výhodu, že mne tyto katastrofy minuly. Přihlížet k bezpráví a krutosti tak znamená nedostatek solidarizující zodpovědnosti k člověku. O to těžší je pak vyrovnávat se tak s těmito pocity v jiném kontextu života než ve kterém je zmíněné zlo přítomno. Týrající výčitky, pocity sobectví a selhání Cecílii vedly k dalším úvahám: *„...já prostě mám ten pocit, že skutečně, když mě přesvědčí o tom, že tam prostě je do smrti co*

dělat, že prostě správné by bylo se rozhodnout tak, tam teda, protože tohle je to, co dává smysl, já nevím prostě mám pocit, že je to takový.. možná to fakt každé vnímá jinak, ale já mám jako pocit, že kdybych tam vůbec nejela, tak si to tak vlastně nikdy plně neuvědomím a ale nemám ten pocit, že se tak hrozně sobecky rozhoduju ve svůj prospěch, protože nevím, jak moc mě je vlastně potřeba jinde a teď, když odejdu a přesto dělám to rozhodnutí a že na to kašlu radši si jako prostě dělám pro sebe dobře, že to je prostě ještě mnohem horší a obhájit si to navzdory tomu, že vím a přesto to nedělám, je pro mě aktuálně jakoby nemožný, se pořád jakoby čelenžuju, že jo, jestli jako fakt, jestli jako fakt tohleto je to, co bych měla dělat no...“ (Cecílie: 462)

Podobně tomu bylo i u Evy, která byla těmito pocity z poslední mise zahlcena. Pro ilustraci případů, kdy respondentky reflektují zvládání zaměřené na emoce, v tomto případě vybírám právě Evu: „... já si myslím, že to moc ale nejde, jinak ve chvíli, když člověk nějakou tu empatii má, že se nedá dívat na lidi, co trpějí a nemít tendence to zlepšit, to bychom jinak na žádný výjezd nejezdili, když bysme to měli takhle postavený, a když je toho utrpení moc, takže to přirozeně člověk musí zahnat do toho, že..., že jak by mu mohlo bejt dobře, když těm kolem je takhle špatně...“ (Eva: 287)

Dora, i když svou práci na misi brala jako partnerskou službu, pociťovala nutkání se nějakou formou solidarizovat. Odevzdat něco ze svého bohatství a tím se ze sebe pokusit sejmout pocity viny.

„...spíš jsem to brala vždycky jako na takové partnerské úrovni. Spíš jako, že já něco nabízím, protože mám to privilegium, že jsem se narodila v Evropě, kde jsem prostě dostala vzdělání, dvě vysoký školy v podstatě skoro zdarma. A máme tady skvělý sociální systém, v podstatě je tady bezpečí, není tady válka, momentálně, takže spíš jako něco vrátit. Tam kde zrovna takové štěstí ty lidi neměli a vlastně jsem si vědoma, že já se stejnou mírou učím...“ (Dora: 61)

U lidí snažících se mírnit dopady neštěstí se objevuje i vina za výkon. Důležitým je udržení se v reálných souvislostech a odpovídajících nárocích, což může být pod tíhou emoční zátěže těžké. Objevuje se sebeobviňování a ruminace typu co jsem udělala, jak jsem to mohla udělat lépe, jinak. Obavy, že úsilí nebylo dostatečné, se objevily u více respondentek.

„Já jako jsem si to svým způsobem v sobě musela nějak zpracovat, jakože co jsem mohla, to jsem udělala, prostě nemůžu udělat všechno. Musí to tak prostě být...“ (Běla: 278)

„... tak je to hodně intenzivní a chcete se posouvat, prostě udělat co nejvíc, tak to vás třeba frustruje i potom.“ (Dora: 85)

10. Zakotvení

„já jsem si to nedokázala z dlouhodobého pohledu představit, že bych prostě jako tam někde byla s manželem na misi“

Utlumení sociálních vazeb a nemožnost jejich budování na dálku bylo velice silnou pohnutkou. Osobní ztráty, které humanitární pracovník za svou práci platí, byly častokrát důvodem pro ukončení spolupráce. Potřeba stálého místa pro život, stabilního prostředí a sociálních vztahů, to byla témata, která zmínily hlavně respondentky, které byly na misích delší dobu. Patří mezi ně Anna, Běla a Cecílie. V jistém slova smyslu se tématu dotkla i Eva: *„...a co jako vím, že nechci strávit život na misích, tak jak to má spousta vlastně trvalých zaměstnanců z (...), že to mají po těch misích, a tak jim to vyhovuje, takovej jako kočovnej nomádskej život, tak to já nechci, já to zakotvení potřebuju...“ (Eva: 244)*

Anna, která strávila na misích pět let, se po návratu cítila jakoby v meziprostoru. Budování nového zázemí, obnovování vztahů byl pro ni nový úkol a začátek.

„...ted' já jsem pocit, že jsem se vrátila, jako, že jsem strašně šla dolů jako, a že jsem musela všechno znova jakoby znova že jo, znova vystavět a tak a neměla jsem k tomu ten domov, jako k rodičům jsem nechtěla jezdit, že jo, a tak jsem spíš jezdila navštěvovat kamarády v zahraničí, práce jako byla, že jsem měla jako jen tři dny, že to bylo takový jako znova, ta doba hledání, hledání jako toho svého místa, ...“ (Anna: 309)

Eva jako jediná odjížděla na mise vždy v rámci neplaceného volna. Vracela se tedy do zaběhlých kolejí přinejmenším, co se týče pracovního života. I tak popisovala opětovné nacházení životních jistot.

„...ale ten pocit, že jako nevím, kam vlastně patřím a co mám dál dělat s tím životem, to vždycky trvá, a nevím, co tomu pomůže, že se to jako vrátí, myslím si, že prostě jenom čas, že je člověk mezi těma lidma, který ho jako přijímají, že si zvykne, zaběhne do nějaký, do nějakýho rytmu tak tím, že se trochu zase jako zakotví...“ (Eva: 218)

Pro Bělu byl důležitý kontakt s rodinou, který ji reprezentuje domov. Protože se na misích se ocitla i v dlouhém odloučení, bez možnosti jakéhokoliv kontaktu, trpěla ztrátou důležitých

vazeb. Pocit osamocení ji vracel zpátky v myšlenkách na domov a rodinu a uvědomovala si stále více, co sama v životě chce.

„...ale zase ztratíš takovej ten kontakt s tou druhou stranou, kdy prostě ty rodiny věděly, že oni jsou zase někde, už nemá, tak nějak nepočítali a vůbec ty kořeny tak nějak jako zpřetrhaly, a to já jsem věděla, že já nechcu, já jsem ze všeho nejvíc toužila po normální rodině...“ (Běla: 114)

A zároveň dodává: *„...ale už jako není nějaká hybná síla, která byla dřív a jakoby mě tam tlačila zpátky. Prostě pro mě je to uzavřená kapitola Prostě zpracovaný a hotovo. (...) Jo jo, přesně jakoby že vím, že ve svém životě potřebuji jistotu.“ (Běla: 328)*

Potřeba blízkosti ve formě partnerského vztahu byla zmíněna od každé respondentky. Všechny ženy byly rozhodnuté, že nechtějí dále pokračovat v rytmu kolotoče „z mise na misi“. S odstupem to považovaly za vyčerpávající a bez perspektivního výhledu možnosti budování partnerského vztahu.

„... a určitě ta věc, že nerozvíjíš nějakou sociální a partnerskou život atd. To je pro mě strašně silný, že se to nedá nijak efektivně skloubit... , (...), ... já jsem si říkala týjo, možná kdyby mě bylo padesát, mám dospělé děti, manžel by mě štvál, je uvidím za půl roku, nevdá, možná jo, ale vlastně v době, kdy opravdu přemýšlíš, co je ten tvůj životní model, a nevidíš ho úplně bez té rodiny třeba, tak jakoby pro mě to bylo, já jsem si říkala jak? To není vůbec možný...“ (Cecílie: 529)

„...to bylo takový jako bolestný, no tak vlastně jako ten návrat po týdle rovině, tak to bylo jako těžký, že prostě maj všichni děti, maj partnera, ... (...), ... nechci být taková ta cynická čtyřicetiletá prostě ženská, která jezdí z mise na misi, že jo, která nemá domov, která neví vlastně kde má domov, a prostě pak jí je líto, že nemá děti, nemá rodinu...“ (Anna: 308)

Dalším velikým tématem a vlastně důvodem pro ukončení spolupráce, byla hlavně pro bezdětné respondentky touha po mateřství.

„...a neumím si představit, že bych jela na misi a nechala tu děti, no to si zatím představit neumím, jako jet misi pro mě znamená, jako jet do fildu, já nechci jet jako někam do kanceláře nebo do (...) a organizovat. Organizovat, to fakt ne..., no takže, to je pro mě jako jasná stopka, ...“ (Eva: 320)

„...no byla to jedna z hlavních pohnutek, nebo jako no, že jsem si říkala, že je jsem zvažovala, že dobře tak vzhledem k tomu kolik mi je, tak jak dlouho to můžu dělat teď, (...),

nechci zbytečně, nechci kvůli tomuto být nějakým tlakům, jako že mám pocit, že teď nebo nikdy a musím, takže určitě to jsem jako taky zvažovala, (...), ...to bylo určitě velice silné, myslím si že kdybych byla chlap, tak tam možná i zůstanu nějakých pár let...“ (Cecílie: 521)

„... tam je vždycky těžký jako skloubit to, vlastně to mateřství, tu touhu po rodině a zároveň vlastně jako tudleťu profesi, kde nemáte možnost ten osobní život prostě žít, protože to je prostě na úkor toho stavu, prostě to nejde no..., (...), ... todle ty chapi neřešej, že mají jako ještě pět let do toho, aby mohli mít děti, tak si prostě budou jezdit, no a až někoho potkaj, tak v tomhle tom to mají mnohem jednodušší, ...“ (Anna: 27)

V podtextu sdělení probleskovala i tíha rozhodnutí mezi prací na misích a upřednostněním osobních hodnot, jako výše zmíněné partnerství a mateřství. Z výpovědí byl tak patrný rozpor mezi vlastními potřebami a hledání obhajoby svého rozhodnutí skončit. Pro respondentky pracující přímo s pacienty byla tato volba těžší, jejich práce je naplňovala a dělala jim radost a nebylo lehké se jí vzdát.

„... no myslím si, že předtím hodit všechno za hlavu a jít něco jako spasit někam mě zastavilo to, že rozumově vím, že tohle nemá smysl, že tyhle ty jako působení jednotlivce v jednom místě stejně nic nezmění, a na to abych uplatňovala nějaký vliv na změnu politický situace nebo nějaký vnější řešení, na to já nemám, takže, to je to, co mě jako zbrzdilo...“ (Eva: 276)

„...ale já jsem se vracela taky z toho důvodu, že jsem byla fakt unavená, že jsem byla vyčerpaná a že jsem potřebovala žít normální obyčejnej život, protože tam člověk žije jako pořád nějaký extrémní život vlastně..., (...), ... někdy je lepší vod toho odejít a vidět to z dálky, že je to vlastně pořád pozitivní, než bejt v tom a bejt totálně vyčerpaná a našťvaná, že to nefunguje, že vlastně je dobrý tu kapitolu uzavřít a trošku žít jinej život, a neplácát se v tom tak dlouho a jako nebejt frustovanej toho, že to někdy jako nejde no, ..., (...), ... takže jsem se rozhodla, že prostě skončím no, a teď mi to je, jako stýská se mi, spíš se mi stýská po takovejch lidech jako, který maj jako nějak podobný, podobný myšlení, ...“ (Anna: 320)

Běla má misijní život uzavřený. Sama uvádí, že ji trvalo pět let, než se jí podařilo se od myšlenek a pocitů spojených s misemi odprosit. Popisuje zážitky jako uzavřené ve „škatulce“, jakoby to byly fotky, které občas vytáhne, podívá se na ně, ale je schopná opět schovat. Běla: „... , ale těch pět let to vím, že byl takový jakýsi milník. Pět let teda jako od té poslední mise. Kdy už jsem fakt teda jako o tom vykládala na té konferenci a už to prostě, tak nějak bylo a ..., (...), ... a už to ve mně tak nějak jako nic neprobouzelo. Tak si myslím, že už je to zpracované, že už to mě to neláká. Už se to usadilo a už jsem to zavřela do té

škatulky A teď když je potřeba tak to třeba otevřu, ale není to na programu dne, jak to třeba bylo předtím...“ (Běla: 318)

D. Význam zkušenosti

Informace, které se o sobě respondentky dozvěděly, začínají integrovat do rámce jejich vidění. Začínají si uvědomovat a přijímat skutečnost takovou jaká je. To co bylo nežádoucí, postupně dostává nový rozměr. V tomto tématu jsou zařazeny významy zkušenosti, které respondentky reflektovaly jako pozitivní nebo i trvalé. Mezi ně patří klid, prohloubení empatie, vděčnost, schopnost odstupů. Reflektovaly také ty, které se pojí s profesním životem, sem patří kreativita a flexibilita a komunikační dovednosti.

11. Sebepoznání *„Člověk je potom ve stresu. Projeví se ta jeho osobnost.“*

Každý člověk své životní situaci již vždy nějak rozumí. Je tak schopen překročit „to co je“ k tomu, „co by mělo být“. Může porovnávat stávající stav věci a případně zvážit, jaké kroky podniknout, aby byla jeho situace změněna (viz téma 2 *Hledání přínosu a smyslu*). Je k tomu zapotřebí reflexe, která nám pomáhá odvracet pozornost od vnějších podnětů. Respondentky tak získávaly nadhled a postupně i odstup vůči vlastním myšlenkám. Od zpočátku pocíťovaného „nevím, jak s tím tady žít“ se přesouvaly směrem k „fajn, takže co dál „,

„Asi to vede celé k takovému jako sebepoznání většímu, jako všechno v životě..., že se člověk víc pozná, že se zaměří na to víc důležité, ...“ (Dora: 401)

Při konfrontaci se sebou samým se v krizové situaci mohou vyjevit různé aspekty osobnosti, které doposud zůstávaly skryté. Najednou se otevře nový obzor a nabízí se odrazový můstek pro další kroky v životě. Pro Annu to byly právě chvíle, kdy byla v ohrožení života.

„...pak, člověk se naučí strašně moc věcí sám vo sobě, zvláště, že jo v takových těch kritických, těch jako eeh, momentech, který tady člověk jako nemá možnost na sobě poznat, že jo, že najednou jako fakt se začnete jako víc poznávat, někdy je to jako k pláči, (smích), že člověk je tak jako smutně překvapenej a někdy zase pozitivně ...“ (Anna: 432)

Stejně jako respondentky referovaly o ujasnění svých priorit i ve vztahu k většímu pochopení svých zálib a forem odpočinku.

„... zjistíte tam, co vás vlastně jako baví a při čem si jako můžete odpočnout no, a že to je vlastně mnohem těžší, než tady, kde těch, toho rozptýlení je strašně moc a tam toho rozptýlení je jako míň, a tak nějak jako vědět i jako...no, co vlastně vás baví, co jako funguje, na ten odpočinek, co vás baví...“ (Anna: 444)

Pro Doru bylo hledání sebeuspokojujících aktivit nelehkým úkolem, nemožnost navyklých způsobů odreagování jí chyběl, o to víc se nad jeho užitečností zamýšlela po návratu.

„...a že jste prostě neustále nějak deprivovaná, tak se..., ať už je to nedostatek nějakých podnětů, na které jste zvyklá, že jo, a nemáte tam rodinu, kamarády, koníčky tam nemáte. Nemáte tam prostě tu záchrannou síť, takové nějaké u nás ty instantní... ta instantní gratifikace, že prostě jako bloumáte po městě a něco si koupíte. (...), ale tyhle nějaké berličky, nebo to co vás drží, tam často nemáte.“ (Dora: 114)

Dvě respondentky reflektovaly změnu přístupu k jejich dosavadnímu povolání. Hlubší sebepoznání je vedlo k přehodnocení jejich práce. Vyskytlo se u Běly a Dory.

„ Já jsem hlavně přehodnotila to, čemu se chci věnovat, že se nebudu věnovat jenom prostě té ekologii, ale prostě opravdu tomu vzdělávání, ... (...), ... spíš ale jako že, se mi víc vytríbilo, co chci dělat. V podstatě i na té misi gró té moji práce bylo vzdělávat ... (...),... já pořád mám potřebu někomu něco předávat (smích), ale asi to budu furt omílat asi dokola, je to ted'ka pro mě takový nový smysl života, když to tak řeknu.“ (Běla: 152)

„... a jako fakt jsem si to uvědomila, ted' na té poslední misi, že jak to byla naprosto skvělá zkušenost, tak jsem si tam i tam uvědomila, že i pro (...) mě práce tohoto typu už nenaplňuje, že to už prostě není to v čem, hledám, v čem mám ten smysl, něco co mě prostě baví ..., (...), ... A že ted' když o tom mluvím tak jsi úplně říkám, jak je to tragické to co dělám ted' (smích), ta moje existence v tý současné práci... „ (Dora: 152)

Z výpovědi Cecílie je možné vyvozovat, že sebepoznání je kontinuální proces. Přináší jí stále nové výzvy, které musí integrovat do svého života a nutí ji zaujímat nové postoje.

„...no já jsem právě se rozhodla proto pokračovat, protože jsem viděla vlastně ten posun sama v sobě, jsem si jako uvědomovala, že jsem vztekloun, tam mě to pořádně vyškolilo, prostě řekla jsem si, že to je přesně ten, to je to učení ta zkušenost to, co jsem si říkala, to neznamená, že to není lehký, tak to nechci podstoupit znovu, já prostě cítím, že to jako, to pak můžu zreflektovat...“ (Cecílie: 343)

Pro Doru se stalo důležitým větší napojení na sebe samotnou. Její zkušenost ji přivedla k poznání vlastních hranic.

„ ... takže teď víceméně mám nastavený takový přístup že..., eh..., že se snažím spíš zaměřovat jako na sebe na svůj vnitřní život a podat pomocnou ruku, když ten druhý si o to vlastně požádá, ale ne hrnout to nějak. Nebo nedělat kobercový nálet dobře. To fakt ne (smích).“ (Dora: 320)

Cecílie hovoří o uvědomění a poznání toho, jak se postupně měnilo její vztahování k druhým lidem. Pochybuje, jestli bude schopna uplatňovat osvojené postoje i v prostředí domova.

„ ... jako by bylo to byla jedna z těch věcí, který pro mě byly nejsilnější jakoby změnit ten pohled, (...), ...hrozně bych jako si chtěla uchovat takovýto, co jsem měla pocit, že tam jsem si pro sebe našla, jak chci jednat s lidma a jak prostě, to jsou třeba věci, který považuju za důležitý ...“ (Cecílie: 216/ 298)

Téměř všechny respondentky si ve zpětném pohledu uvědomovaly potřebu oddechu bezprostředně po misi.

„ A vím, že třeba po těch prvních dvou misích, jsem vlastně šla taky do práce, jako teď, jako chyba byla to, že jsem si nedala jako nějakou pořádnou dovolenou, že ... vlastně ani teď jsem ji neměla, že jsem na to vlastně trošku jako dojela.“ (Dora: 221)

„ ... po tý druhý misi, asi ... (ticho) asi to chtělo delší nějakou (smích) pauzu, ale tak všichni jsme to přežili ...“ (Eva: 228)

Pro respondentky bylo také náročné nalézt rovnováhu mezi lidským a profesionálním přístupem, který pak následně ovlivnil i jejich zpětné hodnocení vykonané práce. Pro ilustraci bylo vybráno sdělení Běly: *„ ..., ale musela jsem se naučit, začít se soustředit na tu kvalitu těch vztahů, (...), ... jakože pak vás to fakt semele, já jsem ten odstup hledala vždycky hrozně těžko, takže to, to byl jakoby největší třeba, ne problém, ale s čím jsem potom návratu bojovala, ... (...), ...protože tam bylo to bylo hrozně emotivní, proto potom já už jsem se snažila ty vztahy až tak nenavazovat, zůstat jako povrchní, což zase už snižuje kvalitu toho prožitku a vůbec to je člověk už je takovej jako vlastně profesní, už to neprožívá, a už prostě jede pampampam, to si myslím, že možná částečně mě v té práci zůstalo, ...“ (Běla: 86/ 91)*

Jako pozitivní hodnotily respondentky nalezení většího klidu. Dora popisuje svůj osobní vývoj směrem k toleranci a zklidnění při hodnocení situací: *„ Jo, že člověk se naučí, vlastně ty situace, že jediný způsob je to nějak přijmout, nějak přijmout všechny, a že když s tím nějak*

bojujete tak, a říkáte si, teď by to mělo být tak anebo tak anebo tak, že to je vlastně jenom to nepřijetí, které vytváří další frustraci, a vlastně napětí, že to je vlastně to napětí, co si člověk sám vytváří. Jenom tímhle postojem, ale když to necháte i když je to prostě naprosto rozesraná situace, ale prostě takhle to je. Je to takový zenový. Takový zenový přístup dělat to, co si žádá ta situace.“ (Dora: 325)

Stejně jako Dora vidí i Eva přínos v posunu zvládnání zátěže s větším nadhledem.

„ ... pak si dost myslím, že mě to celkově jako zklidnilo, že já jsem měla nebo ještě určitě mám, tendence se nechat jako zavalit problémama, teď hekticky něco jako řešit, a být jako překotná v tom, a s nějakým tlakem na výkon, a že to strašně zmírnilo tyhle tendence...“ (Eva: 169)

Zvědoměné posílení sebedůvěry se objevilo u třech respondentek. Cecílie jej zmínila v souvislosti se zklidněním: *„ ... já sama v sobě se cejtím možná líp, myslím si, že mám mnohem větší sebejistotu nebo takovej ten vnitřní klid to, že se to nějak zvládne... „ (Cecílie: 574)*

12. Zrání

„jestli je to misí nebo prostě stárnutím (smích), nebo já nevím něčím to je“

Toto téma je vyústěním celé zkušenosti respondentek po návratu z mise. Shrnuje tak popisované přínosy a změny ve zpětném ohlednutí. Všechny respondentky uváděly posun v jejich osobním rozvoji. Události, které prožily, jim pomohly nalézat pozitivní stránky jejich osobnosti. I přes těžkosti, které mise bezesporu přinesla, účastnice zkušenost jako celek hodnotí kladně a přínosně.

Eva svoji zkušenost vidí také pozitivně. Je nyní schopná se vcítit více do druhých a pochopit, že jejich problémy nejsou jednoznačné: *„ ... já jsem to měla vždycky hodně nastavený na nějakou empatii a přijímání ale, ale že to jako prohloubilo hodně, (...), že to prohloubilo nějakou mojí tendenci brát věci, tak jak jsou a nesoudit a nehodnotit, ...“ (Eva: 168)*

Vlastní zpětná vazba, ale i zpětná vazba od kolegů, byla pro Cecílii jeden z nejsilnějších podnětů, které si z misí odnáší. Práce na misi pro ni znamenala mimo jiné i snížení nároků na sebe samou. V průběhu mise odjela na dovolenou, kde měla možnost odstepu. Tento okamžik pro ni byl zlomový v uvědomění si přístupu k sobě a ostatním.

„ ... a to prostě pro mě byl obrovský problém, protože já pracuju v dokonalých strukturách a všechno je prostě perfektní, ale naučit se, že i tohle je dost dobrý a přijmout to, že to zvládnou dobře a že to není jako neúspěch a že jsem, že jsem to neodflákla, a že to špatně, to je, jako by bylo to byla jedna z těch věcí, který pro mě byly nejsilnější, jakoby změnit ten pohled, (...), musela jsem si dávat zpětnou vazbu jak s těmi lidmi jednat, jak sama nad sebou přemýšlet... “ (Cecilie: 213)

Pro Evu byl silným momentem střet s krutostí, který otrásl její vírou v dobro člověka, do té doby neochvějnou. Víra, že v každém člověku je alespoň kus dobrého, pro ni bylo jedno ze základních životních přesvědčení. Eva se tak od svého návratu snaží vnitřně vypořádat se zlem: *„ ...pak nějaký postupný přijetí do..., že je..., to je teda, že nevím, jestli je to, respektive nemyslím si, že ten proces tohohle přijetí mám dokončen za a) že je, že nemusí být celý svět vlastně špatný, i když jsou na něm vlastně špatný lidi, a za b) toho, že přestože, že člověk v nějakých chvíli jedná pro mě neomluvitelně, a zle a úplně nekompatibilně s nějakýma morálníma hodnotama a tak pořád neznamená, že je celej špatnej, že i v tu chvíli v něm může být něco dobrýho, i když třeba v malý míře a je to nějakýma třeba okolnostma a jenom zatlačením dolů, takže by, takže duch těch činů v tu chvíli není, ale že vlastně i to, co se děje a to jednání jako nemusí jít úplně proti tomu přesvědčení, že v každém člověku je něco dobrýho... “ (Eva: 115)*

K vyrovnání se se ztracenou jistotou Eva dochází těžko a bolestně.

„ ... spíš, než že bych si za tu poslední dobou nějak obnovila tu víru zpátky, tak jsem nějak, tak se mi nějak podařilo najít trochu nějakou rovnováhu, jak žít s tím, že možná ne všichni lidi jsou dobrý ale, no ..., to bylo hrozný teda... “ (Eva: 107)

Vděčnost jako empatická emoce, jako schopnost uvědomovat si dobré věci, které se dějí a následné projevení díky se objevila u všech dotazovaných. Vyskytovala se však na různých úrovních chápání a projevovala se odlišnou intenzitou. Ženy vyprávěly o vděčnosti v jejím recipročním pojetí i jako o životním postoji.

„ To bylo asi poprvé asi tak nejvíc markantně ve svém životě, jak jsem si uvědomila ve svém životě, jak jsem vlastně vděčná, že tady máme mír. Já jsem fakt přijela na to letiště a úplně jsem cítila, že ze mě spadl kámen, aniž bych si to třeba tak uvědomila tam. “ (Dora: 166)

Vděčnost jako pocit za prokázané dobro popisovala Běla: *„ A já pořád mám v sobě takový, já jsem jim vlastně vděčná. Jo, že jako to byl pro mě takový zážitek nebo taková událost v*

mém životě, že která mě někam posunula, a..... a já mám potřebu jim to tak nějak pořád jako vracet oplácet...“ (Běla: 213)

Zároveň si účastnice také uvědomovaly, že je třeba s nově nalezenými přednostmi dále pracovat a rozvíjet je. Po opětovné zkušenosti, kdy poznaly jak snadné je vrátit se zpět do zaběhlých kolejí svých vzorců chování, tak zacházely s pozitivními přínosy vědomějí.

„... je to prostě hrozně těžký vlastně to, co se tam člověk naučí, a to co přijme jako za svůj způsob práce třeba, aplikovat do systému, který nejede ve stejném schématu...“ (Cecílie: 289)

„... jasně, jste potom daleko víc vděčná za to, co máte. Je třeba s tím také pracovat, protože člověk se velmi rychle přizpůsobí a vrátí zpátky. Takže jako spíš si to třeba připomínat, když třeba je člověk, ... je tady ne třeba úplně tak spokojený s určitými věcmi...“ (Dora: 57)

Došlo u ní i k posunu v chápání vděčnosti sapienciálním směrem: *„A teď, myslím si, že i díky té misi, díky té zkušenosti, že ta vděčnost nikdy nepřijde, že vlastně když ji vůbec čekáš, tak je to v podstatě špatně, tak je to špatně nastavená motivace tvoje jo, že to mně vlastně pomohlo.“ (Dora: 318)*

Pro Evu a Annu byla těžká situace prostředkem dosažení pocitu autentické vděčnosti. Vděčnosti za to, co je přesahuje. Podstatné je, že zároveň cítí, že k tomuto „zázraku“ samy patří a svým vděčným postojem na něj odpovídají.

„... k čemu mi paradoxně ta zkušenost, která byla jako pro mě jako byla hodně těžká, ale zlepšila, a jestli mi to vydrží do konce života, tak to bude super, že já jsem vlastně jako hrozně vděčná za ten život takovej jakej je, že protože.., no, no tak prostě vděčná, že mi to vlastně jako dodalo prožitok vděčnosti za život za takovej jakej je, ale ne za to, když se něco povede, ale za to, že já můžu vidět, že svítí slunce, a já se můžu nadechnout, a já můžu vzít dítě do ruky, no fakt jako takovou jako vděčnost za to, za život, a to si nemyslím, že by se jinak stalo...“ (Eva: 173)

„... tak jsem byla neskutečně šťastná, že můžu jet tramvají do práce, že prostě je bezpečí, že tady nikdo nestřílí, a úplně, já jsem se strašně těšila do práce, a když jsem to říkala holčám, tak vlastně říkaly, ty seš blázen, to fakt jsme nikoho neviděli takhle nadšeného....“ (Anna: 322)

Změnu v profesním životě ženy popisovaly různě. V rozhovoru zmiňovaly, že na misi si osvojily takzvané měkké dovednosti. K obohacení po odborné stránce se ani jedna nevyjádřila.

„...já si myslím, že určitě, že možná i taková hodně velká flexibilita ...(...),... a nějaká otevřenost změnám, a nějaká jako multikulturní komunikace, což už by měl mít člověk zvládnuté, než tam jede, že jo, ale tady se to myslím tak ještě utvrdí. Jakože jste jako víc s tím konfrontována. Vlastně jako ty komunikační dovednosti...“ (Dora: 87)

„...tady máte prostě jasně jak se to má dělat a je to hotovo a tady není, nejsou diskuse tolik, a tam vlastně se furt řeší to, jestli to, jakým způsobem to děláme je to dobře, že to mě tak jako naučilo, že, že i se dívat na tu práci ještě jinak,... (...),... a tady právě v Čechách to nejde,... (...), tak to bylo hodně jako kreativní, takže nás to tak jako naučilo nějaký kreativnosti, jak konstruktivní kritičnosti asi, a pak i to jednání s lidma...“ (Anna: 423)

„...že se mi mnohem snáz zvládají jako manažerský věci, který k té práci patří,...“ (Eva: 184)

4 DISKUSE

V práci jsme se snažili nalézt odpověď na výzkumnou otázku „Jaká je zkušenost žen s návratem z humanitárních misí?“ Na základě polostrukturovaných rozhovorů s pěti respondentkami vyvstala pomocí interpretativní fenomenologické analýzy čtyři nadřazená témata. Jsou jimi: *Já v kontextu ponávratového dění*, *Sociální izolace – Podpora a potvrzení*, *Zůstat nebo jít – Přijetí a odpuštění*, *Význam zkušenosti*. Některá z výzkumných zjištění jsou dále diskutována s již existujícími informacemi o tomto specifickém procesu reintegrace.

U všech respondentek se bezprostředně po návratu vyskytly obtíže s běžným fungováním. Tyto výsledky korespondují s jinými studiemi, které se na tento moment soustředí (Van der Velden et al., 2012; Benedek, Fullerton & Ursano, 2007). Anna, Cecílie, Dora i Eva referovaly o symptomech spojených s návratem, které se zdají být totožné s popisovanými charakteristikami repatriačního šoku (Ward, Bochner & Furnham, 2001) a souvisí se zažitou zvýšenou stresovou zátěží (Curling & Simmons, 2010). V tématu *I Návrat jako situace* byla jádrem popisu náhlá změna v odlišnosti místa.

Jedním z důležitých témat byla *Nemožnost sdílení* své zkušenosti. Obtížná přenositelnost prožitku tak byla pro účastnice frustrující. Dvě participantky dovedla tato opakovaná zjištění k závěru, že je lepší nehovořit o svých zážitcích z misí s ostatními lidmi. U Dory a Cecílie tento postoj dokonce vedl k selektivní interakci v sociálním kontaktu, což může být zapříčiněné rozdílným na výkon orientovaným prostředím, ve kterém se obě participantky pohybují. Podobně ale i váleční veteráni ztrácejí důvěru sdílet své zkušenosti s cizími lidmi a mohou bojovat i s nepochopením ze strany partnera (Garcia, 2017). Jedním z důvodů může být i intimnost podobných myšlenek a pocity studu za odhalení svého případného selhání. Přitom, komunikace s okolím je během návratu klíčová, „*jedinec se navrácí prostřednictvím komunikace s druhými*“ (Martin & Harrell, 2004).

Tyto prožitky mohou podporovat další z vynořených témat a tím je *Nepochopení*. Vyhýbaní se rozhovoru o hlubších osobních prožitcích z mise může souviset i s tím, že lidé s podobnou zkušeností se často setkávají s nepochopením, a také podle respondentek je tento typ prožitku celkově pro okolí těžký pochopit. I když jde o rozdílnou perspektivu a poznání, podobné zkušenosti mají i vojáci, misionáři nebo i studenti angažovaní ve studentských zahraničních programech (Selby et al., 2009; Rozanova et al., 2016; Garcia, 2017). U skupin lidí, kteří zažili něco neobyčejného, vymykajícího se běžnému životu, tak můžeme pozorovat, že se se zážitkem nedostatečného pochopení setkávají rovněž. Následkem nepochopení se u respondentek rozvíjely pocity odcizení a odlišnosti. Jako samostatně

stojícím podtématem se vnímaná odlišnost (zahrnutá v *Nemožnost sdílení*) objevila i ve studii McCormackové a Josepha (2013), kde participantovy pocity vlastní odlišnosti jej vedly k využití narcistických copingových strategií a následné ztrátě empatie. Blízká je tady i souvislost s problémy v sociálních vztazích, které zažívaly zpočátku také Anna, Běla a Eva, a to především v období těsně po svém návratu. Anna reflektovala, že z důvodu pocíťované odlišnosti nezapadala do kolektivu a trvalo nejméně rok, než se postupně se situací smířila. Ve snaze o své začlenění se tak pokoušela stejně jako účastník zmíněného výzkumu své zážitky neventilovat a potlačit. Vnímání své odlišnosti se v analýze také pojilo s hledáním svého místa, a to nejen fyzického domova, ale i svého „životního místa“, jak tyto úvahy zmínily Cecílie, Anna i Eva. Paralelu s podobnými závěry lze nalézt i v pracích, které se soustředí na migraci, například Hayes (2007) a Jackson (2008). Zajímavou v této oblasti je práce Grega Madisona (2006), která se snaží pohlížet na odcizení, návratu domů a podporu z fenomenologické perspektivy. Soustředí se na jedince, kteří dobrovolně opouští svůj domov a potýkají se tak s existenciálními tématy jako je význam domova, smyslem svého života, odlišností a konformitou. Jeho poznatky se tak částečně shodují s myšlenkami našich respondentek. Z jejich výpovědí nakonec bylo možné vyčíst jisté podobnosti minoritní skupiny, vnímané rozdělení na „my a oni“, ti kteří zažili nebo nezažili „*field*“.

V naší studii tak bylo toto téma propojené s tématem *Hledání přínosu a smyslu*. Nejsilněji byla popisována Evou, která se po návratu bolestně vyrovnává se ztracenou vírou dobra v člověku a tím i vlastního postoje k sobě samé a k životu. Byl to Frankl (2006), který jako jeden z prvních poukázal na skutečnost, že i za velmi nepříznivých podmínek může u člověka docházet k pozitivním psychologickým změnám. V jeho pojetí může i krize vést k hlubšímu uvědomění si skutečných hodnot života, má tedy tak zvanou transformační hodnotu (Frankl, 1946/ 2006). Vystavení smysluplného světa může být zdlouhavý proces a pro jedince, který byl vystaven lidské krutosti, toto svědectví může znamenat narušení jeho základního vnímání světa. Na druhé straně konfrontace s utrpením a blízkostí smrti může vést k hlubším úvahám nad vlastním životem, tento střet s existenciálními aspekty zkušenosti může zvýšit porozumění sobě samému (Madison, 2016).

Participantky v souladu se závěry mnoha jiných výzkumů (například Tol et al., 2011; Lal & Spence, 2016) pokládají rodinu a přátele za důležitý oporný bod po návratu do domovské země (viz *Blízcí kolem*). Podstata pozitivní sociální opory tkví jednak v přesvědčení o blízkosti a dostupnosti, v porozumění lidí v okolí a v reálné existenci této pomoci. Vyhledání takové pomoci pak znamená opuštění role oběti a přijetí role aktéra, což přispívá k rozvoji sebedůvěry a spokojenosti se sebou samým. Pokud nemá humanitární pracovník možnost

sdílet svůj příběh, nemá možnost být vyslechnut a potvrzen, zvláště v období krátce po návratu z mise tak může docházet k izolaci podporované sebeobviňujícími soudy. Zmenšuje se mu tak možnost nacházet smysl a integrovat svoji zkušenost do svého života (Borja, Callahan & Rambo, 2009). Z hlediska teorie se pak jako nejvhodnější jeví sociální podpora poskytnutá kolegy, v ideální situaci profesně staršími a zkušenějšími (Eriksson et al., 2013). Nicméně podobné studie téměř vždy zdůrazňují potřebu zvážit individuální kontext, ve kterém se jedinec pohybuje (Ehring, Razik & Emmelkamp, 2011). Stejný autor tak na základě sebesozuzujících škál u 267 pracovníků hodnotil s odstupem jednoho roku od jejich zásahu mimo jiné i důležitost způsobů následné podpory. Dochází k závěru, že dokonce i neformální povídání může být nápomocné v procesu zpracování událostí a váže se tak i k nižšímu výskytu deprese a úzkosti. Thomasová (2008) ve své disertační práci došla k závěru, že pouhé vědomí dostupnosti podpůrné péče tlumilo u respondentů situační stres. Jedním z důležitých copingových mechanismů bylo u všech respondentek právě hledání emoční nebo instrumentální sociální opory. Sociální oporu, kterou poskytovaly častokrát respondentky na misích, tak hledaly přirozeně nejprve doma. Anna, Běla a Cecílie našly v rámci svých rodin pochopení a přijetí. Dora s Evou ovšem tuto zkušenost neměly. I přes to všechny participantky rovněž reflektovaly prvotní pocity nepochopení ze strany blízkých osob, pro které jejich zkušenost byla velice vzdálená. Podobně se k tomuto tématu vyjádřila i McCormacková a Joseph (2013), kdy tak následkem tohoto odcizení jedinec osciluje mezi dvěma identitami, humanitární a domovskou. Zvláště v prvních týdnech po misi tak může být tento nedostatek porozumění kompenzován touhou po návratu do terénu, kde se empatictí kolegové stávají zdrojem potvrzení jedincovy zkušenosti (Bjerneld, 2009) a po navrácení role, jako tomu bylo u účastnic výzkumu Zinsliho a Smythe (2009). Některé participantky rozpoznaly změnu ve vztazích mezi blízkými. Možným vysvětlením může být vnitřní změna, které si člověk po návratu nemusí být vědom, nebo rozdílná míra očekávání. Ačkoliv se vztahy v čase mění přirozeně, zklamání roste, pokud jsou „věci prostě jinak“, než o nich před misí nebo během mise participantky přemýšlely. Domov známe přece každý. Jak uvádí již Adler (1981), zde je na místě pracovat s pracovníkem již před koncem mise, kdy si vytváří očekávání spojená se setkáním s domovskou komunitou⁷.

⁷ Jedním z nejaktuálnějších je komplexní rámec poskytování psychosociální krizové pomoci v náročných podmínkách, který jako první zahrnuje explicitně potřeby humanitárních pracovníků (více Juen, B., Warger, R., Nindl, S., Siller, H., Lindenthal, M. J., Huttner, et al. (2015). *The Comprehensive Guideline on Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in Disaster Settings*. Dostupné z: <http://mhps.net/?get=81/Comprehensive-Guideline-on-MHPSS-in-Disaster-Settings.pdf>).

Přirozenou strategií po prožití zátěžové situaci je vyhledat pomoc v okolních zdrojích. Respondentky se v tomto tématu vyjadřovaly nejprve k metodě debriefingu, který je v humanitární pomoci hojně užívaným nástrojem, a zajisté zde nachází své místo. Jeho smyslem je sdílení a posouzení určité události (Mitchell, 1983). Je vhodný především pro sekundární oběti, jimiž humanitární pracovníci zajisté mohou být. Jeho cílem ale není psychotherapeutická intervence (Everly & Mitchell, 2000), má malý efekt na snížení psychologického distresu (Rose et al., 2009). Mimo to výzkumy poukazují na fakt, že při skupinovém debriefingu je častokrát účastníky reflektován strach ze zesměšnění, či znevážení svými kolegy (Hearns & Deeny, 2007). Jak zmínila i Cecílie, ve zpětné reintegraci není tento nástroj pracovníkům nápomocný. Podobně je tomu například ve výzkumu, který pomocí dotazníků před a tři měsíce po misi zjišťoval duševní zdraví a efektivitu následné podpory u různých pomáhajících profesí angažovaných po zemětřesení, kde byly popsány podobné závěry. Většina respondentů (N= 60) v této studii hodnotila technický debriefing kladně, nicméně pracovníci pocítovali potřebu dlouhodobějšího kontaktu s ostatními pracovníky a poradci i po návratu domů. Stejně uzavírá tuto otázku i Van der Velden et al. (2012). Například Wu et al. (2012) navrhnul celostní psychologický program testovaný na vojenských záchranářích, který výrazně snižoval výskyt symptomů PTSP, úzkosti a deprese. Hearns a Deeny (2007), Bjerneldová (2009), Bailie a Tickle (2015) a mnoho dalších na základě výpovědí respondentů ve svých výzkumech vyzdvihují důležitost podpory ve stresových situacích a normalizaci reakcí s nimi spojených, stejně tak jako volání pracovníků po ucelených programech věnujících se ponávratovému začlenění. I mezi našimi respondentkami se, obdobně jako ve výzkumu Wanga (2013), objevilo téma nedostatku informací o tom, jak nakládat s tělesnými i duševními projevy a jak zacházet se svými pocity. Respondentky hlavně nezdravotnických profesí nenacházely uspokojivé informace, které by jim pomohly situaci snadněji zvládat. Dora a Anna potřebu normalizace a lepší psychoedukace zmínily v rozhovoru několikrát. Obdobně byla hodnocena i následná forma v podobě odborné psychologické pomoci. Participantky sice o možnosti proplacení konzultace od své vysílající organizace věděly, ale žádná z nich této možnosti nevyužila. Anna o této možnosti uvažovala, ale jak sama říká, nebyla schopna se zorientovat při výběru vhodného odborníka. Bjerneldová (2009) došla na základě zkoumaného vzorku švédských zdravotníků angažovaných v humanitární pomoci k závěru, že následná pomoc by měla být automatickou a ne pouze na vyžádání. Eva tuto možnost zvažovala také, ale nebyla si jistá tím, zdali by byla zachována mlčenlivost v rámci organizace. Participantky ve svém vyprávění také zmínily, jak důležité pro ně bylo, aby osoba, které poskytuje následnou

psychologickou pomoc, měla dostatek citlivosti pro tuto výjimečnou zkušenost a nejlépe byla v minulosti zaměstnána v podobném kontextu. Tato potřeba se shoduje se závěrem Wu et al. (2012), který naznačuje, že odborníci na duševní zdraví, kteří pomáhají pracovníkům v oblasti humanitárními pomoci, by měli ideálně mít s tímto druhem práce zkušenost. Podobně tomu bylo i u podpory pomocí „peer“ kolegů. Všechny respondentky hodnotily systém, kdy se zkušenější kolega po misi telefonicky s respondentkou spojil, jako neefektivní. Postrádaly zde kontinuitu, odbornost a lidskou blízkost. To se rozchází s většinou výzkumů, které tuto formu pomoci hodnotí převážně kladně. Osvědčila se především v terénu, je rovněž velmi využívanou strategií humanitárních organizací v péči o své lokální zaměstnance (Eriksson et al., 2013). Pod tuto formu pomoci spadá i společné aktivity, které pro zaměstnance organizace několikrát do roka pořádá. Tato forma podpory byla naopak hodnocena kladně čtyřmi respondentkami. Eva se k ní nevyjádřila. Curlingová a Simonsová (2010) ve své studii porovnávaly různé formy podpory humanitárních pracovníků s časovým odstupem několika let. Peer support zde byl hodnocen jako nápomocný v polovině případů. Nedostatečná efektivita těchto programů může být zapříčiněna nevhodně zvolenou formou nebo malým proškolením peer pracovníků (Bailie & Tickle, 2015). Jak uvádí jedna z mála kvalitativní studií zaměřená na podporu humanitárních pracovníků před, během a po misi, je psychosociální podpora důležitou součástí humanitární organizace při poskytování ucelené péče o své zaměstnance (Hearns & Deeny, 2007). Ať již v jakékoliv formě, všechny participantky našeho výzkumu by uvítaly po návratu profesionálnější podporu.

Calhoun a Tedeschi (2012) se ve svém výzkumu věnovali jedincům, kteří prožili různé stresové situace a identifikovali poté dimenze jako objevování nových možností, vztahy s lidmi, osobní síla, spirituální změna a vděčnost za život. Tento soubor pozitivních změn se úzce překrývá s těmi, které popsaly Eva a Anna. Z uvedeného by bylo možné se přiklánět k závěrům, že popisovaná zkušenost respondentek se přibližuje dimenzím posttraumatického růstu (Calhoun & Tedeschi, 2012). Nicméně v tématech se neobjevovala změna ve vztazích k lidem nebo změny v duchovní oblasti. Přeskupování životních hodnot se u participantek objevilo, ale vždy v určitých dílčích oblastech jejich života. Absence restrukturalizace životního postoje ovšem může být způsobena i nechtí nebo obavami o tomto tématu mluvit, nebo potřebou delšího časového odstupu od události. Výsledky spíše nasvědčují blízkost stresem navozeného rozvoje (*stress – related growth*), který se podle autorů Park a Helgeson (2006) projevuje v jedné nebo několika oblastech života. Objevuje se právě při snaze dobrat se smyslu, jeho přehodnocováním nebo při změnách přesvědčení. Je relativně stálou

charakteristikou, ale autoři nevyklučují regresi k předchozím zvykům. To souhlasí s výpověďmi respondentek, které měly od poslední mise delší než roční odstup. Anna, Běla a Dora také zdůrazňovaly, že je třeba se získanými dovednostmi a postoji pracovat a rozvíjet je, jinak s časem vyprchají. Dvě respondentky přehodnotily svůj vztah k jejich původnímu povolání. Dora i Běla tak připisovaly v tomto rozhodnutí misím velký důraz. Otázkou zůstává, do jaké míry právě účast na misích ovlivnila jejich postoje. V době kolem třicátého roku věku, kdy jsou v popředí zájmu milostné a partnerské vztahy, otázka rodičovství a struktury hodnot, tak může docházet vlivem vývojové krize k přeskupování této hodnotové orientace, a to včetně ve vztahu k profesi (Gritti, 2015). Nicméně podobné výsledky vztahované ke změně profesních preferencí uvádějí i jiné studie zaměřené na humanitární pracovníky (Lopes Cardozo et al., 2012). Někteří z respondentek v práci Shiha et al. (2002) také hovořily o tom, že vlivem zkušenosti z misí přehodnocují i své priority. Přemýšlejí, co je v jejich životě důležité a vzdávají se věcí, které je zatěžují. V souvislosti se zpětným hodnocením přínosů práce v humanitárním prostředí bývá zkoumán i pracovní posun po odborné stránce. Participantky v této studii spíše uváděly získanou jistotu v měkkých dovednostech jako flexibilita, týmová spolupráce, vedení týmu, kreativní přístup, až na Annu nereflektovaly odborný růst. Tyto poznatky se neshodují s jinými výzkumy, kdy účastníci uvádějí posun v odborné profesní rovině (Lal & Spence, 2016).

Důležitým tématem všech respondentek byly negativní pocity spojené s vinou a studem. V rámci kvalitativně orientovaných výzkumů se ve výpovědích respondentek potvrdilo toto zjištění u Zinsliho a Smythe (2009), Hearnse a Deenyho (2007) a Elliotta, Chargualafa a Pattersona (2017). V naší práci tři z pěti respondentek vypovídaly o pocitech viny doslovně, další je zmiňovaly méně explicitně. Respondentky je zažívaly v různé míře i obsahu. Nejvýrazněji je popisovala Cecílie a Eva. Po návratu přicházelo posouzení, zda jsem jednala správně. Sebeobviňování za nedostatečně vyvinutou snahu bylo jedním z výstupů výzkumu Ehring, Razik a Emmelkamp (2011). Autor ve výsledcích vztahuje tento typ viny k vyšší míře pocíťovaného distresu po misi. I u Běly, Cecílie, Dory a Evy se v průběhu rozhovorů odhalilo téma viny v souvislosti s výkonem. Zdá se, že vina za výkon je spojená, ať už více či méně s krajními okamžiky jedince (Wilson & Droždek, 2006). Stud, který se u respondentek ve zpětném ohlížení objevil, souvisel s myšlenkami typu „*jak by mi mohlo být dobře, když ostatním je tak zle*“. Ať již založený na reálné nebo subjektivně vnímaném pochybení, bývá spojován s vyšším výskytem osobní nepohody (Veronese & Pepe, 2017). Zdravotníci a záchranáři v dotazníkovém šetření po zásahu uváděli, že si nezaslouží žít v bezpečí a komfortu (DeSoir et al., 2012). Stejně jako Eva, Běla, Cecílie a Anna, které po

návratu stravovaly myšlenky týkající se upřednostnění osobního pohodlí. Podobně jako u Evy a Cecílie i Wilson a Droždek (2006) spojují vinu a stud s intrapsychickým napětím, které může vyústit v negativní emoce, jako smutek, bezmoc a hněv. Někteří autoři dokonce navrhují zařadit pocity viny mezi identifikující emoce pojící se s vyšší prevalencí PTSP (Lancaster, Melka & Rodriguez, 2011). Zajímavé jsou i výsledky studie zaměřené na studenty, kteří strávili v zahraničí více než rok. Ti, kteří shledávali návrat jako problematický (více než polovina), prožívali vinu srovnatelnou s lidmi, kteří zažívali ztrátu způsobenou smrtí (Chamove & Soeterik, 2017). Stud ve výzkumu McCormackové, Josepha a Hagerra (2009) úzce souvisí také s odpuštěním. Ve spojitosti s tím, proč některé respondentky popisovaly silné pocity viny na základě zažité zkušenosti z mise, se v analýze objevilo několik témat souvisejících s konfrontací s vlastními morálními hodnotami. Ve zkušenosti žen se v několika podobách objevilo dilema plynoucí z kolize priorit pomáhajících profesí. Zatímco nároky trpících nikdy nekončí, vlastní život a případné rodičovství tak čeká na občasnou pozornost. Pomáhající profese s sebou nese ještě jedno riziko, a tím je umění vymanit se z představ o vlastní profesní nepostradatelnosti. To mohlo vyvolávat u žen tohoto výzkumu negativní emoce spojené s vlastní nedostatečností a sobectvím. V tématu *Zůstat nebo jít* tak respondentky vyjadřují ambivalentní úvahy na jedné straně spojené s vlastními potřebami a na druhé s „nutností“ pomáhat, tam kde je třeba.

Celkově Anna, Běla i Dora dokumentovaly převážně pozitivní vzpomínky, naopak Cecílie a Eva vnímaly větší míru zátěže a intruzivních myšlenek. Tento rozdíl by mohl poukazovat na to, že čím delší doba od návratu uplynula, tím se více zjemňuje vnímání negativních emocí a vzpomínek, případně je možné zvážit paměťové zkreslení. Přestože respondentky charakterizovaly svoji zkušenost jako náročnou, zároveň pro ně byla obohacující. Práce, která nabízí prostor pro sebepoznání, může být tím, co láká pracovníky zpět do terénu, možná i proto s sebou nese konotaci „životní“ zkušenosti. Pokud jde o osobní rozvoj, dle výzkumů se zdá, že s přibývajícemi misemi se u zdravotníků zvyšuje profesní a lidská sebedůvěra a sebepojetí (Zinsli & Smythe, 2009). Stejně jako ve výzkumu s cílovou skupinou zdravotních sester, který sledoval, jaký význam zkušenosti přikládají. Ženy této studie byly po zkušenosti z humanitárního zásahu více spokojené, sebejisté a prožívaly vděk za život a kladly větší důraz na výběr smysluplných aktivit v jejich životě (Shih et al., 2002). Hlubší a častější pocity vděčnosti popisovaly i všechny respondentky naší studie. U Evy a Anny přesahovala vděčnost běžné meze. Práce se zasaženým obyvatelstvem i doma připomínala důvody, proč být vděčný.

Zdá se, že mise tak poskytuje možnost pro introspekci tím, že je člověk odtržen od každodennosti a dobře známých vztahů, poskytuje tak pracovníkům možnost poodstoupit. V Heideggerově pojmosloví jakýsi *Spielraum*. Po návratu se tak vytváří prostor pro sebereflexi a uvažování o vlastním životě, hodnotách a změnách (Kontogeorgopoulos, 2017). To souvisí i s celkovým hodnocením své účasti na misi. Všech pět žen uvedlo, že i přes těžkosti, které jim mise přinesla, považují svoji účast za pozitivní a obohacující zkušenost. Podobně je tomu tak i u jiných výzkumů, kde jen pro mizivou část účastníků byla zkušenost natolik hrozná, že by ji chtěly vymazat z paměti (Thoresen, Tønnessen & Lindgaard, 2009). Zpětné pozitivní hodnocení mise může přispívat k osobnímu růstu, jak se ukázalo v jiných studiích (Britt, Adler & Bartone, 2001). Anna a Běla, respondentky, které měly od mise delší odstup, tak po několika letech svoji zkušenost pomyslně uzavřely. To se zdá být důležitým krokem v procesu zpracování na emocionální, kognitivní i behaviorální rovině (Kostohryz et al., 2014).

Při diskusi o výsledcích práce je důležité zmínit i její limity. Jedním z nich je bezesporu rychlost navázání kontaktu. Důvěra v kontaktu byla sice zajištěna zaručením anonymity, ale i tak je možné, že obava z identifikace v rámci dané komunity mohla otevřenost respondentek snížit. I přes toto opatření, respondentky hovořily s cizím člověkem. To souvisí i s dalším limitem a tím je nedostatečná zkušenost s vedením výzkumného rozhovoru a kvalitativní analýzou dat výzkumnice. Je pravděpodobné, že kdyby vedl rozhovor zkušený výzkumník s ukončeným terapeutickým výcvikem a praxí, tak by bylo směřování rozhovoru cílenější. Dalším limitem může být samotné zaměření zvoleného tématu, jež vyžaduje od respondentů uchopení a vyjádření myšlenek, zamyšlení a popis zkušeností, které nejsou všední, mohou být neuvědomované a popisují se mnohdy velmi obtížně. Pro větší bohatost dat by tak mohla být užitečná opakovaná setkání po více měsících nebo i letech, nabízí se zde i longitudinální výzkumný design. Také fakt, že se výzkumný soubor vyznačoval relativně velkým rozdílem v délce od ukončení spolupráce s organizací, osm měsíců až sedm let. To však zároveň umožnilo podívat se na tuto specifickou zkušenost v širší časové perspektivě. Mohlo by být zajímavé zkoumat tuto problematiku v kohortách rozdělených dle uplynulého času od poslední mise a porovnat případné rozdíly. I když byl výzkumný vzorek založený na respondentech ženách více homogenní, zajisté by bylo vhodné prozkoumat tuto problematiku na vzorku mužů. Zajímavé by mohlo být rozdělení participantů dle profesního zaměření (například rozdělení přímá/ nepřímá práce s pacienty). V této práci byla dána přednost polostrukturovanému rozhovoru, jako metodě sběru dat, před fokusovou skupinou. Převážně s ohledem na citlivost tématu, a také vzhledem k nemožnosti zkoordinovat

takovouto schůzku. Nicméně vzhledem k tomu, že pro samotné respondentky je faktor sdílení důležitý, fokusová skupina by mohla být jedním z možných nástrojů pro další práci. Je potřeba mít na paměti, že vzhledem k těmto faktům a malému výzkumnému vzorku nelze uvažovat o závěrech práce v intencích zobecnitelnosti. I tak je ale možné, že se v terapeutické praxi s podobným tématem psycholog setká, závěry by tak mohly posloužit jako vodítko. I když je sociální prostředí výběru vzorku velmi specifické, díky jedinečnému kontextu humanitárních misí a zázemí vysílající organizace, závěry by mohly být inspirací pro osoby v obdobnou zkušeností (dobrovolníky jiných organizací), případně podkladem pro další zkoumání v této problematice.

5 LITERATURA

- Adams, K., Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2015). An interpretative phenomenological analysis of stress and well-being in emergency medical dispatchers. *Journal of loss and trauma, 20*, 430–448.
- Adler, N. J. (1981). Re-entry: Managing cross-cultural transitions. *Group and organizational studies, 6*, 341–356.
- Ager, A., Pasha, E., Yu, G., Duke, T., Eriksson, C., & Cardozo, B. L. (2012). Stress, mental health, and burnout in national humanitarian aid workers in Gulu, northern Uganda. *Journal of traumatic stress, 25*, 713–720.
- Aten, J.D., Ogrady, K.A., Milsten, G., Boan, D., Smigelsky, M.A., & Schrubba, A. (2015). Providing spiritual and emotional care in response to disaster. In: Donald F. W., Courtois, Ch. A., Aten, J. D., (eds.). *Spiritually oriented psychotherapy for trauma*. USA: American Psychological Association.
- Ashworth, P.D. (2016). The lifeworld – enriching qualitative evidence. *Qualitative research in psychology, 13*, 20 – 32.
- Armagan, E., Engindeniz, Z., Devay, A. O., Erdur, B., & Ozcakil, A. (2006). Frequency of post-traumatic stress disorder among relief force workers after the tsunami in Asia: Do rescuers become victims? *Prehospital and disaster medicine, 21*, 168–172.
- Asgary, R., & Lawrence, K. (2014). Characteristics, determinants and perspectives of experienced medical humanitarians: a qualitative approach. *BMJ Open, 4*.
- Bailie, H., & Tickle, A. (2015). Effects of employment as a peer support worker on personal recovery: a review of qualitative evidence. *Mental health review journal, 20*, 48–64.
- Bakhshi, S., Lynn-Nicholson, R., Jones, B., Amlot, R., Greeberg, N., & Rubin, G.J. (2014). Responding to a radiological crisis: Experiences of British foreign office staff in Japan after the Fukushima nuclear meltdown. *Disaster medicine and public health preparedness, 8*, 397–403.
- Benedek, D.M., Fullerton, C., & Ursano, R.J. (2007). First responders: mental health consequences of natural and human-made disasters for public health and public safety workers. *Annual review of public health, 28*, 55–68.
- Bergman, C. (2003). *Another day in paradise, front line stories from international aid workers*. London: Earthscan.
- Berry, J. W. (2006). Acculturative stress. In Wong, P. T. P, Wong, L. C. J. (eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Dallas: Springer.
- Bjerneld, M. (2009). Images, motives, and challenges for western health workers in humanitarian aid. Acta Universitatis Upsaliensis. Digital Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of medicine, 453, 65.
- Black, J. S., Gregersen, H. B., & Mendenhall, M. E. (1992). Toward a theoretical framework of repatriation adjustment. *Journal of international business studies, 16*, 737–760.
- Borja, S. E., Callahan, J. L., & Rambo, P. L. (2009). Understanding negative outcomes following traumatic exposure: The roles of neuroticism and social support. *Psychological trauma: Theory, research practice and policy, 1*, 118–129.

- Brewin, C.R., Andrews, B., & Valentine, J.D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal consulting and clinical psychology, 68*, 748 – 66.
- Britt, T. W., Adler, A. B., & Bartone, P. T. (2001). Deriving benefits from stressful events: The role of engagement in meaningful work and hardiness. *Journal of occupational health psychology, 6*, 53-63.
- Brooks, S. K., Dunn, R., Sage, C.A.M., Amlo, R., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2015). Risk and resilience factors affecting the psychological wellbeing of individuals deployed in humanitarian relief roles after a disaster. *Journal of mental health, 24*, 385–413.
- Cain, K., Postlewaite, H., & Thomson, A. (2004). *Emergency sex and other desperate measures. A true story from hell on earth*. New York: Miramax Books.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2012). *Posttraumatic growth in clinical practice*. New York: Brunner Routledge.
- Coghlan, A., & Weiler, B. (2018). Examining transformative processes in volunteer tourism. *Current issues in tourism, 21*, 567–582.
- Cooren, F., Brummans, B.H.J.M., & Charrieras, D. (2008). The coproduction of organizational presence: A study of Médecins Sans Frontières in action. *Human Relations, 61*, 1339 – 1370.
- Cox, B. J. (2004). The role of communication, technology, and cultural identity in repatriation adjustment. *International journal of intercultural relations, 28*, 201–219.
- Cox, P.L., Khan, R.H., & Armani, K.A. (2012). Repatriate adjustment and turnover: the role of expectation and perceptions. *Global conference on business and finance proceedings, 7*, 431– 443.
- Curling, P., & Simmons, K.B. (2010). Stress and staff support strategies for international aid work. *Intervention, 8*, 93–105.
- Čermák, I., & Štěpaníková, I. (1998). Kontrola validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie, 1*, 50 – 62.
- Danieli, Y. (eds.) (2001). *Sharing the front line and the back hills*. London: Routledge.
- DeSoir, E., Knarren, M., Zech, E., Mylle, J., Kleber, R., & van der Hart, O. (2012). A phenomenological analysis of disaster-related experiences in fire and emergency medical services personnel. *Prehospital and disaster medicine, 7*, 1–8.
- Dragomirecká, E. & Bartoňová, J. (2006) WHOQOL-BREF, WHOQOL-100 Příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace. Praha: Psychiatrické centrum Praha.
- Drescher, K.D., Foy, D. W., Kelly, C., Leshner, A., Schutz, K., & Litz, B. (2011). An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology, 17*, 8–13.
- Ehring, T., Razik, S., & Emmelkamp, P.M. (2011). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder, anxiety, depression, and burnout in Pakistani earthquake recovery workers. *Psychiatry research, 185*, 161 – 166.
- Elliott, B., Chargualaf, K., & Patterson, B. (2017). Military to civilian nurse: Personal and professional reconstruction. *Journal of clinical nursing, 26*, 1375–1384.
- Eriksson, E.B., Vande Kemp, H., Gorsuch, R., Hoke, S., & Foy, D.W. (2001). Trauma exposure and PTSD symptoms in international relief and development personnel. *Journal of traumatic stress, 14*, 205 – 212.

- Eriksson, C.B., Lopes Cardozo, B., Ghitis, F., Sabin, M., Crawford, C.G., Zhu, J., Rijnen, B., & Kaiser, R. (2013). Factors associated with adverse mental health outcomes in locally recruited aid workers assisting Iraqi refugees in Jordan. *Journal of aggression, maltreatment and trauma*, 22, 660–680.
- Eriksson, C. B., Holland, J.M., Currier, J.M., Snider, L.M., Ager, A. K., Kaiser, R. E. R., & Simon, W. S. (2015). Trajectories of spiritual change among expatriate humanitarian aid workers: A prospective longitudinal study. *Psychology of religion and spirituality*, 7, 13–23.
- Everly, G. S., & Mitchell, J. T. (2000). The debriefing “controversy” and crisis intervention: A review of lexical and substantive issues. *International journal of emergency, mental health*, 2, 211–225.
- Fade, S. (2004). Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: A practical guide. *Proceedings of the nutrition society*, 63, 647 – 653.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Braehler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti* (K. Rodná & T. Rodný, Trans.). Praha: Testcentrum.
- Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Fullerton, C.S., Ursano, R.J., & Wang, L. (2004). Acute stress disorder, posttraumatic stress disorder, and depression in disaster or rescue workers. *American journal of psychiatry*, 161, 1370–6.
- Garcia, H. A. (2017). If you’ve never been there you wouldn’t understand: The evolutionary reasons for veteran mistrust. *Evolutionary behavioural sciences*, 11, 53–62.
- Gaw, K.F. (2010). Reverse culture shock in students returning from overseas. *International journal of intercultural relations*, 24, 83–104.
- Global humanitarian assistance report 2017 (2017). Bristol: Development initiatives Ltd.
Dostupné z: <http://devinit.org/wp-content/uploads/2017/06/GHA-Report-2017-Full-report.pdf>
- Gullahorn, J.T., & Gullahorn, J.E. (1963). An extension of the U–curve hypothesis. *Journal of social science*, 19, 33–47.
- Gritti, A. (2015). Building aid workers’ resilience: why a gendered approach is needed. *Gender and development*, 23, 449–462.
- Haar, R.J., Naderi, S., Acerra, J.R., Mathias, M., & Alagappan, K. (2012). The livelihoods of Haitian health-care providers after the January 2010 earthquake: a pilot study of the economic and quality-of-life impact of emergency relief. *International journal of emergency medicine*, 5, 13.
- Hayes, H. (2007). (Be)coming Home. *Journal of the society for existential analysis*, 1, 2–16.
- Hearns, A., & Deeny, P. (2007). The value of support for aid workers in complex emergencies: A phenomenological study. *Disaster management and response*, 5, 28–35.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hippler, T., Brewsterb, Ch., & Haslberger, A., (2015). The elephant in the room: the role of time in expatriate adjustment. *The international journal of human resource management*, 26, 1920–1935.
- Hsiao, F. (2011). From the ideal to the real world: A phenomenological inquiry into student sojourners' reentry adaptation. *Journal of music therapy*, 48, 420–439.
- Hyder, A. S., & Lovblad, M. (2007). The repatriation process—a realistic approach. *Career development international*, 12, 264–281.

- Chamove, A.S., & Soeterik, S. M. (2017). Grief in returning sojourners. *Journal of social sciences*, *13*, 215–220.
- Chien, G. Y-Y. (2016). After six decades: Applying the U–curve hypothesis to the adjustment of international postgraduate students. *Journal of research in international education*, *15*, 32–51.
- Jackson, M. (2008). The shock of the new: On migrant imaginaries and critical transitions. *Journal of anthropology*, *71*, 57–72.
- Jung, A-K., Lee, H-S., & Morales, A. (2013). Wisdom from Korean re–entry counselling professionals: A phenomenological study of the re–entry process. *International journal for the advancement of counselling*, *35*, 153–171.
- Katz, L.S., Cojucar, G., Davenport, C.T., Pedram, CH., & Lindl, C. (2010). Post–deployment readjustment inventory: reliability, validity, and gender differences. *Military psychology*, *22*, 41–56.
- Kontogeorgopoulos, N. (2017). Finding oneself while discovering others: An existential perspective on volunteer tourism in Thailand. *Annals of tourism research*, *65*, 1–12.
- Korff, V., P., Balbo, N., Mills, M., Heyse, L., & Wittek, R. (2015). The impact of humanitarian context conditions and individual characteristics on aid worker retention. *Disasters*, *39*, 522 – 545.
- Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In: Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů – čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kostohryz, K., Wells, P., Wathen, C., & Wilson, D. (2014). More than a vacation: Exploring the impact of reentry for international sojourners. *Journal of mental health counselling*, *36*, 315–327.
- Lal, S., & Spence, D. (2016). Humanitarian nursing in developing countries: A phenomenological analysis. *Journal of transcultural nursing*, *27*, 18–24.
- Liao, S.C., Lee, M.B., Lee, Y.J., Weng, T., Shih, F.Y., & Ma, M.H. (2002). Association of psychological distress with psychological factors in rescue workers within two months after a major earthquake. *Journal of the formosan medical association*, *101*, 169 –176.
- Linehan, M., & Scullion, H. (2002). The repatriation of female international managers: An empirical study. *International journal of manpower*, *23*, 7.
- Lancaster, S. L., Melka, S. E., & Rodriguez, B. F. (2011). Emotional predictors of PTSD symptoms. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, *3*, 313–317.
- Lopes Cardozo, B., Crawford, C.G., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A. et al. (2012). Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: A longitudinal study. *PLoS ONE*, *7*.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International social science bulletin*, *7*, 45–51.
- MacDonald, S., & Arthur, N. (2003). Employees’ perceptions of repatriation. *Canadian journal of career development*, *2*, 3–11.
- Madison, G. (2006). Existential migration conceptualising out of the experiential depths of choosing to leave home. *Journal of the society for existential analysis*. *17*, 238–60.
- Madison, G. (2016). Home’ is an interaction, not a place. *Existential analysis*, *27*, 28–35.

- McCormack, L., Joseph, S., & Hagger, M.S. (2009). Sustaining a positive altruistic identity in humanitarian aid work: A qualitative case study. *Traumatology, 15*, 109–118.
- McCormack, L., & Joseph, S. (2013). Psychological growth in humanitarian aid personnel: reintegrating with family and community following exposure to war and genocide. *Community, work and family, 16*, 147–163.
- McCormack, L., Orenstein, A., & Joseph, S. (2016). Postmission Altruistic Identity Disruption Questionnaire (PostAID/Q): Identifying humanitarian – related distress during the reintegration period following international humanitarian aid work. *Traumatology, 22*, 1 – 8.
- McDonald, S., & Arthur, N. (2003). Employees' perceptions of repatriation. *Canadian journal of career development, 2*, 3–11.
- McFarlane, C. (2004). Risks associated with the psychological adjustment of humanitarian aid workers. *Australasian journal of disaster and trauma studies, 1*.
- Martin, J.N., & Harrell, T. (2004). Intercultural re-entry of students and professionals: theory and practice. In Landis, D., Bennett, J., Bennett, M. (eds.) *Handbook of intercultural training*. London: SAGE.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes: The critical incident stress debriefing process. *Journal of emergency medical services, 8*, 36–39.
- Musa, S., & Hamid, A. (2008). Psychological problems among aid workers operating in Darfur. *Social behaviour and personality: An international journal, 36*, 407–416.
- Nagamine, M., Harada, N., Shigemura, J., Dobashi, K., Yoshiga, M., Esaki, N. et al. (2016). The effects of living environment on disaster workers: a one-year longitudinal study. *BMC Psychiatry, 16*, 358.
- Niehoff, E., Petersdotter, L., & Freund, P.A. (2017). International sojourn experience and personality development: Selection and socialization effects of studying abroad and the Big Five. *Personality and individual differences, 112*, 55–61.
- Park, C.L., & Helgeson, V.S. (2006). Introduction to special section: Growth following highly stressful life events – current status and future directions. *Journal of consulting and clinical psychology, 74*, 791–796.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J.A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo psychologiczne – psychological journal, 20*, 7 – 14.
- Piercy, K. W., Cheek, Ch., & Teemant, B. (2011). Challenges and psychosocial growth for older volunteers giving intensive humanitarian service. *The gerontologist, 51*, 550–560.
- Quevillon, R.P., Gray, B.L., Erickson, S.E., Gonzalez, E.D., & Jacobs, G.A. (2016). Helping the helpers: assisting staff and volunteer workers before, during, and after disaster relief operations. *Journal of clinical psychology, 72*, 1348–1363.
- Rayu, S.L., & Vanstoneb, M. (2009). The impact of PTSD on veterans' family relationships: An interpretative phenomenological inquiry. *International journal of nursing, 46*, 838-847.
- Redfield, P. (2013). *Life in crisis. The ethical journey of Doctors without borders*. USA: University of California Press.
- Reid, K., Flowers, P., & Larkin, M. (2014). Exploring lived experience. *The psychologist, 18* (1).

- Rose, S.C., Bisson, J., Churchill, R., & Wessely, S. (2009). Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD). *Cochrane database systematic reviews*, 2 (2).
- Rožanova, J., Noulas, P., Smart, K., Roy, A., Southwick, S.M., Davidson, L., & Harpaz-Rotem, I. (2016). I'm coming home, tell the world I'm coming home. The long homecoming and mental health treatment of Iraq and Afghanistan war veterans. *The psychiatric quarterly*, 87, 427–443.
- Selby, S., Moulding, N., Clark, S., Jones, A., Braunack-Mayer, A., & Beilby, J. (2009). Back home: A qualitative study exploring re-entering cross-cultural missionary aid workers' loss and grief. *Omega*, 59, 19–38.
- Shih, F-J., Liao, Y-CH., Chan, S-M., Duh, B-R., & Gau, M. L. (2002). The impact of the 9–21 earthquake experiences of Taiwanese nurses as rescuers. *Social science and medicine*, 55, 659–672.
- Schabracq, M. J., Winnubst, J.A.M., & Cooper, L.C. (2003). *The handbook of work and health psychology*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Schütz, A. (1945). The homecomer. *American Journal of Sociology*, 50, 369-376.
- Silverman, D., Marvasti, A. (2008). *Doing qualitative research. A comprehensive guide*. London: SAGE.
- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London: SAGE.
- Sussman, N.M. (2011). Working abroad and expatriate adjustment: Three disciplinary lenses for exploring the psychological transition cycle of international employees. *Social and personality psychology compass*, 5, 393–409.
- Sussman, N. M. (2007). Identity shifts as a consequence of crossing cultures: Hong Kong Chinese migrants return home. In Chan, K. B., Walls, J. W., Hayward, D. (eds.), *East-west identities: Globalization, localization and hybridization*. Leiden: Brill.
- Sussman, N. M. (2002). Testing the cultural identity model of the cultural transition cycle: Sojourners return home. *International journal of intercultural relations*, 26, 391–408.
- Světová zdravotnická organizace (2009). *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10*. Praha: Bomton Agency.
- Szkudlarek, B. (2010). Reentry—A review of the literature. *International journal of intercultural relations*, 34, 1–21.
- Thompson, C. L., & Christofi, V. (2006). Can you go home again? A phenomenological investigation of Cypriot students returning home after studying abroad. *International journal for the advancement of counselling*, 28, 21–39.
- Thormar, S.B., Gersons, B.P., Juen, B. Djakababa, M.N., Karlsson, T., & Olf, M. (2013). Organizational factors and mental health in community volunteers. The role of exposure, preparation, training, tasks assigned, and support. *Anxiety stress coping*, 26, 624–42.
- Thoresen, S., Tønnessen, A., & Lindgaard, C.V. (2009). Stressful but rewarding: Norwegian personnel mobilised for the 2004 tsunami disaster. *Disasters*, 33, 353–68.
- Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., Silove, D., Betancourt, T. S., Souza, R., Golaz, A., & van Ommeren, M. (2011). Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: linking practice and research. *Lancet*, 29, 1581–1591.

- Van der Velden, P.G., van Loon, P., Benight, Ch., C., & Eckhardt, T. (2012). Mental health problems among search and rescue workers deployed in the Haiti earthquake 2010: A pre-post comparison. *Psychiatry research*, *198*, 100 – 105.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience*. Albany: State university of New York press.
- Vergara, J. A., & Gardner, D. (2011). Stressors and psychological wellbeing in local humanitarian workers in Colombia. *Journal of managerial psychology*, *26*, 500–507.
- Veronese, G., & Pepe, A. (2017). Sense of coherence as a determinant of psychological wellbeing across professional groups of aid workers exposed to war trauma. *Journal of interpersonal violence*, *32*, 1899–1920.
- Wang, X.L., Chan, C.L., Shi, Z.B., & Wang, B. (2013). Mental health risks in the local workforce engaged in disaster relief and reconstruction. *Qualitative health research*, *23*, 207–17.
- Ward, C. A., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. UK: Routledge.
- Wartenweiler, T., & Eiroa – Orosa, J. F. (2016). Effects of spiritual change on the re-entry adjustment of christian young adult humanitarian workers. *Journal of pastoral care and counselling*, *70*, 176–185.
- Willig, C., & Rogers, W.S. (2008). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. London: SAGE.
- Willig, C. (2012). *Qualitative interpretation and analysis in psychology*. Berkshire: Open University Press.
- Wilson, J. R., & Drożdżek, B. (2006). Posttraumatic shame and guilt. *Trauma, violence and abuse*, *7*, 122 – 141.
- Wu, S., Zhu, X., Zhang, Y., Liang, J., Liu, X., Yang, H., & Miao, D. (2012). A new psychological intervention: “512 Psychological Intervention Model” used for military rescuers in Wenchuan earthquake in China. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *47*, 1111–19.
- Zhen, Y., Huang, Z.Q., Jin, .J, Deng, X., Zhang, L., & Wang, J. (2012). Posttraumatic stress disorder of Red Cross nurses in the aftermath of the 2008 Wenchuan China earthquake. *Archives of psychiatric nursing*, *26*, 63–70.
- Zinsli, G., & Smythe, E. A. (2009). International humanitarian nursing work. Facing difference and embracing sameness. *Journal of transcultural nursing*, *20*, 234–241.

