

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

*Prožívání projevu pláče a jeho subjektivní funkce u dospělých osob*

Lucie Zíková

Vedoucí práce: PhDr. Iva Poláčková Šolcová, PhD.

Praha 2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 5.5.2017

.....

podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí této práce, PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, PhD. za její nenahraditelný přístup, za cenné rady a připomínky, dále své rodině a přátelům za podporu a trpělivost a v neposlední řadě všem účastníkům výzkumu, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

## Obsah

I.	Úvod.....	6
II.	Teoretická část.....	7
1.	Definice a charakteristika pláče .....	7
2.	Faktory ovlivňující pláč v dospělosti .....	8
2.1	Pláč v kontextu vývoje jedince .....	9
2.2	Genderová a kulturní specifika .....	10
2.3	Vztah biologického pohlaví a pláče .....	14
2.4	Individuální charakteristiky jedince.....	15
3.	Epizoda pláče a její charakteristiky.....	17
4.	Funkce pláče v dospělosti .....	18
4.1	Intra-individuální vliv .....	18
4.2	Inter-individuální vliv .....	21
5.	Pláč jako komplexní fenomén .....	23
III.	Empirická část .....	25
6.	Metoda.....	25
6.1	Výzkumný problém a výzkumné otázky.....	25
6.2	Výzkumná strategie.....	25
6.3	Techniky sběru kvalitativních dat .....	26
6.4	Výzkumný vzorek .....	26
6.5	Analýza dat.....	27
7.	Výsledky.....	28
7.1	Síla kontextu .....	29
7.1.1	Samota či společnost? .....	30
7.1.2	Spouštěč a jeho hodnocení .....	36
7.2	Funkce pláče v dospělosti .....	37
7.2.1	Intra-individuální funkce.....	38
7.2.1.1	Únava .....	38
7.2.1.2	Vyčištění myšlenek .....	39
7.2.1.3	Úleva .....	40
7.2.2	Inter-individuální funkce pláče .....	43
7.2.2.1	Pláč jako prostředek vyjednávání normality a demonstrace lidskosti.....	43
7.2.2.2	Pláč jako žádost o pomoc .....	45
7.2.2.3	Pláč jako demonstrace vážnosti situace.....	47
7.3	Další ovlivňující faktory .....	48

7.3.1 Kultura a společnost .....	49
7.3.2 Gender .....	50
7.3.3 Individuální faktory .....	52
8. Limity šetření .....	54
IV. Diskuse a závěr.....	56
Použitá literatura .....	61
Přílohy .....	64
Příloha 1: Informovaný souhlas.....	64
Příloha 2: Scénář k polostrukturovanému rozhovoru .....	65
Příloha 3: Doslovné přepisy rozhovorů (přiloženo v elektronické podobě)	

# I. Úvod

S pláčem má zkušenost téměř každý z nás. Možná z tohoto důvodu jde o fenomén, který lidstvo fascinuje již od nepaměti a v psané literatuře o něm najdeme zmínky například ve filosofických dílech slavných filosofů či v klasické literatuře. O pláči či o slzách pak bylo složeno také nespočet písní a balad a některé z nich se dokonce staly světovými hity, což do určité míry odráží zájem lidí o tuto tematiku.

Zajímavé však je, že na úrovni vědy toho víme o pláči opravdu velmi málo. Většina studií je pak zaměřena na pláč u dětí. Přestože se někteří vědci pláčem zabývali již velmi dávno, bylo jich opravdu velmi málo a z tohoto důvodu je v dnešní době výzkum pláče skutečně na svém počátku.

Většina výzkumů, která byla v této oblasti realizována, pak využívala především kvantitativních metod a na základě těchto výzkumů jsme dnes již schopni identifikovat některé faktory, které mají na fenomén pláče vliv. Tyto faktory však byly velmi často zkoumány izolovaně či v omezených souvislostech. V dnešní době už víme, že pláč je velmi komplikovaný fenomén a že kromě jiného je determinován také kontextem a z tohoto důvodu se ukazuje jako podnětné využít pro studium tématu kromě kvantitativních metod taktéž přednosti metod kvalitativních, které nám umožní nahlédnout na pláč právě v konkrétním kontextu jednotlivce.

Cílem této práce je představit základní teoretická východiska pro studium pláče a popsat především jednotlivé faktory, které pláč v dospělosti ovlivňují a jaké funkce může pláč pro dospělého člověka mít. Empirická část si pak klade za cíl ponořit se v návaznosti na tato teoretická východiska právě do prožívání projevu pláče účastníků výzkumu včetně proniknutí do toho, jaké funkce v pláči sami účastníci spatřují.

## II. Teoretická část

V teoretické části budou definovány základní pojmy, které jsou relevantní k tématu pláče v období dospělosti a představeny základní teoretická východiska pro empirickou část práce. V následujících kapitolách bude věnován prostor vybraným aspektům pláče, které ovlivňují prožívání<sup>1</sup> a projevování pláče, jako jsou například genderová specifika či kulturní podmínky. Diskutovány budou inter-individuální i intra-individuální funkce pláče pro dospělého jedince. V závěru teoretické části bude představen *Model pláče v dospělosti*, který vychází z komplexního vnímání pláče jakožto biopsychosociálního fenoménu.

### 1. Definice a charakteristika pláče

Tématem emocí se zabývají výzkumníci a badatelé již od nepaměti. V současné době existuje v oblasti emocí velké množství konkrétních výzkumných studií, monografií či dokonce velkých „encyklopedií“. Pozoruhodné však je, že téměř žádná z těchto velkých učebnic emocí se o pláči buď nezmiňuje, nebo jen velmi okrajově. Například v knize *Lidské Emoce* od Milana Nakonečného (2000) můžeme o pláči najít pouze jeden odstavec, a to v souvislosti s prožíváním smutku. Studie zaměřené na pláč byly v historii studia emocí velmi ojedinělé a až v posledních několika dekadách se jím vědci začínají ve větší míře podrobněji zabývat.

V úvodu je však nutné charakterizovat ústřední pojem této práce: *pláč*. V textu budu vycházet z definice Vikrama Patela, podle kterého lze pláč nejlépe definovat jako komplexní sekretomotorickou odpověď, jejíž nejdůležitější charakteristikou je ronění slz ze slzného aparátu bez jakéhokoliv podráždění očních struktur (Patel, 1993). Tato definice tak zahrnuje veškeré reakce jedince, při kterých dochází k produkci slz a které zároveň nejsou způsobeny podrážděním oka. Považuji za důležité zdůraznit, že autor této definice vylučuje pláč způsobený mechanickým podrážděním oka, tudíž slzy, které nám tečou při krájení cibule nebo při prudkém větru nemůžeme podle této definice chápat jako pláč.

V anglickém jazyce někteří autoři rozlišují mezi pojmem *crying* a *weeping*, přičemž *weeping* chápou jako pláč způsobený emocemi. Toto pojmosloví však zatím není ustálené a všeobecně používané, proto s oběma pojmy pracuji v této práci stejně. Toto rozhodnutí vychází také z faktu, že většina teoretiků pláče vychází právě z definice Vikrama Patela, což umožňuje předejít případnému nedorozumění v interpretaci či překladu zmíněných pojmů.

---

<sup>1</sup> Výrazy *prožívání pláče* a *prožitek pláče* jsou v této práci používány ve smyslu prožitku spojeného s tímto projevem.

Jedním z velkých teoretiků emocí, který se pláči věnoval, je Charles Darwin ve svém díle *The expression of the emotions in man and animals* (1872). Darwin ve svém díle upozornil na několik témat, která se později ukázala jako stěžejní pro výzkum pláče a mnoho dalších výzkumníků se jim později začalo věnovat podrobněji. Darwin popsal například kulturní odlišnosti spojené s pláčem, naznačil genderové rozdíly v projevu pláče a také upozornil, že u dětí pláč slouží k zajištění pozornosti pečovatele, čímž poukázal na sociální rozměr zkoumaného chování. Identifikace sociální povahy pláče pak tvoří základní východisko pro inter-personální funkce pláče nejen v dětství, ale také v dospělosti. Všechny tyto faktory významně ovlivňují prožívání pláče, a proto budou detailněji diskutovány v dalších kapitolách.

Jedna ze základních charakteristik pláče říká, že jde o výhradně lidský emoční projev (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009). Přestože jsou křik či nářky v důsledku odloučení mládeže od matky považovány za pravděpodobně jeden z nejranějších projevů vokalizace savců, nemáme důkazy o tom, že by některý ze savců ronil slzy z důvodů emočních tak, jak to činí lidský druh. Jedním z možných vysvětlení tohoto jevu může být fakt, že se člověk rodí na rozdíl od převážné většiny savců velmi bezbranný a jeho přežití závisí na jeho pečovateli. Vzhledem k tomuto období závislosti je z evolučního hlediska zásadní, aby mělo dítě možnost využít novou formu chování, kterou by mohlo komunikovat i jiné stavy, než je separace. To dále slouží k tomu, aby dítě mohlo alarmovat svou pečující osobu a přimět jí k poskytnutí péče či pomoci (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009). Tato schopnost pak přetrvává po celý život až do naší smrti. Mnoho výzkumníků se v minulosti i v současnosti věnovalo a věnuje dětskému pláči, který je v současné době již relativně dobře zmapován. O pláči u dospělých obecně a ani o jeho významu pro dospělého jedince toho ale naopak víme zatím velmi málo.

Dalším zajímavým jevem, který se s lidským pláčem pojí, je fakt, že jde o unikátní formu chování, kterou mohou vyvolat i kvalitativně velmi odlišné emoce. Pláč v nás tedy nevzbuzují pouze emoce negativní (např. smutek), ale také emoce pozitivní (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

## **2. Faktory ovlivňující pláč v dospělosti**

Pláč a jeho prožívání či projevování ovlivňuje řada faktorů. To, jak často pláčeme, v jakých situacích se nám chce plakat, či kde pláčeme nejčastěji, není univerzální a na základě proběhlých výzkumů lze identifikovat nejvýraznější faktory, které tento fenomén ovlivňují. V následujících kapitolách bude věnována pozornost jednotlivým oblastem, které se podílejí na formování pláče.



## 2.1 Pláč v kontextu vývoje jedince

Jedním ze stěžejních faktorů, které pláč ovlivňují, je věk. Jak jsem již zmínila v úvodu teoretické části práce, pláč nás provází po celou dobu našeho života. Jednotlivé aspekty pláče se však spolu s věkem proměňují a vyvíjejí.

Juan Murube (2009) rozlišuje slzy na tři druhy: 1) bazální slzy; 2) reflexivní slzy a 3) emoční slzy. Bazální slzy slouží ke zvlhčování oka, a proto jsou přítomny již od narození a jejich výskyt můžeme pozorovat i u jiných druhů. Reflexivní slzy pak, jak již název napovídá, fungují jako produkt reflexu, který slouží k ochraně oka při případném mechanickém poškození. Jejich výskyt je pak spojen také s jinými reflexivními reakcemi našeho těla, jako je například kýchnutí. Jejich hlavní funkce spočívá v odstranění zdroje podráždění oka. Emoční slzy pak vznikají v odpovědi na různorodé emoční stimuly a jde právě o ten typ slz, který je vlastní pouze lidskému druhu.

V projevování pláče se objevuje vliv věku již v raném dětství, jelikož můžeme pozorovat výskyt těchto odlišných druhů slz v návaznosti na dosažení určitého vývojového stupně: bazální slzy jsou přítomny již v prenatálním období, reflexivní slzy se poprvé objevují v rozmezí několika dnů až týdnů po narození, zatímco emoční slzy se u člověka objevují kolem 3. nebo 4. měsíce po narození (Rottenberg & Vingerhoets, 2012).

S věkem souvisí také projevování pláče. Zhruba kolem 3-4 měsíců po narození dochází k velmi zásadní změně. Dítě v tomto období přechází od nařikání bez přítomnosti slz k nařikání spojenému s produkcí slz. Dochází tak k přechodu z převážně zvukové signalizace diskomfortu k signalizaci vizuální (Rottenberg & Vingerhoets, 2012). Tato vývojová změna odpovídá koncepci slz Murubeho, jelikož kolem 3.-4. měsíce věku života, kdy jedinec začíná komunikovat s okolím také prostřednictvím slz, dochází právě k počátku produkce emočních slz.

V průběhu života se také mění frekvence pláče. K výrazným změnám dochází opět již v raném věku dítěte. Od narození se frekvence pláče zvyšuje až do 6 týdnů věku, kdy dosahuje svého vrcholu. Následně frekvence zhruba do věku 4 měsíců věku klesá a dále zůstává na zhruba stejné úrovni (Rottenberg & Vingerhoets, 2012). Ve věku dvou let pak dochází k prudkému poklesu frekvence pláče (Zeifman, 2001). V souvislosti s četností epizod pláče v kontextu věku nesmíme opomenout ani výrazné genderové rozdíly, které budou podrobněji diskutovány níže. V souvislosti s věkem výzkumy ukázaly, že v případě kojenců neexistují žádné významné rozdíly ve frekvenci projevování pláče. V pozdějším věku existují v rámci dětství drobné rozdíly ve prospěch malých chlapců, u kterých se pláč dle statistik objevuje

častěji. K významnějším rozdílům pak dochází v období puberty a do období dospělosti se frekvence u obou pohlaví výrazně změní – dospělé ženy pláčou výrazně častěji než dospělí muži (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

S věkem se taktéž proměňuje pravděpodobná funkce pláče. U nemluvnat jde v podstatě o otázku přežití, je to jejich jediný způsob, jak si zajistit pozornost svého pečovatele, který může zprostředkovat nasycení základních životních potřeb, jako je například příjem potravy. V souvislosti s funkcí pláče u malých dětí je také velmi diskutována teorie attachmentu, v rámci které je pláč chápán jako velmi důležité vazbové chování (attachment behaviour), jehož hlavní funkcí je zajistit fyzickou přítomnost pečovatele (Nelson, 2005). Pláč je pak podle attachmentových teorií formován v průběhu celého života na základě attachmentového stylu jednotlivce.

V období školního věku dítěte můžeme stále ještě identifikovat pláč jako důsledek diskomfortu či ohrožení (např. hlad, bolest), ale začínají se již připojovat další funkce, jako je například využívání pláče v sociálním kontextu, například při řešení vrstevnických konfliktů (Glew, Rivara & Feudtner, 2000). V souvislosti s kognitivním vývojem jedince (např. tzv. teorie mysli) využívají kromě naplnění základních potřeb děti školního věku pláč také v situacích, které se netýkají přímo jejich osoby (např. při sledování pohádek), nebo ve vztahu k očekávanému ohrožení (např. že dostanou injekci) (Rottenberg & Vingerhoets, 2012). V dospělosti se funkce pláče dále rozšiřují, a proto jim bude věnována samostatná kapitola níže.

S přibývajícím věkem se různí také situace, které v člověku pláč vyvolají. Celkově se počet situací, které pláč vyvolávají s věkem navyšuje (např. v důsledku celkového dozrání osobnosti přibývají epizody pláče související s morálkou). Velký význam hraje opět například kognitivní vývoj jedince či rozvoj řeči.

Věk je jedním ze zásadních faktorů, které ovlivňují pláč. K vývoji dochází již od raného dětství a v tomto období jsou pravděpodobně změny nejmarkantnější. Otázka vývoje pláče až do období senia si vyžaduje další systematické zkoumání, které by odhalilo podrobnější průběh změn v období dospělosti a stáří.

## **2.2 Genderová a kulturní specifika**

Pláč je velmi výrazně ovlivňován také genderem a kulturním prostředím jedince. Tyto dva aspekty spolu velmi silně souvisí, jelikož kulturní normy, pravidla a očekávání výrazně ovlivňují formování jedince již od jeho narození, a to včetně utváření jeho genderové identity.

Vzhledem k tomu, že většina výzkumných prací na toto téma je prezentována v anglickém jazyce, je třeba velmi pozorně sledovat, zda předložené studie skutečně hovoří o genderu či o pohlaví. Někteří autoři rozlišují anglické pojmy gender a sex (pohlaví), v některých případech se ale můžeme pod hlavičkou genderových rozdílů setkat s odlišnostmi založenými čistě na biologické úrovni. Studie většinou neuvádí definici pojmu gender tak, jak s ním následně pracují, a proto musí být čtenář velmi pozorný. Z mého pohledu se s genderem a pohlavím pojí ve vztahu k pláči jiné důsledky, a proto budu ve své práci oba pojmy rozlišovat.

Gender chápu jako „sociální konstrukt, který vyjadřuje, že vlastnosti a chování spojované s obrazem muže a ženy jsou formovány kulturou a společností. Na rozdíl od pohlaví, které je univerzální kategorií a nemění se podle času či místa, působení gender ukazuje, že určení rolí, chování a norem vztahujících se k ženám a mužům je v různých společnostech, v různých obdobích či různých sociálních skupinách rozdílné...“ (Oakley, 2000, pp. 11-12). Pojem pohlaví či biologické pohlaví budu ve vztahu k pláči prezentovat v kontextu biologických rozdílů mezi mužem a ženou.

Z definice genderu vyplívá velmi úzká vazba mezi genderem a kulturou a z tohoto důvodu je třeba věnovat se také kulturním vlivům a očekáváním od mužů a žen v kontextu české kultury. Vzhledem k tomu, že na území České republiky dosud nebyl vztah mezi kulturou a pláčem testován, nabízí se nahlédnout do výsledků mezinárodních studií kulturního prostředí, které proběhly i na našem území.

Jedním z konceptů, který se věnuje rozdílům mezi jednotlivými kulturami, jsou Hofstedeho kulturní dimenze. Tyto dimenze slouží k porovnání kultur na několika různých úrovních, přičemž jednotlivé dimenze jsou konstruovány jako kontinuum mezi dvěma opozitními charakteristikami. Každá země tak může nabývat hodnot od 0 do 100 a přiklánět se tak k jedné z charakteristik kultury výrazněji, či se pohybovat spíše ve středu. V souvislosti s pláčem je v kontextu kultury a genderu relevantní především dimenze *maskulinita vs. femininita*.

Dimenze maskulinity a feminity se pak dá vymezit několika různými způsoby. Wyrobková (2005) definuje nejméně pět hlavních vymezení tohoto pojmu, které se nemusí vždy shodovat. Tato vymezení zahrnují například charakteristiky, ve kterých se liší specificky ženy a muži, vymezení maskulinity a feminity prostřednictvím sociálních rolí žen a mužů či vymezení na základě genderových stereotypů spojených s maskulinitou a feminitou aj. Vzhledem k tomu je pak definice maskulinních a femininních charakteristik značně problematická. Wyrobková (2007) ve své disertační práci uvádí, že s pojmy maskulinita a femininita se v rámci genderových výzkumů pojí především anglické pojmy *D. Bakana agency*

*a communion*, přičemž „Agency představuje tzv. maskulinní orientaci a zahrnuje následující charakteristiky: sebeprosazení, aktivitu, dominanci, expanzivitu, agresivitu, snahu řídit (ovládat) druhé, činnost a sílu (...) Communion vyjadřuje tzv. femininní orientaci - vztahovost, zaměření na druhé, péči o druhé, potřebu být v souladu s druhými, přizpůsobování se druhým, potlačování vlastního ega, emocionální blízkost s druhými, vřelost, citlivost k potřebám druhých, jemnost a relativní pasivitu“ (Wyrobková, 2007, pp. 23-24). Pojem maskulinní a femininní orientace pak ukazuje na to, že nejde přímo o definici maskulinity a femininity jako takové. Velká část studií zaměřených na tuto problematiku pak skutečně pracuje spíše s pojmy agency a communion, než s univerzálními charakteristikami, které by pojmy maskulinita či femininita beze zbytku definovaly.

Mužské a ženské hodnoty do určité míry charakterizují jednotlivé společnosti. Podle Hofstedeho (2001) jsou maskulinní společnosti orientované především na majetek a pokrok, zatímco ve femininních společnostech je dominantní hodnotou ochrana a péče o druhé, což je v souladu s vymezením maskulinní a femininní orientace. V kontextu maskulinity a femininity se pak přistupuje odlišně i k výchově – v maskulinních společnostech se výchova chlapců a dívek liší, přičemž dívky mají být převážně jemné a citlivé, zatímco chlapci by měli být bojovní a orientovaní na výkon. V této souvislosti se pak dívky vychovávají k projevování emocí, zatímco chlapci jsou vedeni k projevování své maskulinity, která se s projevem emocí v tomto pojetí vylučuje. Z toho vyplývá, že u dívek je pláč ve společnosti akceptován, zatímco u chlapců jde o něco nepřijatelného. Ve femininních společnostech jsou dívky a chlapci naopak vychováni stejně a projevování pláče se schvaluje u obou genderů (Hofstede, 2001).

U jednotlivých zemí pak Hofstede na základě svého šetření určil index maskulinity (index MAS), přičemž index roven 0 odpovídá silně femininní společnosti a index 100 odpovídá silně maskulinní společnosti. Česká republika má na základě informací z webových stránek Geerta Hofstedeho index MAS=57 což znamená, že se přikláníme spíše k maskulinnímu pojetí společnosti (Dostupné z: <https://geert-hofstede.com/czech-republic.html>). Na základě hodnoty tohoto indexu se výchova chlapců a dívek v ČR spíše liší a chlapci jsou vedeni spíše k tomu, aby neplakali.

Dimenze maskulinity a femininity včetně výchovy však nejsou jediným ukazatelem, který by definoval, jak se budou ženy a muži na území konkrétního státu v projevování pláče lišit. Na důležitost dalších faktorů poukazují mezinárodní výzkumy, které taktéž ukazují na rozdíly v prožívání žen a mužů, a to i přes to, že testované země nabývají rozdílných hodnot MAS. Většina lokálních studií zaměřených na genderové rozdíly byla realizována na území Nizozemska, jehož index MAS je 14 a jde tak podle Hofstedeho měření o femininní zemi.

Přesto výsledky ukazují na vyšší frekvenci pláče u žen než u mužů, což koresponduje s mezinárodními studii. Otázka toho, které charakteristiky nejvýznamněji ovlivňují genderové rozdíly tak zůstává nezodpovězena. Systematická data týkající se genderových rozdílů v pláči na území ČR pak chybí úplně. Hofstedeho koncept kulturních dimenzí tak nabízí jedno z možných vysvětlení, ale vzhledem k nedostatku dat, které by tento vztah ověřovaly, není v současné době možné na základě těchto dimenzí genderové rozdíly vysvětlovat.

Kulturní specifika výchovy, která dále ovlivňuje i projevení emocí, přibližuje také Jeffrey Kottler ve své publikaci *The language of tears* (1996). Podle Kottlera nesou jednotlivé kultury zaběhlé vzorce chování, které jsou pak mechanismem socializace předávány dalším generacím. Jako příklad mohou sloužit například rituály (pohřeb aj.), které bývají doprovázeny silnými emočními prožitky, které často bývají kulturně specifické. V některých společnostech je pláč na veřejnosti naprosto přirozenou součástí společenského života, v některých společnostech se jedná o projev slabosti. Projevení pláče v jednotlivých společnostech tak formují její normy. S těmi pak souvisí výše zmíněná výchova, jelikož v některých společnostech jsou chlapci vychováváni k tomu, že „chlapci nepláčou“, v některých jsou naopak vedeni k přirozenému projevení svých emocí (Kottler, 1996). V tomto ohledu se tak Kottler shoduje s Hofstedeho pojetím dimenze maskulinity a femininity včetně důsledků, které z jednotlivých charakteristik plynou.

Dalšími proměnnými, které ovlivňují pláč v rámci kultury, jsou například klimatické podmínky (lidé žijící v zemích s nižší průměrnou teplotou pláčou častěji, než lidé v zemích s vyšší průměrnou teplotou), hrubý domácí produkt nebo svoboda projevu (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

V roce 1997 proběhla zmíněná rozsáhlá studie pláče ve 29 zemích (2214 žen, 1651 mužů), která genderové rozdíly v projevení a prožívání pláče potvrdila. Ženy uváděly signifikantně vyšší frekvenci pláče než muži. Dále bylo zjištěno, že se muži za svůj pláč stydí více než ženy a že se muži pláč snaží více zadržovat (Vingerhoets & Becht, 1997).

Fakt, že ženy opravdu pláčou s větší frekvencí než muži, byl několikrát výzkumně ověřen (viz např. Vingerhoets & Scheirs, 2000). Pro tento fenomén existuje několik možných vysvětlení. Jedním z nich je potenciální vliv rozdílů v mechanismu sociálního učení, kdy chování jedince je posilováno (pozitivně či negativně) na základě reakcí rodičů a vrstevníků (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009), přičemž tyto reakce jsou výrazně ovlivňovány kulturou, jak jsem již naznačovala výše.

Dalším z důvodů je pravděpodobně vyšší angažovanost žen v emočních situacích. Ta je spojena například s „typicky ženskými profesemi“, jako je například ošetrovatelství, které

představuje vyšší pravděpodobnost vystavení emočně silným situacím (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009). Dále by mohl tuto statistiku ovlivňovat fakt, že se ženy a muži liší v tom, jaké stimuly vyhledávají ve svém volném čase. Ženy například častěji vyhledávají dojemné filmy či sentimentální literaturu, přičemž muži svůj volný čas tráví častěji sledováním jiných témat, jako je například sport či počítače (Kottler, 1996).

Dalším rozdílem, který by mohl mít vliv na genderovou nevyváženost v prožívání pláče, je odlišné ohodnocení či posouzení jednotlivých stimulů, který je následně spojen s regulací emocí. Muži se více snaží zredukovat emoční aspekty situace prostřednictvím mechanismu popření, čímž snižují pravděpodobnost pláče (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009). Pomocí tohoto mechanismu se snaží přehlížet či bagatelizovat ty aspekty situací, které by mohly vést k excitaci emocí, čímž se „preventivně“ pláči a dalším projevům vyhýbají.

Rozdílné jsou také situace, které nejčastěji pláč u žen a mužů spouští. Vingerhoets, Bylsma a Rottenberg ve své práci *Crying: A Biopsychosocial Phenomenon* (2009) uvádí dvě základní kategorie spouštěčů: 1) události a situace a 2) pocity. V rámci své studie genderových rozdílů se ptali participantů na jejich poslední epizodu pláče a následně je požádali, aby popsali, co se dělo a jak se cítili. Nejčastěji uváděnými spouštěči pláče u dospělých osob byla ztráta, konflikt, dále pokud je jedinec svědkem utrpení, nebo pakliže vnímá v situaci vlastní neschopnost. Na pátém místě se překvapivě umístily pozitivní události jakožto spouštěč pláče v dospělosti. V rámci výsledků se ale opět objevily rozdíly mezi muži a ženami. Ženy například častěji uváděly, že se rozplakaly v důsledku konfliktu než muži. Muži ale naproti tomu častěji uváděli pláč v reakci na pozitivní událost (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

### **2.3 Vztah biologického pohlaví a pláče**

V rámci diskuze mezi rozdíly mezi muži a ženami v prožívání a projevoování pláče nesmíme opomenout ani biologické rozdíly mezi pohlavími. Vztah pláče a menstruačního cyklu u žen je velmi zajímavým tématem. Souvislost pláče a prožívání distresu (negativní stres) je stejně jako souvislost menstruace a distresu všeobecně známá. Plačtivost je navíc jedním ze symptomů premenstruačního syndromu (PMS) a menstruační cyklus je spojen s vyšším kolísáním ženských pohlavních hormonů (van Tilburg, Becht & Vingerhoets, 2003). Souvisí spolu sklony k rozplakání a menstruační cyklus ženy?

V rámci studie, jejíž výsledky byly uveřejněny v článku *Self-reported crying during the menstrual cycle: sign of discomfort and emotional turmoil or erroneous beliefs?* (van Tilburg, Becht & Vingerhoets, 2003) uvedlo 41,8 % žen (n=1022), že jejich sklony k rozplakání závisely

na fázi menstruačního cyklu. Úroveň sklonů k rozplakání byla měřena prostřednictvím sebe-posuzovacích dotazníků a její úroveň byla nejvyšší (s významným nárůstem) v premenstruační fázi, nižší, ale stále relativně vysoká v průběhu menstruace a nízká v průběhu postmenstruační fáze. Vzhledem k tomu, že studie probíhala ve 33 zemích a výsledky se velmi lišily, je nutno opět uvažovat vliv kultury. Vzhledem k tomu, že jde o biologicky podmíněné změny v produkci hormonů, se ale nemůžeme spokojit s pouhou argumentací rozdílů kulturou. Autoři sami nabízejí další možná vysvětlení rozdílů vzhledem k retrospektivnímu designu a to například vliv implicitních teorií (respondentky odpovídaly na základě vlastních přesvědčení o tom, jaký je vztah mezi pláčem a menstruačním cyklem) či vliv paměťových zkreslení (respondentky si lépe si pamatovaly své sklony k plačtivosti lépe ze dnů před a při menstruaci, protože to mohly připsat právě tomuto vztahu) (van Tilburg, Becht & Vingerhoets, 2003).

Zjištění vztahu menstruačního cyklu a pláče ve smyslu nižších sklonů k rozplakání v postmenstruační fázi potvrdila studie z letošního roku (Romans et al., 2017), která nevyužívala retrospektivního designu, ale respondentky zaznamenávaly data každý den. Vyšší sklony k rozplakání byly opět naměřeny v období menstruace a v premenstruační fázi (v obou případech průměrná hodnota 27,6 na stupnici od 0 do 100) v porovnání s postmenstruační fází (průměr 25,9).

## 2.4 Individuální charakteristiky jedince

Dalším ze silných faktorů, které ovlivňují pláč, jeho prožívání a jeho expresi jsou charakteristiky individuální ve vztahu k jedinci. V této kapitole bude zmíněn vliv osobnostních charakteristik, afektivního stavu jedince a sklonů k pláči („crying proneness“).

Empatie, extraverte, síla ega, femininita a sebekontrola jsou podle Vingerhoetse a Corneliuse (2001) atributy osobnosti, které pozitivně ovlivňují sklony k rozplakání. Na tomto místě je však třeba zdůraznit, že mnoho výzkumných studií zaměřených na vliv osobnostních faktorů na pláč zkoumá vliv těchto atributů především na frekvenci pláče, resp. sklony k rozplakání, nikoliv na prožívání pláče obecně.

V práci nazvané *Adult crying: A Model and Review of the Literature* (Vingerhoets & Cornelius, 2001) upozorňují autoři na nepřesnosti v názvosloví, které se v souvislosti s touto oblastí výzkumu často vyskytují. Ve výzkumech podle autorů často dochází k zaměňování dvou pojmů, a to sice *frekvence pláče* („crying frequency“) a *sklony k rozplakání* („crying proneness“). Frekvence pláče je autory chápána jakožto odhad skutečného počtu epizod pláče v rámci určitého časového období, zatímco sklony k rozplakání odkazují k tomu, s jakou

pravděpodobností by se jedinec v (hypotetické) situaci rozplakal. Z tohoto důvodu je velmi důležité rozlišovat mezi těmito dvěma koncepty, které odkazují k odlišným charakteristikám jedince. Z mého pohledu pak jde skutečně o dva odlišné koncepty, ale je třeba zvážit, do jaké míry spolu souvisí. Dalo by se totiž předpokládat, že v případě, že má jedinec vyšší sklony k rozplakání, tedy stačí mu menší podnět k tomu, aby se rozplakal, bude u něj vyšší i frekvence pláče. Tento vztah by ale bylo zcela jistě potřebné statisticky ověřit, jelikož existuje velké množství faktorů, které by mohly tento vztah ovlivňovat (například schopnost jedince pracovat s pláčem, jeho osobní názor na vhodnost projevoování pláče v jednotlivých situacích apod.).

Vztah mezi pláčem a osobnostními atributy zkoumalo například Vingerhoets a kol. (1993), kteří na vzorku 55 mužů a 149 žen zjistili, že u žen i mužů pozitivně koreluje frekvence pláče s neuroticismem. Čím vyšší hodnoty v dimenzi neuroticismu byly u participanta naměřeny, tím vyšší byla hodnota sklonů k rozplakání. Osoby s vysokým skórem v neuroticismu se tak na základě těchto zjištění v konkrétní situaci snadněji rozpláčou než osoby s nízkým skórem.

Studie De Fruyta pak odhalila další vztahy mezi sklony k pláči a osobnostními faktory. Na základě svých měření potvrdil předchozí zjištění o pozitivním vztahu neuroticismu a sklonů k rozplakání. Dalším zjištěním je pak vztah mezi osobností jedince a změnou nálady po pláči, přičemž osoby s vyšším skórem v extraverci častěji zažívají úlevu a pozitivní pocity v důsledku epizody pláče (De Fruyt, 1997).

Vztah mezi emoční stabilitou a pláčem byl ověřen ve studii *Personality, gender and crying* (Peter, Vingerhoets & Van Heck, 2001), která zdůrazňuje přínosy testování osobnostních a genderových charakteristik ve vztahu k pláči současně. V rámci této studie se objevily signifikantní rozdíly mezi ženami a muži, což odkazuje na další významné téma studia pláče, a to sice že rozdíly v projevoování pláče mezi ženami a muži mohou souviset právě s odlišnými osobnostními charakteristikami, které se k jednotlivým genderovým kategoriím pojí. Tento předpoklad je v souladu se studií DeFruyta (1997), ve které ženy vykazovaly všeobecně vyšší skóry v dimenzi neuroticismu než muži. Ženy ve výzkumu Petera a kol. uváděly vyšší frekvenci pláče i sklony k rozplakání než muži, a to v případě pozitivních i negativních spouštěčů. U žen pak byly tyto ukazatele negativně spojeny s emoční stabilitou, tedy čím horší emoční stabilita jedince, tím vyšší byla míra sledovaných ukazatelů pláče. U mužů se tato korelace objevila pouze v případě pláče z negativních důvodů (Peter, Vingerhoets & Van Heck, 2001). V oblasti zlepšení nálady po pláči se však výsledky Petera a kol. liší od závěrů De Fruyta, jelikož Peter nenašel ve své studii žádné signifikantní vztahy mezi osobností a zlepšení nálady.



Pláč může být v neposlední řadě ovlivněn také aktuální či dispoziční náladou jedince. Pojmeme dispoziční náladu rozumím převládající náladu v rámci delšího časového období, zatímco aktuální náladu jedince odkazuje k převládající náladě dne, ve kterém se epizoda pláče objevila. Pro toto rozlišení jsem vycházela z výzkumu vztahu pláče a nálady z roku 2011 (Bylsma et al., 2011), ve které číselná hodnota pro dispoziční náladu odpovídala statisticky odvozené hodnotě z každodenně zaznamenávané aktuální nálady. Z výsledků studie vyplývá, že jak vyšší negativní dispoziční náladu, tak nižší pozitivní dispoziční náladu jsou spojeny s vyšším počtem dnů, ve kterých se objevila epizoda pláče. Vyšší negativní a nižší pozitivní dispoziční náladu dále souvisela s vyššími sklony k rozplakání. Sklony k rozplakání také souvisely s výkyvy nálady, přičemž jedinci, kterým se častěji měnila náladu, vykazovali vyšší hodnotu sklonů k rozplakání. Co se týče aktuální nálady jedince v den pláče, z výsledků výzkumu vyplývá, že ve dny, kdy se objevila epizoda pláče, byl pláč v porovnání se dny bez pláče spojen s vyšší negativní a nižší pozitivní aktuální náladou (Bylsma et al., 2011). Pláč se tedy na základě těchto zjištění pojí se zhoršenou náladou.

Individuálních proměnných, které mají vliv na pláč v celé jeho komplexitě je velká řada a sami autoři zmíněných studií uvádí, že se jedná o oblast, která vyžaduje další zkoumání s důrazem na systematictější prozkoumání jednotlivých proměnných včetně jasnějšího a jednotného názvosloví. V novějších studiích si ale lze všimnout, že autoři již mezi pojmy frekvence pláče a sklony k rozplakání rozlišují, čímž usnadňují navazující výzkumnou činnost v rámci tohoto, zatím nepříliš probádaného, terénu.

### **3. Epizoda pláče a její charakteristiky**

Při studiu pláče se jednotlivé výzkumy obvykle zaměřují pouze na některé z charakteristik epizody pláče ve vztahu ke konkrétní sledované proměnné. Epizodou pláče pak rozumím konkrétní, časově ohraničený projev pláče. Každý výskyt pláče je možné popisovat na několika možných úrovních: 1) frekvence pláče, 2) intenzita pláče; 3) délka trvání pláče a 4) místo, na kterém se pláč objevil. Tyto charakteristiky konkrétní pláčící epizody se liší napříč jedinci, situacemi, a dokonce i napříč kulturami, ale jejich zmapování nám poskytuje velmi důležitý základní rámec pro realizaci dalších výzkumů.

Frekvence pláče je jednou z nejčastěji studovaných charakteristik pláče. Na základě výzkumů již nyní víme, že frekvence je například velmi silně ovlivňována genderem, přičemž na základě výsledků *International study on adult crying* (Vingerhoets & Becht, 1997) můžeme říci, že ženy udávaly signifikantně vyšší frekvenci pláče než muži. I přes tento všeobecný trend

se rozdíl mezi frekvencemi pláče u mužů a žen lišil napříč jednotlivými zeměmi, což dále poukazuje na silný vliv kultury, jak již bylo diskutováno v kapitole o genderových rozdílech. Vyšší frekvence pláče u žen byla výzkumně mnohokrát ověřena a téměř vždy se tato hypotéze potvrdila.

Intenzita pláče byla měřena například v rámci studie z roku 2011 (Bylsma et al., 2011). Intenzita byla měřena pouze u respondentek-žen, a to na čtyřstupňové škále (1=vlhké oči, 2=slabé vzlykání, 3=hlasitý pláč, 4=křik a pohyby těla). Analyzováno bylo 1004 epizod pláče, přičemž nejčastější zaznamenaná intenzita pláče odpovídala *slabému vzlykání* (42,1 %).

V rámci výše zmíněné studie byla zjišťována i délka trvání jednotlivých epizod. Zaznamenané epizody pláče měly poměrně široké rozpětí co do délky (nejkratší trvala 30 sekund, nejdelší 150 minut). Průměrná doba trvání pak odpovídala 8 minutám (Bylsma et al., 2011).

Na základě této studie je možné identifikovat také nejčastější místo, na kterém ženy plakaly. Ve 39 % se jednalo o obývací pokoj, ve 28,3 % v ložnici a ve 4,3 % v kuchyni (Bylsma et al., 2011). Tato zjištění jsou konzistentní s výsledky *International study on adult crying* (Vingerhoets & Becht, 1997), podle které respondenti nejčastěji plakali doma (75 %). Této studii se zúčastnili i muži a vzhledem k podobnosti výsledků můžeme usuzovat, že místo, na kterém nejčastěji lidé pláčou není výrazně ovlivňováno genderem plačícího.

## **4. Funkce pláče v dospělosti**

Otázka toho, jakou funkci pláč nese v našich životech, rozpoutala na vědeckém poli velkou diskuzi a dala by se rozdělit do dvou hlavních proudů. Jeden z proudů chápe pláč především z hlediska intra-individuálních funkcí, druhá velká skupina studií se naopak zaměřuje na inter-individuální funkce a snaží se identifikovat jednotlivé aspekty sociálního významu pláče (Balsters et al., 2013). Těmito dvěma hlavními kategoriím se budu podrobněji věnovat v následujících kapitolách.

### **4.1 Intra-individuální vliv**

Teorie, které se zabývají intra-individuálním vlivem pláče se zaměřují především na to, jaké důsledky má pláč přímo pro plačící osobu a jeho prožívání. Jde tedy o důsledky, které působí přímo na jedince, který pláče a které nemají vliv na jiné osoby. Tématem pozitivních přínosů pláče se věnují autoři již velmi dlouho. Velmi rozšířeným předpokladem bylo, že pláč nám přináší benefity jak po fyzické, tak po psychické stránce. Už Darwin ve své knize

poukazoval na to, že pláč dítěte neslouží pouze k přivolání pečovatele, ale také k uvolnění velkého napětí (Darwin, 1872). Někteří autoři se pak dokonce domnívali, že potlačování pláče může vést ke zdravotním problémům. Jedním z nich byl například britský psychiatr Sir Henry Maudsley (1835-1918), který je spojován s tvrzením, že „trápení, která nenacházejí ventilaci v slzách, mohou brzy způsobit, že budou plakat jiné orgány“ (Vingerhoets & Bylsma, 2007). Tento výrok je dodnes připomínán v souvislosti s psychosomatickou medicínou.

Vingerhoets, Bylsma a Rottenberg (2009) identifikovali v literatuře 4 hypotézy podporující názor, že pláč v určitých podmínkách přináší úlevu a zlepšuje náladu jedince.

První z hypotéz tvrdí, že pláč stimuluje aktivitu parasympatického nervového systému, který je spojen s relaxací a se zotavením.

Druhá hypotéza pak vychází z předpokladů Williama Freye (1985), který tvrdil, že slzné kanálky slouží k odstraňování toxického odpadu z těla, a to včetně stresových hormonů, které se uvolňují do krve při prožívání distresu. Krev se pomocí slz od těchto látek vyčistí, což následně vede podle Freye k lepší náladě. Později se ale ukázalo, že obsah toxického odpadu, který se z těla odstraní prostřednictvím slz je zanedbatelný a že jsou slzy z velké části znovu absorbovány prostřednictvím nosních sliznic.

Třetí představa o benefitech pláče pro člověka vychází z předpokladu, že vzlykání zvyšuje objem vdechnutého studeného vzduchu, což může vést k ochlazení hypotalamu, který představuje velmi důležitou mozkovou strukturu pro prožívání emocí. Existují důkazy o tom, že nižší teplota mozku má na náladu jedince pozitivní vliv (Emerick et al., 1997).

Poslední hypotéza stojí podle autorů na předpokladu, že pláč podporuje uvolňování látek jako jsou endorfíny, které mají snižovat práh bolesti a zlepšovat náladu. Tato hypotéza však zatím nebyla testována. Autoři jí ale považují za zajímavý podnět pro další výzkumy v této oblasti (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

Aktuální výzkumy na vztah benefitů a pláče však přináší rozporuplné výsledky. Z velké části pak záleželo na metodě, kterou byl tento fenomén testován. Obecně by se dalo říci, že v těchto výzkumech byly využity dva hlavní přístupy: 1) laboratorní design a 2) retrospektivní design.

V rámci kvaziexperimentální laboratorní studie byli participanti vystaveni sledování smutného filmu. Z výsledků studie vyplývá negativní vliv ronění slz – téměř bez výjimky uváděli participanti, kteří se rozplakali, v porovnání s těmi, kteří neplakali, zhoršení nálady (Vingerhoets & Bylsma, 2007).

Oproti tomu ve výzkumech, ve kterých bylo využito retrospektivního designu, participanti nejčastěji uváděli pozitivní přínosy pláče, jako je například snížení pocíťované

tenze či pocity úlevy (Bylsma et al., 2011). Takovou studii provedli například Bylsma, Vingerhoets a Rottenberg (2008), v rámci které byli participanti vyzváni, aby si vybavili svou poslední epizodu pláče. Výsledky této studie ukazují, že 51,4 % osob uvádělo, že se po epizodě pláče cítili po psychické stránce lépe v porovnání s tím, jak se cítili před ní. 38,3 % osob uvádělo, že se cítilo stejně a pouhých 9,7 % participantů uvedlo, že se cítilo hůře.

Z této studie pak dále vyplynulo, že vliv pláče na náladu je také silně ovlivněn kontextem konkrétní epizody pláče. Pokud je jedinci poskytnuta sociální opora, dostalo se mu vyřešení či nové pochopení situace, která pláč způsobila či se pláč objevil v kontextu pozitivní události, můžeme predikovat zlepšení nálady v důsledku pláče. Naopak pokud jedinec obdrží negativní sociální reakce, zažije rozpaky či stud, nebo se rozpláče v situaci, kdy je svědkem utrpení jiných osob, můžeme predikovat zhoršení nálady v důsledku pláče (Bylsma, Vingerhoets & Rottenberg, 2008).

Z jakých důvodů odlišné výzkumné strategie vedou k téměř opozitním výsledkům? Vysvětlení existuje několik. Retrospektivní design se pojí s řadou limitů a jedním z nich může být i paměťové zkreslení výpovědí participanta z důvodu dlouhého časového odstupu od situace, kterou popisuje. V tomto případě by tak mohlo jít o efekt, v rámci kterého si participant vybaví spíše ty situace, po kterých se mu nálada zlepšila, což pak vede ke zkreslení celkových výsledků studie. Jiným vysvětlením rozdílných výsledků může být zvažování tzv. implicitních teorií jedince, tedy fakt, že participanti ve výzkumu mohli vypovídat na základě toho, co si sami mysleli, že by se správně mělo stát, a nikoliv na základě toho, co se dělo doopravdy. Dále autoři zvažují, zda nemůže být odlišnost výsledku interpretována na základě hypotézy, že se dlouhodobé a krátkodobé vlivy pláče liší, tedy že bezprostředně po epizodě pláče se jedinec cítí hůře, ale z dlouhodobého hlediska dochází ke zlepšení nálady (Vingerhoets & Bylsma, 2007). V souvislosti se zjištěním silného vlivu kontextu pak může být diverzita výsledků interpretována také z nedostatků designu laboratorních experimentů, kdy může laboratorní prostředí na participanty působit jako nepříliš sociálně podpůrné a nespolečenské prostředí (Bylsma et al., 2011).

Vzhledem k nastíněné komplexitě vlivů a důsledků pláče vyvinuli Rottenberg, Bylsma a Vingerhoets (2008) heuristický rámec pro studium psychologických efektů pláče. Z tohoto rámce pak vychází studie *When and for whom does crying improve mood? A daily diary study of 1004 crying episodes* (Bylsma et al., 2011). Autoři se rozhodli s inkonzistencí výsledků dvou výše zmíněných metod vypořádat využitím jiné metody, která bude minimalizovat faktory, které pravděpodobně tyto rozdíly ve výsledcích způsobily. Účastníci výzkumu si vedly deník, což umožňuje výzkumníkovi získat informace o různých epizodách pláče od jedné osoby,

odhadovat efekty pláče ovlivněné individualitou jedince a sledovat vývoj vlivu pláče v průběhu času. Vzhledem k tomu, že participantky prováděly zápisy každý den večer (tedy pokud se vyskytla epizoda pláče, byl zápis proveden v ten samý den, kdy jí osoba prožila), redukuje tato metoda v porovnání k retrospektivním designům případná zkreslení (Bylsma et al., 2011).

Výsledky studie potvrzují, že problematika benefitů pláče je mnohem komplikovanější, než se domnívali Darwin a další. To, zda se jedinci po prožití pláče zlepší či nezlepší nálada je opět ovlivněno mnoha faktory. Na základě analýzy dat výzkumu tak můžeme říci, že pláč a jeho benefity jsou formovány afektivními charakteristikami jedince a také sociálním kontextem, ve kterém se pláč objevil. Ve většině analyzovaných případů však participantky neuváděly žádné změny nálady po epizodě pláče v porovnání s tím, jak se cítily před epizodou (60,8 %). Zlepšení nálady se objevilo zhruba v jedné třetině případů (30,4 %).

Zajímavé výsledky jsou spojeny například s délkou trvání a intenzitou konkrétní epizody, přičemž délka trvání neměla na zlepšení nálady vliv, zatímco u intenzity pláče platilo, že čím větší intenzita, tím silnější zlepšení nálady po epizodě. Ve shodě s předpokladem, že vztah nálady a pláče je ovlivněn také povahou spouštěče a přítomností dalších osob, bylo zjištěno, že pláč spuštěný pozitivní událostí, je spojen s větším zlepšením nálady po pláči, stejně tak jako přítomnost jedné další osoby (Bylsma et al., 2011).

V souhrnu by se tak dalo říci, že obecně rozšířený předpoklad, že je s pláčem spojeno zlepšení nálady, zatím nenachází v současných studiích jednotnou podporu. V současné době převládá na základě empirických dat popsanych výše spíše přesvědčení, že problematika vztahu benefitů a pláče představuje mnohem komplexnější problém, který vyžaduje další zkoumání a není tak v současné době možné uzavřít diskuzi jednotným závěrem, který by se přikláněl výhradně k jedné z možností, tedy zda pláč přináší jedinci benefity, či nikoliv.

## **4.2 Inter-individuální vliv**

Inter-individuální teorie pláče se zaměřují na vliv, který má pláč jedince na ostatní osoby v jeho okolí. Přestože podle výzkumů nejčastěji pláčeme o samotě, existuje mnoho situací, kdy pláčeme v rámci sociálního kontextu (viz Vingerhoets & Becht, 1997). Sociálním kontextem rozumí například Vingerhoets a Cornelius (2001) nejen pouhou přítomnost ostatních osob, ale také jejich reakce na pláčícího jedince v podobě nesouhlasu či emoční podpory. Tyto reakce pak ovlivňují jedincovo prožívání i projevování pláče.

K otázce, z jakého důvodu pláčeme spíše v domácím prostředí, vyslovili Vingerhoets, Bylsma a Rottenberg (2009) několik možných vysvětlení. Pravděpodobně jde o fakt, že neradi

projevujeme emoce před jinými lidmi, a to zejména před lidmi cizími. To může pramenit z obavy, že pláč může být interpretován ostatními mnoha různými (pozitivními i negativními) způsoby. Pokud má jedinec pocit, že jeho reakce neodpovídá situaci, může pláč navíc vyvolat stud. Můžeme se dále například obávat, že si ostatní všimnou naší slabosti a budou nás vnímat jako emočně nestabilní. Slzy se navíc dají interpretovat jako manipulativní chování (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

Přestože tyto předpoklady nepramení z konkrétních dat, stojí dle mého názoru v kontextu znalosti komplikované problematiky vnímání plačící osoby ostatními (která prokazuje, že plačící je vnímán jinak, než neplačící osoby) za zvážení a za důkladnější zkoumání. I kdyby se tyto hypotézy potvrdily, i kdyby se nepotvrdily, přineslo by nám to důležitý dílek do komplikované mozaiky funkcí pláče v dospělosti.

Jaký význam tedy nese pláč v situacích, kdy se pláč objeví v rámci sociálního kontextu? Jednou z velkých teorií, která by spadala do této kategorie, je attachmentová teorie pláče, která již byla nastíněna v rámci kapitole o vývoji jedince. Na tomto místě bych však chtěla připomenout, že jde o významnou oblast výzkumu pláče, podle které člověku pláč umožňuje přežít tím, že zvýší pozornost primárního pečovatele, který tak může odstranit diskomfort jedince (viz Nelson, 2006). V návaznosti na tuto problematiku tak můžeme předpokládat, že je pláč jedním z prostředků posilování sociálních vazeb („social bonding“) mezi lidmi.

V posledních deseti letech proběhlo několik studií zaměřených na to, jak vnímáme a hodnotíme plačící osoby a na naše přesvědčení o tom, jak bychom na ně reagovali. V rámci těchto výzkumů vyšlo najevo, že v porovnání s lidmi projevujícími jiné emoce (například strach, hněv) jsou plačící osoby vnímány jako emočně méně stabilní a méně agresivní (Hendriks & Vingerhoets, 2006). Plačící osoby byly také hodnoceny méně pozitivně než osoby, které neplakaly. Na druhou stranu ale data výzkumu ukázala, že respondenti pocítovali negativní afekt v menší míře a že by poskytli plačící osobě v porovnání s osobou, která nepláče, více emoční podpory (Hendriks, Croon & Vingerhoets, 2008). Pokud vidíme na tváři člověka slzy, tak ho obvykle vnímáme jako bezmocného, což zvyšuje náš pocit sounáležitosti s danou osobou a tím vzrůstá naše ochota pomoci. Přítomnost slz na lidské tváři v nás vyvolává pocit, že plačící osoba je smutná, bezmocná, ale také přátelštější než osoba, která nepláče. (Vingerhoets, van de Ven & van der Velden, 2016)

Sociálním důsledkům pláče se věnoval také již zmíněný Kottler, který chápe pláč jako způsob chování, kterým dáváme svému okolí určitou zprávu. Skrze toto prizma pak chápe pláč jako jakýsi „jazyk slz“, kterým můžeme komunikovat s ostatními. Jedním z významných podnětů je Kottlerův předpoklad, že pláč může mít v rámci komunikační funkce také

manipulativní charakter. Pláč může podle něj pomoci vytvářet citová pouta mezi lidmi, ale zároveň může sloužit k sobeckému dosahování vlastních zájmů. Za manipulativní považuje například pláč za účelem získání sympatií, vyvolání pocitu viny nebo citové vydírání (Kottler, 1996).

Výše zmíněné studie vychází z předpokladu, že pláč může nést kromě psychobiologických funkcí také funkce sociální. Vzhledem k attachmentovým teoriím, které jasně poukazují na sociální rozměr fenoménu již od raného dětství, je tak na místě otázka, co nám pláč přináší v kontextu přítomnosti dalších osob a zda má na ostatní osoby v našem okolí nějaký vliv. Ve zkoumání komunikační funkce pláče významně převažují kvantitativní studie zaměřené na analýzu osob pozorujících plačícího, které jasně poukazují na to, že pozorovatelé osobu plačícího hodnotí jiným způsobem, než kdyby neplakal. Tento fakt je pak v souladu s předpokladem, že pláčem můžeme na ostatní osoby vědomě či nevědomě působit a ovlivňovat tak následné sociální interakce.

## **5. Pláč jako komplexní fenomén**

Z představených konceptů a výzkumných témat jasně vyplývá, že pláč je velmi komplexním fenoménem. Pokud ho chceme chápat v jeho komplexnosti a komplikovanosti, je třeba navrhnout koncept, který by bral v úvahu co nejvíce z diskutovaných proměnných, které byly často zkoumány velmi izolovaně.

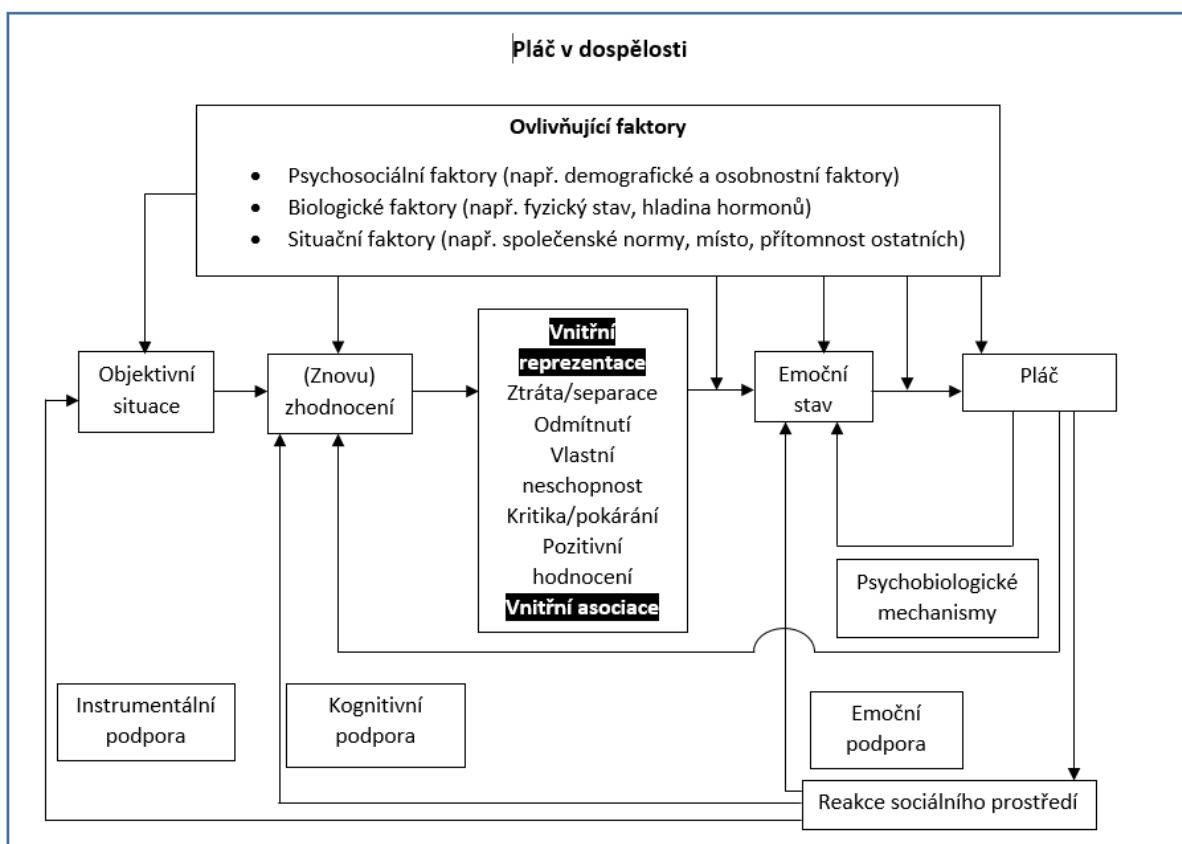
Vingerhoets, Bylsma a Rottenberg (2009) v souvislosti s tímto nedostatkem na výzkumném poli pláče vyvinuli „Model pláče v dospělosti“. V rámci tohoto modelu je pláč konceptualizován jakožto komplexní interakce psychobiologických, kognitivních a sociálních procesů. Vingerhoets a jeho kolegové vychází z kognitivních modelů emocí, především z konceptu M. Arnoldové. Autoři tak pracují s předpokladem, že emoce je výsledkem jedincova zhodnocení vzpomínek a událostí v jeho vlastním prostředí. Tyto procesy zhodnocení se liší jak na základě objektivních fyzických i sociálních vlastnostech situace, tak na základě charakteristik konkrétního jedince (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009). Tato zhodnocení pak spouští tzv. emoční programy (soubor odpovědí, který je založen na biologické a sociální složce emoce, které zahrnují psychologické, expresivní, zkušenostní a behaviorální komponenty; Nesse, 1990).

Pláč můžeme chápat jako fyziologickou a expresivní odpověď organismu, která je vyvolána řadou odlišných kognitivních zhodnocení (spouštěče pláče). To, zda bude jedinec při vystavení konkrétnímu emočnímu stimulu plakat, nebo ne, je pak dále ovlivňováno řadou

osobních (osobnost, fyzický stav atd.) a sociodemografických (např. gender, věk) faktorů. Stejně tak hrají velkou roli faktory situační (přítomnost dalších osob, společenské normy spojené se situací atd.). Výše zmíněné faktory mohou ovlivnit samotný proces zhodnocení. V souladu s inter-personálními teoriemi pláče může konkrétní epizoda pláče vzbuzovat další, pozitivní i negativní reakce okolí (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009).

Jak znázorňuje obrázek 1, model pláče v dospělosti spojuje významné koncepty spojené s pláčem do jednoho komplexního rámce, který se snaží chápat studovaný fenomén v co největší možné šíři. Klíčovým mechanismem je pak zhodnocení situace konkrétním jedincem, který zdůrazňuje vliv kontextu a dalších faktorů, které jsou individuální pro každého jedince. Vzhledem k těmto poznatkům pak není v současné době možné predikovat chování pouze na základě osobnostních faktorů jedince či na základě jádrových charakteristik situace.

Prožívání pláče je tak výsledkem vlivu velké řady faktorů, které pravděpodobně neovlivňují pouze samotné prožívání a projevoování pláče. V kontextu současného poznání je totiž možné předpokládat, že se tyto faktory ovlivňují také navzájem a prožívání a projevoování pláče je výsledkem této interakce.



Obrázek 1 (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009)



### **III. Empirická část**

V teoretické části již bylo naznačeno, že pláč u dospělých osob je fenoménem, jehož zkoumání se stalo tématem teprve v posledních dekadách. Většina výzkumných designů vycházela z kvantitativní strategie výzkumu, a to buď formou sebehodnotících retrospektivních dotazníků plačících, nebo sebehodnotících dotazníků pozorovatelů, které testovaly, jak plačící osobu vnímá jeho okolí. Z výzkumů vyplývá, že jde o velmi komplexní fenomén. Cílem tohoto šetření je porozumět prožívání, subjektivnímu hodnocení a chápání pláče participanty v dospělém věku. Tento výzkum pak může naznačit provázanosti jednotlivých aspektů pláče, jejich role a význam pro samotné participanty.

#### **6. Metoda**

V následujících odstavcích bude představen výzkum, který byl pro účely této práce realizován. Představeny budou výzkumné otázky, výzkumný soubor, využití techniky a strategie v přístupu a realizaci výzkumu i v přístupu k analýze získaných dat.

##### **6.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky**

Cílem tohoto výzkumu bylo lépe porozumět prožívání a chápání pláče samotnými participanty. S ohledem na dosažení tohoto cíle byla s participanty diskutována co možná nejširší paleta jednotlivých aspektů pláče, kterou je v současném vědění o pláči možné identifikovat. Dále byly výzkumné otázky a výzkumný problém konstruovány s ohledem na snahu o pochopení, jak prožitek pláče chápou samotní participanti, jak s pláčem participanti pracují, a dále o pochopení toho, k čemu jim pláč slouží a jaké pro ně má funkce. Výzkumný problém byl definován jako „Pláč u dospělých osob“.

Z výše popsaných důvodů jsem si položila následující výzkumné otázky:

- 1) Jak dospělé osoby prožívají pláč?
- 2) Jaké funkce připisují dospělé osoby pláči?
- 3) Jak vnímají dospělé osoby vztah pláče a kultury?

##### **6.2 Výzkumná strategie**

Pro účely tohoto výzkumu byla zvolena kvalitativní strategie. Cílem bylo především co nejhlouběji a v kontextu pochopit fenomén pláče a jeho komunikační funkci s důrazem na to, jak dospělé osoby pláč prožívají.

### **6.3 Techniky sběru kvalitativních dat**

Pro sběr dat byla zvolena technika individuálního polostrukturovaného interview podle předem připraveného scénáře rozhovoru (viz Příloha 2), který poskytoval významnou oporu pro vedení rozhovoru tak, aby bylo možné dozvědět se co možná nejkompexnější informace, které byly stěžejní pro následnou analýzu a cíle výzkumu.

Rozhovor probíhal od 50–100 minut. V úvodní části rozhovoru byl představen výzkum, základní pravidla a předložen informovaný souhlas. Samotný rozhovor byl započat krátkým představením participanta. Po představení následovaly dvě otázky zaměřené všeobecně na participantovo prožívání emocí, další otázky již byly zaměřeny přímo na prožívání pláče. V dalším bloku byly pokládány otázky zaměřené na funkce pláče, po kterých byl diskutován pláč obecně (ve smyslu jeho definice či dělení). Další otázky pak byly zaměřeny na vývoj pláče v průběhu života. Závěrečným blokem pak tvořily otázky zaměřené na kulturu, pohled společnosti a na očekávání spojená s pláčem. Rozhovor byl ukončen poděkováním za účast ve výzkumu.

Otázky však nebyly ve všech případech pokládány přesně podle scénáře, jejich pořadí bylo upravováno na základě průběhu rozhovoru.

Všech 8 realizovaných polostrukturovaných rozhovorů probíhalo v prostředí dle výběru participanta. Při smlouvání místa rozhovoru jsem každého participanta stručně obeznámila o tématu rozhovoru a vyzvala ho, aby si vybral místo našeho setkání tak, aby se s ohledem na citlivost tématu cítil co nejlépe. Ve všech případech šlo o tiché kavárny v centru Prahy a při výběru konkrétního prostoru v rámci kavárny byl kladen důraz především na co největší možné soukromí, aby bylo možné vytvořit pro participanty co nejbezpečnější prostor pro sdílení jeho zkušeností s pláčem. Všechny rozhovory byly realizovány v rámci osobního setkání a na základě souhlasu všech osob účastnících se výzkumu byly rozhovory zaznamenávány na diktafon. Rozhovory trvaly od 50 do 100 minut.

### **6.4 Výzkumný vzorek**

Pro vytvoření výzkumného vzorku jsem zvolila strategii účelového kritériálního výběru. Většina výzkumných prací, které byly představeny v teoretické části práce, byla realizována na vzorku vysokoškolských studentů. S ohledem na komparaci výsledků prezentovaných studií a výsledků této práce bylo toto kritérium respektováno a převzato. Prvním kritériem tedy bylo studium vysoké školy v době konání rozhovoru, což zároveň zajišťovalo kritérium plnoletosti. Dalším kritériem pak bylo vzhledem k otázkám zaměřeným na kulturu české občanství.

Vzorek byl konstruován technikou kriteriálního účelového výběru v kombinaci s technikou nabalování (snowball sampling). S pláčem má zkušenost téměř každý z nás, ale zároveň jde o velmi citlivé téma. Proto byli nejdříve osloveni dva participanti z řad mých známých a kamarádů, se kterými bylo možné navodit v rozhovoru bezpečnou atmosféru a kteří byli ochotni o svém pláči mluvit, čímž představovali informačně bohatý zdroj. Následně byla využita technika nabalování a další participanti byli osloveni prostřednictvím kontaktů od těch participantů, se kterými již byly rozhovory realizovány. Tito účastníci výzkumu byli dále opět požádáni o kontakt na někoho, kdo by měl k tématu co říci a kdo splňuje výše zmíněné podmínky. Technikou účelového výběru byli osloveni dva participanti a technikou nabalování pak bylo docíleno konečného počtu 8 participantů (5 žen a 3 muži).

Všem participantům byl před uskutečněním rozhovoru ve stručnosti představen výzkum. Následovalo představení zásad výzkumu, v rámci kterého bylo všem zdůrazněno, že jejich participace ve výzkumu je čistě dobrovolná a že můžou ve kterékoliv fázi rozhovor ukončit. Součástí tohoto bodu byla zdůrazněna také možnost přeskočit otázku v případě, že by se na ní účastníkům studie z jakéhokoliv důvodu nechtělo odpovídat. Dále všem byla garantována anonymita, a to především prostřednictvím změny jmen účastníků na fiktivní jména a dále prostřednictvím anonymizace jmen všech osob či institucí, o kterých účastníci hovořili. Každému účastníkovi bylo připomenuto jeho právo kdykoliv se zeptat na cokoli souvisejícího s výzkumem pro případ, že by něco nebylo jasné či srozumitelné. Posledním bodem bylo seznámení s analytickým postupem, respektive podání základních informací o záznamu (nahrávání na diktafon, přepis a následné smazání nahrávky).

## **6.5 Analýza dat**

Analýza dat vycházela z přístupu Interpretativní fenomenologické analýzy („interpretative phenomenological analysis“, dále jen IPA), jejíž cílem je „(...) porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu (Smith, Flowers a Larkin, 2009, podle Kostínková & Čermák, 2013). Prostřednictvím rozhovorů s participanty a prozkoumáváním jejich zkušeností se tak výzkumník snaží v rámci IPA zachytit a porozumět konkrétnímu fenoménu. Kostínková a Čermák (2013) pak dále vysvětlují, že důležitým prvkem, který je třeba při definování metody neopomenout, je subjektivita výzkumníka, jelikož při analýze dat, kterou výzkumník provádí, vždy dochází k jejich interpretaci. Z toho pak vyplývá, že osoba výzkumníka hraje při analýze významnou roli a je

tak při samotné analýze dat třeba, aby si byl výzkumník své subjektivity vědom. Z tohoto důvodu byl součástí analytického procesu taktéž deník, do kterého byly kromě terénních poznámek zaznamenávány také poznámky odrážející vlastní subjektivitu výzkumníka, jeho předpoklady a další reflexe.

Kostínková a Čermák (2013) dále uvádí, že hlavní technikou sběru dat IPA je v souladu s mým postupem polostrukturované interview. Analýza nahrávek pak v prvním kroku spočívá v doslovném přepisu nahrávky a autoři navíc uvádí, že je vhodné v rámci analytického procesu postupovat tak, že nejprve první rozhovor prepíšeme a pak pokračujeme rozhovorem dalším. Samotná analýza pak stojí dle autorů na vytváření „field notes“, tedy poznámek při opakovaném čtení transkriptů, které výzkumník následně převede do klíčových slov, která se v pozdějších fázích procesu kategorizují a hledají se mezi nimi další souvislosti.

V rámci výzkumného projektu bylo postupováno dle doporučení IPA. U všech rozhovorů byla provedena doslovná transkripce (kompletní prepisy rozhovorů tvoří Přílohu 3, která je vzhledem k rozsahu přílohy přiložena v elektronické podobě) a to ve všech případech před realizací dalšího rozhovoru. Texty byly dále pročitány a opatřovány poznámkami. Proces vytváření poznámek byl vzhledem k usnadnění vyhledávání klíčových slov doplněn otevřeným kódováním, v rámci kterého byly jednotlivé segmenty rozhovoru opatřovány kódy. Průběžné kódování a poznámkování navíc poskytovalo informace o tom, jaká témata se v rozhovorech vynořovala, což umožňovalo flexibilně pracovat se scénářem pro polostrukturované interview.

Když byla okódována všechna data, byla provedena revize všech kódů. V několika případech byly vytvořené kódy sloučeny, jelikož konkrétní vyjádření participantů, odpovídajících jednotlivým kódům, směřovaly ke stejnému tématu či jevu. Pro proces kódování bylo využito počítačového softwaru Atlas.ti, poznámky byly zaznamenávány k textu ručně.

Při analýze dat bylo využito tří zdrojů: (1) Kódy a jejich analýza, (2) poznámky vytvořené při čtení textu a (3) terénní poznámky, které byly vytvořeny během sběru dat a které byly zaznamenávány včetně reflexe do terénního deníku. Texty pak byly opakovaně pročitány, porovnávány s kódy, které byly zpětně opět porovnávány s texty. Za pomoci identifikace klíčových slov pak byly vyhledávány souvislosti a hierarchie témat, která byly opět porovnávány s teoretickými východisky.

## **7. Výsledky**

V následujících kapitolách budou představeny výsledky výzkumu, který byl pro účely této bakalářské práce realizován. Kapitoly jsou řazeny podle návaznosti v rámci struktury

tvořené výzkumnými otázkami. Nejprve se budu zabývat prožíváním pláče, který byl u účastníků výzkumu nejvíce ovlivňován kontextem situace a hodnocením spouštěčů pláče. V další části budou diskutovány funkce pláče tak, jak byly vnímány samotnými účastníky. V závěrečné části se pak budu věnovat dalším faktorům, které celý proces prožívání včetně subjektivně hodnocených funkcí pláče podle účastníků nejvíce ovlivňují, zejména pak vlivem kultury.

### **7.1 Síla kontextu**

Jedním z nejvýznamnějších vlivů, který formuje prožívání pláče u účastníků výzkumu je kontext situace. Velmi často docházelo v rozhovorech k situacím, kdy bylo třeba položenou otázku konkretizovat na jednu určitou situaci, ve které se pláč objevil, protože bylo pro participanty často velmi náročné hovořit o pláči v obecné rovině. Síla kontextu se pak objevovala v mnoha aspektech pláče, a to jak na úrovni vnitřního prožívání pláče, tak na úrovni sociálního rozměru pláče.

Kontext měl u participantů velký vliv jak na hodnocení toho, do jaké míry je pláč příjemným či nepříjemným zážitkem, tak na hodnocení funkcí pláče. Kontext situace na základě výpovědí ovlivňoval také intenzitu a frekvenci pláče včetně důsledků, které z různých variant pláče pro jedince vyplívají. V průběhu rozhovorů bylo možné identifikovat opravdu velké množství atributů, které účastníci považovali za důležité (např. přítomnost dalších osob, vztah k těmto osobám, momentální rozpoložení, povaha spouštěče pláče, vhodnost pláče v závislosti na adekvátnosti situace, dále pak místo, na kterém se zrovna nachází a mnoho dalších) a současně velké množství důsledků, které z přítomnosti či nepřítomnosti těchto atributů vyplívají (hodnocení toho, zda je pláč příjemný, hodnocení toho, zda je pláč přínosný, identifikace funkcí pláče, frekvence pláče, intenzita pláče, sklony k rozplakání, průběh pláče, strategie práce s pláčem, tj. zda budou pláč potlačovat či nikoliv a další). Každou situaci tak reprezentovala jedinečná kombinace atributů situace, která ovlivňovala kombinaci důsledků, které z těchto charakteristik situace vyplývaly.

Tato zjištění jsou v souladu s koncepcí „Modelu pláče v dospělosti“ (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009), který vychází právě z komplexního pojetí pláče. Z široké plejády atributů konkrétních situací spojených s pláčem se však ukázalo, že nejzásadnějšími faktory, které ovlivňovaly prožívání pláče účastníků, je přítomnost či nepřítomnost dalších osob a charakter spouštěče, resp. jeho hodnocení účastníkem.

### 7.1.1 Samota či společnost?

Přítomnost ostatních osob se ukázala pro prožívání pláče participantů jako velmi zásadní faktor. Ve většině případů účastníci preferovali soukromí, které pro ně mělo velký význam. Následující úryvek z rozhovoru ukazuje, z jakého důvodu je pro Hanu soukromí a samota při prožívání pláče důležitá. Když jsem například vyzvala Hanu, aby mi popsala, co jí běží hlavou, když pláče, odpověděla následovně:

*Hele to závisí na té situaci, kdy se mi chce brečet. Protože já třeba obecně nejsem zvyklá brečet před jinejma lidma a je mi to strašně jako nepříjemný (...)* (Hana)

V případě Hany je tak přítomnost dalších osob zcela klíčová zejména na úrovni prožitku pláče, protože sama uvádí, že ve chvíli, kdy je svědkem jejího pláče někdo další, jde pro ni automaticky o nepříjemnou situaci. To pak následně ovlivňuje způsob, jakým způsobem Hana s pláčem pracuje. Ten se totiž zásadně liší v případě, jestli je sama, nebo ve společnosti někoho dalšího:

*(...) když jsem sama, tak nějak jakoby občas mi přijde, že mám jako potřebu se tak nějak uvolnit tím způsobem, že třeba si jako úplně cíleně pustím smutnej film a vím, že to jako přijde, že se rozbrečím na konci, že to je hrozně smutný. A pak se úplně jako nechám naplnit tím jako příběhem, tím že jako je to hrozný, že to takhle fakt jako dopadlo a že jako někdo dopadl takhle špatně a úplně jakoby vypnu všechno okolo sebe. Jenom si tak prostě pobřečím a jsem úplně v pohodě. (Ve společnosti pozn.) nevím, jestli dokážu říct, co mi běží hlavou. Mě v podstatě jenom běží hlavou, že se jako snažím tak nějak uklidnit, jo, že prostě "dobrý, není to tak špatný, nebreč, dyť o nic nejde, je to v pohodě, dobrý. Jsou tady jiný lidi, uklidni se." (Hana)*

Když je Hana sama, tak nejen, že si pláč dovolí projevit a nezastavuje ho tak, jako když je svědkem někdo další, ale dokonce si ho někdy navozuje sama. Má jasno v tom, že jí pláč pomůže, že jí přinese úlevu, ale jen v tom případě, že tento zážitek není narušen nepříjemným pocitem z přítomnosti dalších osob. Pokud je navíc Hana sama, tak podle svých slov „vypne všechno kolem sebe“ a koncentruje se na situaci, kterou si může včetně pláče plně prožít. Pokud je v přítomnosti někoho dalšího, je její prožívání poměrně výrazně blokováno myšlenkami na strategie, jak pláč zastavit. To samo o sobě může vést k tomu, že pláč není zážitkem příjemným, neboť se Hana nekoncentruje na situaci a prožitek, ale na to, jak ho zastavit. Vzhledem k tomu,

že v případě situací, kdy si pláč navodí sama, popisuje „naplnění okamžikem“ a „vypnutí okolí“ jako velmi pozitivní zážitek, může být absence tohoto prvku při pláči před ostatními lidmi pro zážitek z pláče důležitá. Pro Hanu je tak pláč jakýmsi nástrojem, pomocí kterého si zážitek prožije a vnitřně se s ním vyrovnává. To je však možné pouze za předpokladu, že při tom není rušena někým dalším:

*(...) protože já se jako hrozně uzavírám do sebe, chci být zavřená někde sama a jako tak si to nějak vyrovnat sama v sobě a nechci aby tam byl někdo jiný, pro mě je to hrozně intimní zážitek takovýhle věci a nelíbí se mi když u toho někdo jiný je a nelíbí se mi když se mi snaží pomoci, protože já tu pomoc nechci v tu chvíli. (...) Jako tohle je prostě moje situace a nechci, aby u mě někdo stál a říkal mi jak to bude skvělý prostě, já to neřeším, teď se cejtim takhle, teď to chci takhle prožít a nazdar. (Hana)*

Pro Hanu je pláč zážitkem, který si chce prožít sama. Pokud je u toho někdo další, nemůže být sama sebou a projevit pláč tak, jak potřebuje k tomu, aby následovala úleva. Jde o zážitek velmi intimní a představuje pro Hanu moment, kdy se může věnovat sama sobě, kdy nechce myslet na ostatní. To platí i v situacích, kdy je přítomen někdo další, jako je například hádka. Hana jí nevnímá jako něco vyloženě negativního, ale aby pro ni měl pláč, který po hádce následuje nějaký význam, potřebuje být sama.

*Stejně je to pro mě jako hádka s druhým člověkem. Pro mě hádka není špatná věc, ale řekla bych že dobrá, protože se tím přesně jako hrozně vyčistí ten vzduch a jako i ve mě se to hrozně jako vyčistí, tím že si pobřečím. Že se jako úplně uvolním a v tu chvíli jsem to jenom já, nikdo jiný a přesně proto je to jako třeba pro mě hrozně intimní věc a nechci tam nikoho jiného. Protože to je přesně moment, kdy je to jenom o mě. A já nechci aby to bylo o někom jiným, to je prostě jen o mě, to je prostě můj moment. (Hana).*

Podobný zážitek měla také Josefína, která po hádce potřebovala své soukromí, potřebovala možnost srovnat si myšlenky, ale setkala se s nepochopením:

*Ale to vůbec jako nebylo pro něj, já jsem prostě zrovna chtěla být sama v tu chvíli, jít někam pryč a on to bral jako že jsem hroznej slaboch, že brečím s tím důvodem, abych mu ukázala, jak jsem jako chudinka, a přitom já jsem chtěla být sama tady v té chvíli, to byl ten pláč pro mě. To nebylo jako*

*"podívej se, mně je fakt špatně, co mi to děláš". Já jsem většinou fakt jako nechtěla, aby to viděl, já jsem chtěla jít někam pryč. (Josefina)*

Jak jsem již uvedla, jednou z možností, proč byla samota pro prožitek pláče tak důležitá byl fakt, že Hana i Josefina nechtěly, aby jim do jejich zážitku někdo zasahoval. Uvědomovaly si, že jde o něco velmi intimního, co bude fungovat lépe ve chvíli, kdy budou samy.

Je možné, že v době, kdy na sebe bereme velké množství sociálních rolí je pláč jednou z možností, jak být na chvíli skutečně sám sebou. Sociální role je definována jako „(...) souhrn očekávaného a závazného chování či jednání od nositele konkrétní sociální pozice uvnitř skupiny nebo jedince ve specifické situaci (Urban, 2011, pp. 167). Sociální role na sebe člověk v dnešní společnosti bere téměř neustále (ať už jde o roli řidiče v autobuse nebo roli matky), mnohdy i několik najednou. Pláč tak pro Hanu a Josefínu mohl představovat okamžik, během kterého nechtějí upravovat své chování a jednání dle očekávání ostatních, ale který si chtějí prožít v plné přirozenosti, a právě proto je pro ně soukromí a samota tak důležitá.

Dalším možným vysvětlením ale může být obava z chybného či záporného hodnocení. Úryvek z rozhovoru s Josefínou naznačuje, že v situaci, kdy je pláč někým dalším hodnocen chybně (pro Josefínu šlo o to, být sama sebou, ale její partner to chápal jako manipulaci) a ještě navíc záporně (pláč za účelem manipulace byl velmi často účastníky hodnocen negativně), způsobuje to velmi nepříjemné pocity. Potřeba samoty tak mohla také vycházet právě z obavy z chybného hodnocení pláče, což může vést k negativním důsledkům, a to jak v úrovni prožívání (jako v případě Josefíny, kterou to naštválo), tak v praktických důsledcích (může to plačícímu uškodit).

Zkušenost s nesprávným odhadem pláče okolím měla také Linda, kterou to stejně jako Josefínu rozčílilo, ale navíc došlo k prohloubení prožívané (negativní) emoce:

*Ten táta, to už je jako hodně delší doba, ten asi jako si myslím že jako říkal i proč jsem jako hysterická nebo tak, což mě ještě jako hrozně uráželo. Takže jsem se pak ještě víc nasrala, a ještě víc jsem brečela, protože když ti někdo říká, že jsi hysterka, tak to tě ještě víc rozohní. (Linda)*

Nebezpečí v tom, jakým způsobem nás ostatní hodnotí, když pláčeme, vidí také Erik. V rozhovoru Erik vysvětloval, že na základě toho, jak ostatní vyhodnotí náš pláč, může docházet ke zcela opačným reakcím od okolí:

*(...) jako kdybych se rozbřečel u té zkoušky. Stejně jako by mi mohl pomoci, tak by mi mohl uškodit, ale tak nějak v mozku jsem automaticky vždycky měl,*



*že je úplně blbost tady brečet a nikdy ta tendence tam nebyla. Ale mohl by mi uškodit, že by si zkoušející řekl, že "on brečí naschvál, on to fejkuje, vyhodím ho". (Erik)*

Dalo by se tak říci, že na základě výpovědí můžeme identifikovat několik základních motivací participantů k preferování samoty před společností ostatních lidí. Jednak jim může být potřeba prožít si svůj okamžik nerušeně, bez nutnosti věnovat pozornost dalším osobám, jednak potřeba uvolnit se a nebýt svazován sociálními rolemi a v neposlední řadě také obava z důsledků, které mohou plynout z chybného posouzení pláče okolím.

V souvislosti s posledním bodem navíc docházelo k tomu, že negativní vlastnosti, které byly plačícím na základě pláče přisouzeny, byly okolím generalizovány na celou jejich osobu, což pro ně mělo do budoucna negativní důsledky. U Joseřiny došlo k tomu, že na základě náročného období v jejím životě (rozchod), kdy byla delší dobu plačtivá, začala být ostatními považována dle svých slov za „věchýtek“ a negativního člověka a začali se jí stranit. To v důsledku působilo naprosto kontraproduktivně, protože Joseřina sama cítila, že potřebuje naopak společnost, přijetí, podporu, že by jí naopak pomohl zájem chlapců, ale jelikož dostala nálepku „uplakánka“, dostávala se do sociální izolace.

Zkušenost tohoto typu má i Linda, která pracovala v mateřské školce. Při jednom incidentu, kdy jí bylo odepřeno obejmout plačícího chlapečka se Linda rozplakala, což vedlo k tomu, že na základě této jedné epizody byla následně kolegyní brána jako přecitlivělá a nekompetentní:

*..no tak ještě k tý práci, jsem si vzpomněla, že ona mi totiž vmetla pak ta ženská, ta kolegyně, že jestli jsem takhle přecitlivělá, tak jako nemůžu pracovat s dětma, nebo něco takovýho a že to bylo fakt jako hnusný. A že jsme pak měly jako takový hádky a takhle, že to si pamatuju, že to jsem ani nečekala třeba. (Linda)*

Zkušenosti s chybným výkladem situace pak posilovaly strach z chybného hodnocení ostatními. Z jednotlivých vyprávění můžeme usuzovat, že tato motivace vyhnout se negativním důsledkům v důsledku nepochopení ze strany ostatních hrála ve vyhledávání samoty velkou, ne-li zásadní roli. Účastníci výzkumu navíc při popisu místa, kde pláčou nejčastěji a kde jim ona samota vyhovuje nejvíce často uváděli domov. V souvislosti s domovem používali adjektiva jako „intimní“ či „bezpečný“, což koresponduje s tím, že pro prožitek je důležité, aby účastníky nic neohrožovalo a aby šlo o prostor, ve kterém si mohou svůj pláč prožít přirozeně

a bez obav, že za to budou okolím odsuzováni či sankcionováni. Příkladem mohou být vyjádření Josefiny a Erika:

*Tyjo no.. Jako třeba když jsem doma v pyžamu, tak mi to tolik nevadí...asi proto, že mám pocit bezpečí doma. (Josefina)*

*Asi u sebe v pokoji (...) je to tam nějaký jako..moje no. Já jsem jako u sebe v pokoji prostě u sebe a je to místo, který mám rád a jsem tam jako sám sebou a podle mě ten pláč tam je takovej jako...asi bych řekl nejpřirozenější. (Erik)*

Pokud porovnáme tyto obavy z chybného, především negativního hodnocení s dosavadními teoretickými znalostmi, tak zjistíme, že jde do určité míry o obavy oprávněné, jelikož z výzkumu zaměřeného na posuzování plačících osob vyšlo skutečně najevo, že plačící osoby hodnotíme jako emočně méně stabilní (Hendriks & Vingerhoets, 2006)

Přestože účastníci většinou preferují samotu, existují i situace, ve kterých buď není možné zůstat sám, nebo ve kterých je přítomnost ostatních osob dokonce přínosem. V souladu s motivem strachu z negativního hodnocení se ukázalo, že při posuzování situací neberou účastníci výzkumu kategorii „přítomnost ostatních osob“ jako jednotnou, nýbrž rozlišují mezi tím, o jaké osoby se jedná. Na základě rozhovorů jsem identifikovala výrazné kritérium, na základě kterého byly osoby tříděny – totiž důvěru. Pokud už jsou u pláče jiní lidé, je pro participanty velmi zásadní, zda k nim mají, nebo nemají důvěru. Pokud jde o někoho, komu věří, pociťovali menší tlak a obavy z toho, že by je kvůli tomu mohl někdo zranit či odsoudit. Martin například zažil situaci, ve které pomáhal velmi zraněnému chlapci a pláč dokázal odložit až domů, do bezpečného prostoru, kde byla jeho matka:

*(...) tak já jsem jí nejdřív řekl co se stalo a potom jsem začal. A ona mi řekla "tyjo jseš borec". A jako to. Nevím. Já si myslím, že kdyby to byl nějaký člověk, kterež jakoby, ke kterému mám důvěru. Třeba (jméno-anonymizováno), tak ten mě vyslechne, popovídáme si o tom a on mě toho jakoby i zbaví třeba, nebo tak. (Martin)*

Důvěra je pro něj tak silným kritériem, že před lidmi, ke kterým důvěru nemá, pláč potlačí a projeví ho až „v bezpečí“, nebo ho zcela potlačí:

*Bud' bejt s někým, u kterýho víš, že mu můžeš věřit anebo být sám v tu chvíli. (Martin)*

Stejně jako v případě negativní zkušenosti s pláčem před ostatními, která posilovala obavu z negativních důsledků, se ukazuje, že pro Martina je pozitivní zážitek tak důležitý, že už si nedokáže pláč před nikým jiným než před osobou, které důvěřuje, představit.

Stejný pohled pak během rozhovorů vyjádřila také Natálie, která zmiňuje obavy nejen z hodnocení, ale také z přímé reakce okolí:

*(...)no já jsem si totiž uvědomila, že jsou lidi, před kterejma vím, že bych brečet neměla, nebo mám ten pocit. Nebo jim jako tolik nevěřím a nevím, jak oni na to budou reagovat a co si vlastně o tom myslej, takže nechci jako ukázat tuhle tu svojí tvář, takže se snažím to vůbec jako nepustit a nedat najevo, že chci brečet a že mě něco takhle rozhodilo. (Natálie)*

Účastníci výzkumu popsali velké množství reakcí okolí, se kterými se setkali. Velmi zajímavé je, že jako jeden z důvodů, proč nechtějí plakat před ostatními, uváděli pocit, že je to pro okolí nepříjemná situace, a to především proto, že ostatní nevědí, jak reagovat. To dostává oba aktéry do nepříjemné situace – pozorovatel neví, jak zareagovat, cítí se nepříjemně, což způsobuje nepříjemné pocity i plačícímu. Pokud však účastníci plakali před člověkem, ke kterému měli důvěru a mohli mu vysvětlit situaci, měli pravděpodobně pocit, že pozorovatel s vyšší pravděpodobností správně odhadne situaci a nebude účastníky hodnotit negativně a zároveň se vyhnou „trapné situaci“, protože pozorovatel bude s větší pravděpodobností vědět, jak zareagovat. Příkladem mohou být vyjádření Natálie a Josefíny:

*Ono těm ostatním lidem, se kterejma si člověk není tak blízkej, jako třeba známí nebo kolegové v práci, tak ono jim je to nepříjemný, když ty brečíš žejo. Oni nevědí co maj dělat a neví jak se maj tvářit, co ti můžou říct, jestli tě maj utěšovat, jestli tě maj nechat bejt, i pro toho druhýho člověka je to jako hrozně nepříjemný, takže se asi taky nechci dostat do tadytý, vlastně trapný situace, kdy by se to muselo jako nějak řešit. (Natálie)*

*Jako mně není ani tak líto mě, že by si o mě mysleli že jsem nějaká chudinka, ale je mi líto těch lidí, protože většinou lidi s tím neumí pracovat, když někdo brečí. A já jse nechci dávat do těch divnejch situací. Že jako si spíš říkám chudáci prostě, co se mnou maj dělat. Že mám jako pocit, že je vystavuju nějaký divný situaci a to se mi nelíbí jako. (...) je mi to takový nepříjemný právě no, že radši si pobřečím právě někde, kde jsem jako sama. (Josefína)*

Natálie navíc vysvětluje, proč je pro ni důležitá možnost vysvětlit, co jí rozplakalo:

*(...) A nebo když..jako brečím, ale důležitý tam je říct proč. Třeba u tý mámy nebo takhle, nebo doma prostě. A vyjádřit nějak ten důvod a pobavit se o tom, co to vyvolalo. Tak když to nejde a když to nevyjde na povrch a nevyřeší se to, tak jako..ne, že jsem brečela zbytečně (smích), to ne, ale že prostě..no jako nesplnilo to svůj účel prostě no. (Natálie)*

Pro popisování pláče a jeho prožívání bylo pro účastníky tohoto výzkumu velmi důležité, zda mluvíme o pláči o samotě či v přítomnosti dalších osob. Ve většině případů se lépe cítili ve chvíli, kdy měli pro pláč prostor na místě, které pro ně bylo bezpečné a intimní, a kde si mohli svůj okamžik prožít bez vyrušování dalšími osobami. Preference samoty pravděpodobně pramenila u účastníků studie z potřeby prožít si pláč naplno bez svazování sociálními rolemi a také z obav, že by ostatní osoby chybně vyhodnotily význam pláče, což by pro ně mělo negativní důsledky. Důležitá je při projevu před ostatními především důvěra k přítomné osobě, která tyto obavy snižuje.

### **7.1.2 Spouštěč a jeho hodnocení**

Na prožitek pláče mělo u participantů velký vliv také hodnocení spouštěče. Ukázalo se, že spouštěče, které u participantů způsobovaly pláč, jsou velmi různorodé. Jednalo se o situace, ale také myšlenky či vzpomínky a ve výpovědích jich bylo možno identifikovat velké množství. V zásadě se ale dá říci, že zásadní pro prožívání pláče byl pro participanty fakt, zda se jedná o pozitivně či negativně hodnocený spouštěč. V případě pozitivně hodnoceného pláče se jednalo především o dojetí a významně se pozitivní důvody k pláči objevovaly především u mužské části účastníků, u Sebastiana a Erika. Ženy ve většině případů popisovaly negativní spouštěče a uváděly, že z pozitivních důvodů nepláčou vůbec anebo velmi zřídka. Tyto výpovědi korespondují s teoretickými poznatky, ze kterých vyplývá, že u mužů vede pozitivně hodnocený zážitek k pláči častěji, než u žen (Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009). Sebastian například vysvětluje:

*No můj pláč je spojenej spíš s dobrejma věcma (...) bývá to dojetí, čistý dojetí. Taková radost. Radostný dojetí (U pozitivních spouštěčů pozn.) je to spíš umocnění tý radosti. (Sebastian)*

Sebastian popisoval pláč z pozitivních důvodů jako velmi příjemný zážitek, který byl navíc spojen s pocitem demonstrace vlastních kompetencí. Při otázce na to, jaký byl pro něj zážitek, když se rozplakal u filmu v kině, odpověděl:

*Tohle to bylo právě to, taková ta radost, že jsem toho byl schopnej. Že jsem schopnej prožívat něco takovýho, že kvůli tomu roním slzy. (Sebastian)*

Pro Erika je pak pláč z pozitivních důvodů taktéž spojen s příjemným zážitkem, který je navíc spojen s výrazně nižší intenzitou než pláč z negativních důvodů. V rozhovorech se velmi často objevovalo spojení pláče a velmi silné emoce jakožto spouštěče, což poukazuje na fakt, že účastníci situace pláče prožívají velmi intenzivně. I v případě pozitivních emocí (dojetí, hrdost) byl pocit účastníky pocíťován jako velmi silný, ale v porovnání s negativně hodnoceným spouštěčem hodnotili pláč jako výrazně méně intenzivní.

*U toho nízkýho to může bejt třeba ta promoce toho kamaráda, nebo něco takovýho, nebo v tom seriálu, finále nějakýho oblíbenýho seriálu a tam dojde třeba k nějakýmu zvratu (...) když vidím kamaráda, že udělal zkoušku, nebo na promocih, když jsme byli, tak se rozbřečím dojetím a nebo u toho filmu, když je mi to právě takový milý, že se to mi přijde i hodí. Tak to je spojený právě třeba i s hrdostí na toho člověka, nebo..tady jsou ty pozitivní věci. (Erik)*

Prožitek pláče v důsledku negativně hodnoceného spouštěče se pak u účastníků pojil v závislosti na výše zmíněném kontextu s různorodými pocity. Převládajícím pocitem byl pocit snížení kompetencí, degradace, neschopnosti, studu či ztráty mužnosti.

Hodnocení spouštěče mělo na prožívání pláče účastníků silný vliv. Často se od povahy spouštěče odvíjel zbytek interpretace hypotetických situací, které jsme v průběhu rozhovoru s účastníky procházeli. Přestože popisovali, že je pro ně pláč spojen s prožitkem velmi silné události, uváděli odlišné důsledky u pozitivních a negativních spouštěčů. Pokud šlo o pozitivní spouštěč, hodnotili prožitek pláče jako pozitivní a popisovali velmi příjemné zážitky. Naopak pokud šlo o negativní podnět, popisované pocity byly velmi negativní a nepříjemné.

## **7.2 Funkce pláče v dospělosti**

Další velkou kapitolou a zároveň výzkumnou otázkou je otázka interpretace a identifikace funkcí, které účastníci výzkumu v pláči vidí. Tyto funkce se pak dají rozdělit na

intra-individuální a inter-individuální, přičemž v první kategorii najdeme funkce či důsledky, které mají vliv především na vnitřní prožívání účastníků, zatímco ve druhé kategorii najdeme funkce ovlivňující ostatní osoby či interakce s nimi.

### 7.2.1 Intra-individuální funkce

V následujících kapitolách budou prezentovány inter-individuální funkce pláče tak, jak je viděli účastníci. Bude se tedy jednat o důsledky pláče, které mají vliv přímo a pouze na plačícího. Pozornost bude věnována především tématům únavy, vyčištění myšlenek a úlevy.

#### 7.2.1.1 Únava

V souvislosti s prožíváním pláče zmiňovali účastníci plejádu důsledků a funkcí pláče. Jedním z takových důsledků je například únava. Tak tomu bylo například u Jany, která popisovala, že má s pláčem také velmi často spojený spánek. Následující úryvek je odpovědí Jany na otázku, jak dlouhý by pláč měl být:

*Asi dokud ti to neudělá dobře, nebo dokud se neubrečíš ke spánku. (Jana)*

S Janou se shoduje také Linda, pro kterou je únava (přestože by se mohlo zdát, že jde o negativní následek) pozitivním přínosem:

*(...) taky se tím třeba můžeš unavit, když třeba máš takovej stres jako před spaním, tak to vypustíš, tak tě to unaví a pak usneš třeba díky tomu. (Linda)*

Je tedy možné, že jednou z funkcí pláče může být pro Janu a Lindu únava. Vzhledem k tomu, že šlo v obou případech o pláč spojený s negativním prožitkem, které obě účastnice zatěžoval a který stojí velké množství energie na zpracování, je možné, že pláč fungoval jako prostředek k tomu, aby vyčerpal organismus až do fáze spánku, aby měly Jana s Lindou možnost nabrat nové síly a zefektivnit tak proces vyrovnávání se s nepříjemným zážitkem. Z jejich výpovědí by se tak dalo usuzovat, že pláč fungoval jako určitý „restart“ organismu.

Tato myšlenka stojí na základě výpovědí participantek, ale také na známých přínosech spánku. Jak uvádí Zdeněk Helus ve své publikaci Úvod do psychologie, jednou ze základních funkcí spánku je „(...) obnova akceschopnosti organismu pro bdění“ (Helus, 2011, pp. 66)

### 7.2.1.2 Vyčištění myšlenek

Jedním z často skloňovaných benefitů pláče bylo u účastníků výzkumu vyčištění či pročištění myšlenek. V případě, že se jednalo o pláč, který měl vést k tomuto důsledku, měl téměř vždy stejný průběh. V počátku se objevovala eskalace napětí, která se stále zvyšovala, až dosáhla určitého bodu, ve kterém došlo ke zlomu. Tento zlom byl spojen právě s pláčem, který byl pro účastníky spojen se silným pocitem úlevy. V případě, že bylo napětí těsně před bodem zlomu, popisovali účastníci obvykle nemožnost racionálního rozhodování, uváděli, že „už nevěděli, co mají dělat“:

*No a tam jsem se teda hodně rozbrečela (na tom Václaváku pozn.), jakože fakt jako takovým tím vzlykavým už hysterickým pláčem, protože už jsem fakt nevěděla jako co mám dělat (Josefina)*

*No v tomhle případě to byla obava, že tu osobu ztratím. Takže to byla taková jako zoufalost uplně. Že už jsem prostě nevěděl. (Martin)*

*Ono to jako přijde z nějaký už fakt jako závažný situace, nebo prostě už to jinak nejde, tak prostě se rozbrečím (...) (Natalie)*

Pláč pak představoval „bod zlomu“, který byl následován obnovením schopností, které byly v důsledku vysoké tenze před pláčem utlumeny. Účastníci pak popisovali, že se vyplakali a poté se mohli opět soustředit na řešení problému či jiné aktivity:

*Nebo si jít třeba zaběhat, prostě vypadnout od lidí a vyčistit si tu hlavu sám se sebou, srovnat si ty věci v hlavě, jak to opravdu je, protože většinou po tom pláči následuje něco, nějaký uvědomění. Že tímhle se to vyčistí a pak začneš přemýšlet zase trochu jinak dycky po tom. Že je to jako takovej zlom ve všem. (...) Pro mě je to to přehoupnutí těch emocí. Je to pro mě opravdu ten vrchol, nebo to dno a je to nějaký ukončení kapitoly. Že opravdu je to uzavření toho "jo teď je to super, dobrý dobrý" a pak teprve začne docházet člověku spoustu věcí. (Martin)*

*Třeba mi to pomáhá asi když na mě právě řve ta máma a já se cítím ukřivděně, tak to je jako že prostě uvolníš ty emoce a pak to dokážete nějak vyřešit. (...) Jako když ztratíš klíče a jsi z toho nervózní. Tak to si myslím že jsou takový jako situace, kdy jsi tak jako zoufalá, že ti to může pomoci. Že se jako vybrečíš*

*a řekneš najednou "tyjo dyť musím bejt racionální, teď to tady prohledám".*

*(Jana)*

Dalo by se tak říci, že ve chvíli, kdy byla tenze u participantů již tak vysoká, že nebyli schopni problém řešit (např. hledat klíče), přišel pláč, který narůstající křivku tenze zlomil, tenze se prostřednictvím pláče snížila na přijatelnou úroveň, což mělo pozitivní důsledky, jelikož byli opět schopni pracovat na odstranění spouštěče či zpracování negativního zážitku.

V určitých situacích tak pláč posloužil, stejně jako v případě únavy, jako prostředek, který přinesl pozitiva ve smyslu obnovy fungování organismu tak, aby měli účastníci výzkumu možnost odstranit spouštěče nepříjemného stavu. Pomocí pláče se tak „vraceli do formy“, když jejich stav neposkytoval možnost (nebo jí snižoval) vypořádat se se situací.

### **7.2.1.3 Úleva**

V mnoha případech byla s pláčem u participantů spojena také úleva sama o sobě. Tu jsem již zmiňovala v souvislosti s Hanou a její potřebou samoty, která je pro ni důležitá pro to, aby úleva přišla. Dále v souvislosti s „vyčištěním myšlenek“ účastníci uváděli, že fakt, že mohou opět efektivně fungovat, je silně spojen s pocitem úlevy. Úleva dále přicházela také ve spojitosti s některými interindividuálními funkcemi pláče, kterým se budu blíže věnovat v dalších kapitolách. Důležité však je, že opět velmi záleželo na kontextu situace. V některých případech docházelo k pocitu úlevy, a to v různých spojitostech, ovšem v některých případech se úleva nedostavila vůbec. To je opět v souladu s teorií, v rámci které neexistuje v současné době ohledně benefitů pláče jeden jednoznačný názor, avšak víme, že vliv kontextu je pro prožívání úlevy a s ní spojeným zlepšením nálady zcela klíčový (Bylsma, Vingerhoets & Rottenberg, 2008).

Stejně tak se ukázalo, že pláč s vysokým stupněm intenzity může být pro někoho téměř synonymem úlevy a pro někoho přesně naopak. To by nasvědčovalo tomu, že do hodnocení benefitů, konkrétně úlevy, opravdu vstupují další individuální charakteristiky. Tato různorodost hodnocení se objevila ve výpovědích Josefíny a Jany. Josefína považuje za nejpřínosnější, jejími slovy, „ošklivej pláč“. Tento výraz odkazuje k pláči s vysokou intenzitou, při kterém dochází u Josefíny ke zúžení pozornosti a který je podle ní oproti pláči s nízkou intenzitou velmi výrazně doprovázen zvukovými projevy. Tento pláč jí pak poskytuje největší úlevu:

*A pak je takovej ten ošklivej pláč, kterej sice vypadá hrozně, ale je naopak strašně užitečnej, je ten pláč, kdy tě ta emoce pohltí natolik, což si za sebe*



*myslím, že jsou to spíš ty negativní emoce, tak pak jako neřešíš jak vypadáš, utíráš si ty oči, jestli máš řasenku je fuk, prostě máš rozmazaný oči, je ti to jedno, jsi rudej, usmrkanej. (Josefína)*

Jana ale naopak popisovala, že v období, které pro ni bylo velmi náročné (rozchod), pláč působil pozitivně v nižších intenzitách, ale pokud už vygradoval k vysoké intenzitě, vnímala ho jako obtěžující. Následující úryvek ukazuje, jak Jana odpověděla, když jsem se jí ptala, kdy podle ní pláč nefunguje tak, jak by měl:

*To nevím no. Asi jako když už má nějakou velkou intenzitu no, tak to už je to pak špatně no asi. (Jana)*

Když jsem se Jany doptávala, zda má tedy pocit, že při vysoké intenzitě už není pláč prospěšný, odpověděla velmi rozhodně:

*To určitě ne. (Jana)*

Jana navíc uvedla, že nízká intenzita pláče je pro ni opravdu spojena s úlevou. Obě participantky tak viděly přínosy pláče zcela opačně. Josefíně nízká intenzita pláče nepřináší takovou úlevu, jako vysoká, zatímco Jana má přesně opačnou zkušenost.

Z mého pohledu existuje několik vysvětlení, proč k tomuto rozdílu došlo. Prvním z nich je, že pod pojmem „vysoká intenzita“ si mohla každá z účastnic představit něco jiného. Pojem jsem v průběhu rozhovorů nijak nespecifikovala, a proto je možné, že si ho obě dívky vyložily jinak. Dalším důvodem může být, že s úlevou nesouvisí pouze jeden z faktorů (v tomto případě intenzita), ale mnoho dalších. Pro Janu je například nízká intenzita spojena s méně závažnými problémy, při kterých pláč pomůže, zatímco vysokou intenzitu si spojuje s velmi negativními a závažnějšími problémy, které mají větší vliv než samotný pláč a negativní nálada tak převažuje a zůstává i pro prožitku pláče. U Josefíny pak naopak dochází k tomu, že při méně závažnějších problémech není pro úlevu tolik prostoru (rozdíl mezi náladou před pláčem a po pláči není tak velký), proto ho nevnímá jako tolik významný.

Všechna tato možná vysvětlení nás pak opět vracejí k faktu, že pláč je velmi komplexním fenoménem a jeho prožitek i důsledky zpravidla determinuje souhra více faktorů. V tomto případě pak do hry může vstupovat individualita prožívání a individuální charakteristiky jedince, které souvisí právě s odlišným způsobem zpracovávání emocí a odlišným vnímáním různých objektivních situací. Tento předpoklad je pak v souladu s Modelem pláče v dospělosti (viz Vingerhoets, Bylsma & Rottenberg, 2009), který tento vztah popisuje. To pak může představovat jedno z dalších vysvětlení diskrepance mezi výsledky

retrospektivních a laboratorních designů studií, zaměřených na benefity pláče. Už samo hodnocení toho, zda pláč přinesl úlevu, je značně subjektivní a pro každého účastníka spočívala úleva v něčem jiném. V rámci rozhovorů se pak ukázalo, že někomu se uleví pouze tím, že může být chvíli sám sebou, někomu ve chvíli, kdy může opět pracovat na odstranění spouštěče, který pláč způsobil a někomu až ve chvíli, kdy je spouštěč skutečně odstraněn.

S intenzitou navíc často u účastníku souvisel fakt, zda se spouštěč týká přímo jich, nebo někoho jiného. Ve chvíli, kdy šlo o pláč, který neovlivňoval přímo je samotné (právě například sledování filmu, které bylo využito v laboratorních designech studií) vyhodnocovali ho jako méně intenzivní, což v důsledku může ovlivňovat, zda se jim zlepší, nebo nezlepší nálada. V případě sledování filmové ukázky ve výše zmíněné studii, do které šli respondenti s neutrální nebo dobrou náladou, která následně byla sledováním ukázky zhoršena za přítomnosti pláče, se dá předpokládat, že nebudou popisovat úlevu či zlepšení nálady.

Vztah toho, jaký je rozdíl mezi tím, zda se pláč týká nebo netýká plačícího popisuje například Erik:

*Tak to jsou asi oboje takový jako. U toho nízkýho to může bejt třeba ta promoce toho kamaráda, nebo něco takovýho, nebo v tom seriálu, finále nějakýho oblíbenýho seriálu a tam dojde třeba k nějakýmu zvratu (...). Podle mě nejvíc člověk proč brečím, jsou fakt věci, který se týkaj mě, je to jako..vychází to ze mě a myslím si, že jako jo, takže a podle mě i když moje kamarádka nebo zažije něco podobnýho, to co já mám na nejvyšším levelu, tak to bude tenhleten pláč ten nižší pro mě. Jo jako, že když bude mít ona úmrtí v rodině, nebo něco takovýho, tak mě dojme ta situace za ní. (Erik)*

V tom, zda pláč přináší úlevu zatím není jasno ani v rámci dosavadních teoretických zjištění. Stejně tak se v tomto výzkumu ukázalo, že to, zda pláč přinese či nepřinese úlevu závisí na mnoha faktorech. Pro účastníky této studie byla důležitá intenzita pláče, která ovlivňovala to, zda pláč úlevu přinese. Důležitým poznatkem ale je, i tento vztah se u jednotlivých účastníků lišil. Intenzitu pak navíc velmi ovlivňovalo, zda se spouštěč týkal přímo účastníků studie, nebo nikoliv. Prožitek úlevy pak přicházel v odlišných kontextech, ale pro účastníky představoval jednu z příjemných a vítaných funkcí pláče.

## 7.2.2 Inter-individuální funkce pláče

Přestože ve většině případů byl účastníky výzkumu preferován pláč o samotě, našly se i situace, ve kterých se buď nedalo společnosti vyhnout, nebo byla přítomnost dalších osob přímo vítána. V těchto situacích se však taktéž daly identifikovat funkce, které pro účastníky pláč v tomto kontextu plnil.

### 7.2.2.1 Pláč jako prostředek vyjednávání normality a demonstrace lidskosti

Přestože je pláč spojen s velkým počtem nepříjemných pocitů (degradace, nekompetentnost aj.), bylo ve výpovědích možné identifikovat i velmi pozitivní důsledky pláče na obou stranách – jak pro plačícího, tak pro „příjemce zprávy“, kterou plačící vysílá okolí.

Josefina například popisuje, že pláč vnímá kromě jiného jako projev lidskosti. Z teorie víme, že pláč je výhradně lidským fenoménem a pro Josefínu je projev pláče na veřejnosti jakousi zprávou pro ostatní, že je „přeci taky jen člověk“. Tento způsob komunikace s okolím je pak v souladu také s předpokladem Jeffreyho Kottlera (1996), který chápe pláč právě jako vysílání jakéhosi signálu směrem k okolí, který může mít různý obsah.

Na otázku, co by za Josefínu pláč říkal, kdyby mohl mluvit, odpověděla Josefina následovně:

*No tady v té chvíli třeba něco jako (...) "Koukejte, já jsem taky jen člověk, tohle je pro mě těžký téma a na co si tady hrajeme, když si myslíme, že je to v pohodě" (Josefina)*

Podle Josefíny je naprosto lidské pláč projevovat a patří to k našemu projevování a prožívání emocí. Pro Josefínu to však funguje tímto způsobem i obráceně – pokud vidí někoho plakat, vyvolává to v ní pocit, že není jediná, komu se to děje. Vidět někoho plakat jí tedy zpětně utvrzuje v tom, že plakat je lidské a normální:

*Jako nevím, to je takovej hodně zvláštní pocit, že já kolikrát cítím naopak sympatie s lidma, co brečí. Když to není hodně jako - když třeba vidím, že jim je hodně blbě, nebo tak - ale když se třeba někdo někde rozbřečí, tak já si říkám úplně že..ne že mám radost, to vůbec, ale že si říkám joo, jsou to lidi a povolili to a mám hnedka takovej větší pocit sounáležitosti s nima. (Josefina)*

Podle zjištění Vingerhoetse a kol. (2016) cítí obvykle lidé s plačící osobou, kterou pozorují opravdu vyšší sounáležitost. V tomto ohledu se tak výsledky vyplývající z rozhovoru s Josefínou shodují s teoretickými zjištěními.

Toto stanovisko s Josefínou sdílí i Erik, který taktéž chápe pláč jako určitou formu prezentace lidskosti:

*Já nevím. Třeba jako..často se mi stává, když jsem fakt jako měl tohleto období, že jsem třeba..jako není jich tolik, jo, nejsem chodící troska, ale když jsem furt takhle řval, tak jsem to řešil s kamarádama a byla tam jako taková ta věta "tak jsi aspoň jako člověk", jo. "Aspoň ukazuješ nějakou svojí lidskost, když to takhle prožíváš". (Erik)*

Kromě lidskosti pak klade důraz také na prezentaci „normality“, která vyplývá z myšlenky, že pláč je přirozená součást lidského prožívání:

*No možná si fakt připadám divnej a třeba ten pláč je fakt prezentace tý lidskosti, že jsme všichni stejný, že všichni brečíme. (Erik)*

Tento předpoklad pak Erik popisoval jako hlavní funkci jeho pláče. Josefína naopak viděla v této „zprávě pro okolí“ vedlejší funkci. Mimo prezentace lidskosti totiž popisovala mnoho jiných funkcí, které vnímá jako důležitější. Toto pojetí pak ukazuje na to, že funkce pláče pro dospělé osoby nemusí být všechny stejně hodnotné. Tato vyjádření totiž poukazují na to, že účastníci vnímali ve funkcích pláče určitou hierarchii, která byla velmi subjektivní. Pro každého účastníka bylo žádanou funkcí pláče něco jiného.

Další funkcí, kterou bylo možné v rozhovorech identifikovat, byl například „emoční coming out“. Tuto funkci popisovala Josefína, pro kterou pláč znamená kromě jiného projevení emocí, což vedlo opět k pocitu úlevy, že v sobě nemusela své emoce dusit, ale dala ostatním najevo, že se necítí dobře:

*Ona je to hrozná úleva když člověk brečí a je to vlastně i to, že to, co se člověk vlastně snažil zakrejt, tak konečně propukne a já to vnímám jako obojí. Na jednu stranu se za to třeba stydím, když to je na veřejnosti, ale jinak vím, že se mi vždycky strašně jako uleví, když se z něčeho vybrečím. A roční období...(…)..prostě to byly takový póly a mám pocit, že to se často děje, když ...nevím jak mám jednat. To bylo třeba i na tom kurzu mi přijde, že jsem nevěděla jak ty svoje pocity projevít. (Josefína)*

Pro Josefínu spočívá funkce pláče v tom, že sníží prostřednictvím pláče tenzi, která pramení ze snahy dusit v sobě emoce. Jakmile se rozpláče, tak se jí uleví, protože už dala najevo, že pro ni jde o náročnou situaci a nemusí v sobě dál tyto myšlenky dusit. V tomto se s Josefínou shoduje také Natálie:

*A pro mě to třeba znamená takový jako zároveň nutkání, že to potřebuju dát najevo, takový vyjádření tý emoce, toho smutku, vlastně je to i určitá forma komunikace. Ten druhý prostě pozná jak se cítíš a že je ti smutno a podle toho na to třeba reaguje a nebo to aspoň ví a to je pro něj hrozně důležitý, aby to věděl. (Natálie)*

V určitých případech tak projevení pláče může být spojeno se silnými obavami z hodnocení ostatními, ale pokud jde o někoho, ke komu mají účastnice důvěru, chápou projev pláče jako prostředek vyjádření svých emocí, což může jednak pozitivně ovlivnit reakce okolí (ve smyslu ohledů či vyvarování se nevhodných vyjádření), ale také snížit tenzi z potřeby negativní emoce zakrývat a dusit v sobě.

### **7.2.2.2 Pláč jako žádost o pomoc**

Na tomto místě bychom si také mohli položit otázku po kauzalitě – ovlivňují spouštěče, intenzita a další faktory funkci pláče pro dospělého člověka, samozřejmě v rámci kontextu situace, nebo je tomu naopak? Že podle požadované funkce nakládají participantky s pláčem tak, aby se jí co nejvíce přiblížili? Na základě výpovědí účastníků by se dalo říci, že se v jejich příbězích objevovaly obě možnosti. První variantě by odpovídaly například funkce spojené s úlevou či pročištěním myšlenek, druhé pak například užívání pláče jakožto žádosti o pomoc či jako různých variant manipulace.

V některých situacích docházelo k tomu, že účastníci výzkumu viděli funkci pláče v žádosti o pomoc. Prostřednictvím pláče dávali najevo, že se ocitají v potížích a že potřebují, aby jim někdo pomohl. V tomto bodě je nutné říci, že „žádost o pomoc“ je sama o sobě opět poměrně subjektivní, jelikož pohledy participantů na to, co by jim pomohlo, se poměrně lišily. V některých případech dokonce uváděli, že sami nevědí, co by jim v danou chvíli pomohlo.

Obvykle se jednalo o pomoc ve smyslu přijetí a podpory, ale opět velmi záleželo na situaci. Specifickou situací pak byly okamžiky spojené s fyzickou bolestí. V tomto případě účastníci velmi často uváděli, že pláč může pomoci přilákat ostatní, kteří mohou urychleně přivolat pomoc:

*Určitě to něco přinýst může, třeba to, že když potřebuješ třeba pomoci, tak se ti jí třeba dostane, no. Ted' mě ještě napadl jako pláč z bolesti, kterej jsem předtím vlastně vůbec nezmiňovala, nevím, proč mě to nenapadlo. Tak třeba když je ti hodně zle, třeba si zlomíš nohu nebo já nevím, tak jako když brečíš, tak to asi má tu vážnost. Že ti pak na veřejnosti někdo spíš pomůže, no. (Linda)*

*No tak to je právě to, když jako tě něco bolí, když je to nějaká fyzická bolest. když si třeba zlomíš ruku a fakt to jako bolí, tak se rozbrečíš, protože to je spojený s tou bolestí, která přišla a pak potřebuješ pomoc od kohokoliv, aby se ta bolest zastavila. To bych pak uvítala kohokoliv aby mi pomohl. (Hana)*

V těchto případech má pak pro Lindu i Hanu přítomnost ostatních osob velký význam, jelikož jim mohou pomoci od bolesti. Zajímavé je, že i přesto, že se obě účastnice v průběhu rozhovoru uváděly, že plakat na veřejnosti je pro ně synonymem slabosti a vyjadřovaly obavy z negativního hodnocení, v této souvislosti považovaly přítomnost ostatních za velmi přínosnou a negativního hodnocení se neobávaly.

Příčinou může být fakt, že fyzická bolest (zlomenina či další úrazy) poskytuje pro okolí jasnější signál. Postižený nemůže chodit či pohybovat rukou a je tak zcela jasné, proč pláče. Úraz je často i viditelný (např. krev), což je pro hodnocení situace ostatními o mnoho srozumitelnější, než když jsou spouštěčem vnitřní pocity plačícího, které nejsou vidět. Všeobecně se ví, že zlomeniny a další vážnější úrazy bolí a proto Hana ani Linda neměly v této souvislosti obavy z negativního hodnocení. Případná pomoc, která může ze strany okolí přijít, měla o mnoho větší význam než nebezpečí plynoucí z hodnocení ostatními.

Opět se tedy vracíme k důležitosti kontextu. Jeho význam je důležitý nejen pro vnitřní prožívání účastníků a s ním spojeným sebehodnocením a sebepojetím (strach z negativního hodnocení vyplývá nejen ze špatných či dobrých zkušeností, ale také z vlastních přesvědčení o pláči na veřejnosti), ale také pro okolí, které může situaci lépe vyhodnotit i v případě, že dotyčného nezná. Tyto úryvky pak navíc ukazují na to, že v některých situacích se pláči nebrání, protože si uvědomují, že jim zobrazení bolesti prostřednictvím slz může pomoci dát najevo, že jde o vážnější zranění, čímž zvyšují pravděpodobnost pomoci ze strany okolí.

### 7.2.2.3 Pláč jako demonstrace vážnosti situace

Demonstrace vážnosti situace prostřednictvím pláče však pohledem účastníků nepomáhá pouze v situacích spojených s bolestí, ale také v různých konfliktech a emočně náročných situacích života. Účastníci výzkumu hovořili o tom, že v určitých situacích je pláčem možno dát najevo, že už pro ně jde o opravdu závažnou věc. Tato myšlenka vycházela z přesvědčení, že většina účastníků plakat před ostatními ve většině případů nechce. Když už k tomu ale dojde, musí jít o něco vážného.

V demonstraci vážnosti situace vidí funkci například Linda:

*Ještě jsem teda chtěla dodat k tomu, že to je taky dobrý k tomu, že ty lidi v tom tvém okolí, i když se nechceš degradovat, tak v tu chvíli kdy to je vážný, tak vlastně poznaj, jak vážný to je a že k tomu tak přistupujou. Že to jakoby berou vážněj. (...) Že jim to dává signál, že to je závažnější situace. (Linda)*

Jak jsem již zmiňovala, ve většině případů vnímali účastníci pro konkrétní situaci pláče více funkcí. Některé pak chápali jako důležitější, některé jako vedlejší „produkty“ pláče. V příbězích účastníků pak šlo například o to, že pláč chápali především jako možnost vyčištění myšlenek, aby mohli dále fungovat, ale zároveň tím dali najevo okolí, že jde o závažnou situaci. Celkově pak pro ně funkce pláče spočívala právě v kombinaci těchto dílčích funkcí.

Další formou komunikace s okolím prostřednictvím pláče je chování, které účastníci vnímali jako manipulativní. Pláč byl chápán jako prostředek manipulace ve chvíli, kdy se jeho prostřednictvím snaží plačící osoba něčeho dosáhnout, resp. využívání pláče k dosažení svých cílů. Většinou pak hovořili o tomto tématu v souvislosti s tím, že plačící pláč buď předstírá, nebo ho podporuje tak, aby něčeho dosáhl. S tímto využitím pláče má zkušenosti například Erik:

*Podle mě abych byl úplně stoprocentně upřímněj, tak jsem to taky někdy udělal, podle mě jo jako. (...). Podle mě jsem někdy v hlavě udělal to, a budu úplně nejupřímnější, když jsem tadyto chtěl provést, tak jsem pociťoval lítost, sebelítost třeba, nebo ublížení. Tak jsem si k tomu nabalil v hlavě honem rychle ještě nějaký situace, který tohleto umocnilo tu sebelítost a propukl ten pláč ještě větší třeba, když jsem to fakt jako nějak potřeboval. (Erik)*

Erik popisoval, že se za takové chování stydí a že není dobré s pláčem nakládat tímto způsobem. Když jsem se ho zeptala, čeho tímto způsobem chtěl dosáhnout, odpověděl následovně:

*Momentálně uznání toho člověka, vylepšení vztahu s tím člověkem, vždycky všechno vychází z těch vztahů. Pochopení. A odpuštění. A to odpuštění možná i nejvíc, to když jsem nebyl hodnej no. (Erik)*

Vzhledem k tomu, že to byl právě Erik, který zdůrazňoval, že je pro něj pláč především projev lidskosti a normality, tak je možné, že za pláčem spojeným s touhou po odpuštění stála opět myšlenka lidskosti. Erik tak dával najevo, že je jen člověk, že se zmýlil a projevil lítost. Zároveň dal najevo vážnost situace, čímž přidával svým omluvám vyšší vážnost.

Další ze zajímavých efektů, které pláč pro účastníky výzkumu měl, velmi silně souvisí právě s demonstrací vážnosti situace. Někteří z účastníků výzkumu totiž uváděli, že prostřednictvím pláče dávají mimo jiné najevo, a to především v konfliktech, jak moc jim jejich protějšek v rámci konfliktu ublížil. Tento pocit zažila například Jana:

*Ale asi mám to, že jako třeba..když tadyten idiot mi ublížil, tak jako jsem se s ním chtěla hrozně sejít a asi bych jako chtěla vidět a chtěla mu ukázat, že jako nejsem úplně v pohodě, že mi jako ublížil. Tak jako nemyslím si, že bych úplně dokázala úplně z ničeho udělat pláč, ani si nemyslím, že bych jako před ním nějak chtěla třeba brečet, ale možná bych jako chtěla, aby to bylo vidět jako, že prostě je mi blbě, nebo že to prostě posral. (Jana)*

Jde tak o další ze způsobů demonstrace (vážnosti situace, lidskosti), který vnímali účastníci jako velmi důležitý přínos pláče. Dalo by se tak říci, že pláč opravdu v některých situacích fungoval jako zpráva pro ostatní, že šlo o způsob, kterým účastníci komunikovali s okolím. V mnoha případech byl tento projev doprovázen také verbálním popisem toho, co dával pláč najevo, ale v mnoha situacích šlo o projev něčeho, co samotní účastníci nebyli schopni verbalizovat. To je pak v souladu s předpokladem, že pláč může fungovat jako zpráva pro okolí („social message“)

### **7.3 Další ovlivňující faktory**

Způsob, kterým účastníci pracovali s pláčem, byl kromě přítomnosti osob a z ní vyplívajících důsledků formován také dalšími faktory. V souladu s teorií se ukázalo, že prožívání pláče bylo u participantů ovlivňováno například kulturou a pohledem společnosti na pláč. V neposlední řadě pak u účastníků působily také rozmanité individuální faktory.



### 7.3.1 Kultura a společnost

Během rozhovorů se ukázalo, že účastníci pocítují vliv kultury na prožívání a projevování velmi silně. Jedná se především o pocit, že ve společnosti je pláč chápán jako slabost. Účastníci obvykle vypovídali, že v situacích, kdy jsou oni v přítomnosti jiného plačícího člověka, tak ho nechápou jako slabocha. Pokud ale přemýšlí o tom, co si o nich budou myslet ostatní, pokud budou plakat, jednoznačně převládá pocit, že ve společnosti je pláč chápán jako slabost, a proto tak budou hodnoceni i oni sami. Velmi často měli také účastníci pocit, že pláč je ve společnosti tabuizován. Příkladem může být vyjádření Natálie a Jany:

*Obecně myslím, že si lidi myslí, že to je slabost, že to je něco nevhodného, co vlastně se na veřejnosti nesluší dělat a taky protože nevědí jak na to reagovat, nebo jak na to reagovat správně, protože..to jako ani nechtěj řešit, když je to prostě na veřejnosti a je to někdo, koho jako neznáš moc dobře, tak nevíš co máš teďka dělat a jestli je vhodný se ho na něco ptát, nebo ho nějak utěšovat. (...) Vadí mi to všeobecný jako povědomí a ten názor, že prostě je to projev nějaký jako slabosti a že by se to nemělo. (Natálie)*

*Já si myslím, že je to hodně daný i kulturou, že jsme prostě všichni tak vychovávaný, že se nebrečí, že to je slabošství. (Jana)*

V souladu s teoretickými poznatky Darwina či Kottlera, kteří akcentovali význam kultury, můžeme říci, že i na prožívání pláče účastníky této studie má kultura velký vliv. Jak vyplývá z výzkumu Hofstedeho, naše kultura je spíše maskulinní a individualistická a z toho důvodu je pláč v našich podmínkách chápán jako slabost. To pak velmi často uváděli také účastníci. Kultura ovlivňuje pohled společnosti na fenomén pláče, který následně ovlivňuje nejen prožívání, ale také způsoby práce s pláčem (ve smyslu potlačování pláče).

Jak ukazuje úryvek z rozhovoru s Janou, kultura a smýšlení společnosti pak ovlivňuje také výchovu dětí, což posiluje spojení pláče a slabosti. Jana navíc vysvětluje, že už jako malé jí bylo předkládáno, že pláč je výsadou dětí a že dospělí nepláčou:

*No já si myslím, že to dětství no. Ale že to není jenom přímo moje dětství, ale myslím si, že obecně jsme k tomu vychovávaný. Že jsi ve školce a říká se ti "nebreč, to se nedělá, to nedělaj velký děti" a takhle. Že to je tak jako tou společností, ve který vyrůstáme. A možná to je i jako tou rodinou v tom, že*

*vlastně u nás nikdo jako nebrečel. Prostě si pak myslíš, že tak je to správně žejo. (Jana)*

V těchto úryvcích je hezky vidět, jak silnou souvislost mezi kulturou, pohledem společnosti a výchovou Jana vidí. Tento přístup jí pak dle jejích slov ovlivnil i do dospělého věku, což nepovažovala za správné. Jelikož jí bylo velmi dlouho předkládáno, že pokud bude plakat, bude tím projevovat svou slabost a nevyzrálost, byl pro ni i v dospělosti pláč projevem slabosti a nerada ho před ostatními ve většině případů projevuje. Když jsem se jí dotázala, zda by se podle ní měl nebo neměl pláč projevovat, odpověděla takto:

*(...) myslím si, že obecně jsme k tomu vychovávaný (pláč neprojevovat pozn.). Že jsi ve školce a říká se ti "nebreč, to se nedělá, to nedělej velký děti" a takhle. Že to je tak jako tou společností, ve který vyrůstáme. A možná to je i jako tou rodinou v tom, že vlastně u nás nikdo jako nebrečel. Prostě si pak myslíš, že tak je to správně žejo. (Jana)*

Výchova a potažmo i společnost a kultura ovlivnila v oblasti pláče také Lindu:

*No já si myslím, že to dětství no. Ale že to není jenom přímo moje dětství, ale myslím si, že obecně jsme k tomu vychovávaný. Že jsi ve školce a říká se ti "nebreč, to se nedělá, to nedělej velký děti" a takhle. Že to je tak jako tou společností, ve který vyrůstáme. A možná to je i jako tou rodinou v tom, že vlastně u nás nikdo jako nebrečel. Prostě si pak myslíš, že tak je to správně žejo. (Linda)*

Z těchto úryvků jasně vyplývá, že projevování pláče je silně ovlivňováno prostředím, ve kterém účastnice vyrůstaly. Přestože si uvědomovaly, že pláč je přirozenou součástí emočního života, jejich obavy, hodnocení a z toho vyplývající způsob projevování pláče byl tímto způsobem velmi ovlivněn, což je plně v souladu s teoretickým poznáním o vlivu kultury na projevování pláče.

### **7.3.2 Gender**

Jak jsem již uvedla v teoretické části, genderový aspekt prožívání a projevování pláče je kulturou a společenským pohledem na pláč také velmi ovlivněn. Kromě zkušenosti s představou, že pláč je projevem nezralosti, účastníci také často popisovali, že je pláč spojen

s femininitou a se ztrátou mužnosti. Josefina i Sebastian se shodovali v tom, že v naší společnosti je pláč pojímán následujícím způsobem:

*(Táta) Ten se ani nenaštve pořádně, nikdy se nerozbrečel, zakazuje si to, protože to je pro něho něco jako ztráta nějaký mužnosti, on to ani neumí podle mě propustit na ten povrch no, nevím. (Josefina)*

*No já myslím, že se to bere jako něco spíš ženskýho. Spíš jako něco femininího, že je furt takovej ten stereotyp takovýho toho drsnýho chlápka, kterej prostě nebrečí. Na druhou stranu už se od toho teďka ustupuje, takže už to není tak hrozný, už to není tak přísný ten národ na to, že chlapi nebrečej a holky brečej. (Sebastian)*

Josefina i Sebastian cítí, že ve společnosti je stále ještě přítomen předpoklad, že u žen je pláč přirozený, zatímco u mužů jde o něco nepřijatelného. Na základě toho se pak například Josefiny otec dle jejích slov pláči vyvaruje. Podle Sebastiana tento stereotyp ztrácí v současné době na síle, což se projevilo i v jeho dalších vyjádřeních. Když jsem se například zeptala, jak ho z jeho pohledu hodnotí okolí, když ho vidí plakat, tak uvedl, že jim to je možná i příjemné.

Dalo by se předpokládat, že v Sebastianovi tento pocit vyvolává právě přesvědčení, že už to ve společnosti „není tak hrozné“ a že se méně lidí kouká na pláč u muže jako na něco negativního. U Sebastiana je navíc pláč ve většině případů spojen s dojetím, což je z jeho pohledu společensky akceptovatelnější a není to projev slabosti, ba naopak – je spíše obdivuhodné, že je toho, dle svých slov „schopen“. Přestože je tak ve většině případů pláč spojen s pocitem snížených kompetencí, Sebastian prožívá v důsledku pláče pocit zvýšení kompetencí:

*Tohle to bylo právě to, taková ta radost, že jsem toho byl schopnej. Že jsem schopnej prožívat něco takovýho, že kvůli tomu roním slzy. (Sebastian)*

Všichni účastníci výzkumu si vlivu genderového stereotypu byli vědomi, ale je pro ně velmi těžké se mu vyvarovat. Zároveň účastníci poukazovali na fakt, že jde o jev, který vychází ze zdejší kultury a aby zcela vymizel, muselo by dojít k proměně společnosti. Svým způsobem na tom pracuje například Sebastian, kterému se podařilo od tohoto stereotypu v hodnocení vlastního pláče oprostít a považuje ho za něco velmi pozitivního. Tento přístup se pak zcela jistě podílí na tom, že Sebastian pláč hodnotí jako velmi příjemný zážitek za jakýchkoliv okolností.

### 7.3.3 Individuální faktory

Ve všech výše zmíněných konceptech, procesech a funkcích pláče hrála velkou roli také individualita jednotlivce. V některých bodech jsem jí již explicitně zmínila, ale vzhledem k tomu, že všechny rozhovory byly tímto faktorem velmi ovlivněny, věnuji jí prostor i samostatně. Výše zmíněné faktory, jako je například kultura, zkušenost s reakcemi okolí či preferovaný důsledek pláče je silně závislý na individuálním prožitku jednotlivce a jeho hodnocení. V rozhovorech tak účastníci často rozlišovali, zda mluví o svém prožívání, či mluví o pláči v obecné rovině a nezdědka uváděli, že „to záleží, každý to má jinak a každý potřebuje něco jiného“.

Na základě vyprávění participantů považuji za nutné zdůraznit, že se u nich ovlivňující faktory tak, jak jsou definovány v rámci Modelu pláče v dospělosti (tj. psychosociální faktory, biologické faktory a situační faktory) nevyskytovaly izolovaně, ale především v různých kombinacích. Příkladem pak může být například vztah momentálního rozpoložení participanta a frekvence pláče, případně jeho sklonů k rozplakání. Zajímavé je, že přestože o sobě účastníci leckdy zmínili, že jsou obecně spíše optimističtí či pesimističtí, mnohem větší důraz přikládali aktuálnímu rozpoložení. To sice může být ovlivněno všeobecným laděním osobnosti, ale v závislosti na zjištěních, které akcentují význam kontextu a situace je důležité zohlednit, že i optimistický člověk může mít v konkrétní chvíli i situaci špatnou náladu. Tato momentální nálada pak má podle účastníků zásadní vliv na to, jak budou situaci hodnotit. Toto hodnocení pak prizmatem participantů ovlivňovalo všechny následující procesy, které jsou s pláčem spojeny.

Uskutečněné studie v souladu se subjektivně pocíťovaným rozdílem mezi osobnostním rysem (např. neuroticismus) a aktuální náladou jedince mezi těmito dvěma proměnnými rozlišují. V rámci výzkumů (viz Bylsma a kol., 2011) vyšlo najevo, že momentální nálada jedince má na pláč opravdu vliv, respektive že špatná nálada je častěji spojená s pláčem než nálada dobrá.

Z pohledu může být momentální rozpoložení definováno kombinací například fyzického stavu, hormonální hladiny, osobnostních faktorů atd. Josefina například popisuje, že aktuální rozpoložení zvyšuje její sklony k rozplakání se:

*No možná mě ještě napadlo s téma filmama a s hudbou, že záleží na tom emocionálním rozpoložení, takže samozřejmě na menstruaci, na tý to hodně záleží a nebo právě když mám nějaký to slabší období, tak jsem taky náchylnější i jinde, právě třeba u těch videí, filmů na rozplakání se (...). A*

*to jsou právě ty momenty, ve kterých brečím třeba víc. Když mám takový víc nervózní období, protože jsem na to náchylná. (Josefina)*

U Josefiny šlo o období spojené s emoční nestabilitou, která pramenila z prožívání vyššího stresu, z nervozity nebo z náročné životní situace, jako je rozchod. Tato souvislost se pak objevovala i u jiných účastníků, u kterých ale bylo „momentální rozpoložení“ mnohdy definováno zcela odlišnými příčinami (např. požití alkoholu či drog):

*Tady v tom období to bylo fakt jako spojený s alkoholem, protože to mi stačily třeba 3 piva a jako volal jsem kamarádce, že to je fakt nanič, že už se dlouho nevidíme a rozbrečel jsem se do toho telefonu. (Erik)*

Josefina navíc v souvislosti s momentálním rozpoložением zmínila vliv menstruačního cyklu. Ženy velmi často uváděly, že v období PMS (premenstruační syndrom) pociťovaly velmi výrazné zvýšení sklonů k rozplakání. Kromě Josefiny o tom mluvila například Linda nebo Jana

*Já mám většinou to období v PMS (smích) (...) jako že mě rozpláčou třeba věci, který by mě v normálním stavu nerozplakaly. Nebo jako v normální dny mimo PMS. Jako že se i dojmou třeba snáz, ale spíš jako se mě asi víc něco dotkne. (Linda)*

*(...) někdy jako brečím třeba často (smích), v PMS třeba, tím jako trpím docela, kvůli kterýkoliv blbině. (Linda)*

*(...) tak pak mám takový ty (druhy pláče pozn.), většinou než to dostaneš, tak jako brečíš, že se ti rozlilo mlíko a je to v pohodě a prostě se potřebuješ jenom vybrečet. (...) (Jana)*

Tato zjištění jsou zcela v souladu s teoretickými zjištěními vztahu menstruačního cyklu a sklonů k rozplakání, v rámci kterých bylo zjištěno, že v premenstruačním období cyklu se sklony k rozplakání zvyšují. Není tomu tedy pouze na hormonální úrovni, ale ovlivňuje to také samotné prožívání účastnic. Jelikož si toho ale jsou vědomy, většinou o této souvislosti mluvily s humorem a nepovažovaly to za problematický aspekt v rámci svého prožívání.

Na úrovni osobnostních charakteristik tak hraje v prožívání pláče účastníků větší roli aktuální nálada než celkové ladění osobnosti. U žen pak hraje významnou roli také menstruační cyklus, a to především v období před menstruací, ve kterém ženy pociťují vysoké zvýšení sklonů k rozplakání.

## 8. Limity šetření

Předložený výzkum byl ovlivněn řadou limitů. Hlavním limitem, který vyplívá z použité metodologie je subjektivita výzkumníka, která hrála roli v celém procesu výzkumu, od sběru dat, až po jejich analýzu a interpretaci. Již při rozhovorech se ukázalo, že subjektivita výzkumníka ovlivňuje pochopení toho, co participanti v rámci rozhovorů říkali. Přestože byla velká snaha tento limit minimalizovat prostřednictvím doptávání a ověřování si vlastních interpretací vyřčených už během rozhovorů, několikrát došlo k situaci, kdy participanti museli interpretaci výzkumníka dovysvětlit či vyjasnit. Vzhledem k tomu, že tímto způsobem nebylo možné ověřit si veškeré interpretace autora, mohlo v některých bodech ve fázi interpretace dojít ke zkreslení dat.

Zmínit je třeba také vliv aktuálního rozpoložení participantů v době realizace rozhovoru. Jak se ukázalo během šetření, momentální rozpoložení má na hodnocení pláče silný vliv. Každý z účastníků pak při rozhovorech mohl interpretovat a předkládat situace spojené s pláčem nejen na základě mnoha různých paměťových zkreslení vyplívajících z retrospektivní povahy šetření, ale také pod vlivem zmíněného momentálního rozpoložení. Jeden z rozhovorů byl například realizován v období těsně po rozchodu participantky, což mohlo její výpovědi ohledně pláče ovlivňovat.

Zahrnout pak musíme také možný vliv tzv. sociální desirability, tedy že participanti prezentují spíše to, co je sociálně žádoucí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Tento vliv se mohl projevit v celém rozhovoru, především pak v otázkách manipulace.

Vzorek byl mimo jiné konstruován na základě kritéria, které podmiňovalo účast ve výzkumu aktuálním vysokoškolským studiem. Toto kritérium způsobilo, že vzorek sestával z participantů ve věku 20-25 let, což odpovídá stadiu rané dospělosti (Thorová, 2015). Toto stadium pak má svá specifika, stejně tak jako další vývojová stádia, která v šetření nejsou zahrnuta a reflektována a která by mohla přinést další či jiné informace o prožívání pláče a o jeho funkcích.

K tomuto kritériu bylo přistoupeno především s ohledem na možnost komparace s již existujícími výzkumy. V této oblasti je však nutné zdůraznit, že na základě znalosti silného vlivu kulturního prostředí v kombinaci s absencí dat o pláči v dospělosti na území České republiky je komparace výsledků této studie se zahraničními výzkumy limitována právě vlivem kultury země původu studie.

Z výše popsaných limitů pak vyplívají možnosti pro další výzkumná šetření, jako je například různorodější věkový vzorek, zmapování aktuálního stavu participanta v době konání

rozhovoru (alkohol, PMS aj.), sběr systematických dat o pláči na území ČR pro zlepšení možnosti komparace výsledků, případně zvažení autorizace nejen přepsaného rozhovoru, ale také závěrů výzkumníka samotnými participanty.

## IV. Diskuse a závěr

V této studii jsem se pokusila pochopit, jak účastníci výzkumu prožívají situace, ve kterých pláčou a jak vnímají funkce pláče. Data byla sbírána prostřednictvím osmi polostrukturovaných rozhovorů

Pro hodnocení prožitků spojených s pláčem byl pro účastníky zcela zásadní kontext. Kontext zahrnoval řadu proměnných, jako je přítomnost ostatních, spouštěč, hodnocení adekvátnosti pláče vzhledem k místu, intenzitě spouštěče a mnoho dalších. V souhrnu je ale možno říci, že pro účastníky studie byl v rovině prožívání pláče velmi důležitý právě faktor přítomnosti dalších osob. Aby bylo možné pláč prožít naplno a přirozeně, byla účastníky preferována samota. Samota participantům poskytovala jednak možnost být sám sebou a nemuset pláč nijak upravovat, ale zároveň také možnost na malou chvíli uniknout tlaku sociálních rolí. Pokud byli sami, nemuseli brát ohledy na očekávání, která k nim ostatní mají a mohli se plně koncentrovat na sebe a na své prožívání. Samota zároveň eliminovala obavy účastníků z chybného či negativního hodnocení okolí, které by se mohlo budoucnu obrátit proti nim. S tímto je pak spojen strach z generalizace tohoto negativního hodnocení okolím na jejich celkový výkon.

V případě, že se pláč objevil v přítomnosti dalších osob, bylo pro účastníky výzkumu v rovině prožívání pláče velmi důležité, zda mají k těmto osobám důvěru, či nikoliv. Pokud šlo o člověka, kterému důvěřovali, neobjevovaly se tak vysoké obavy z negativního hodnocení, což pozitivně ovlivňovalo prožitek pláče, který nemusel být do takové míry potlačován či maskován, jako tomu bylo ve většině případů v přítomnosti osob, kterým účastníci nedůvěřovali. Při budoucích výzkumech by tak mohlo být přínosné netestovat pouze veličinu přítomnosti osob, ale také vztahy k těmto osobám, jelikož právě to, zda mají pláčící k okolí důvěru ovlivňuje, jak se budou v souvislosti s projevením pláče cítit.

Preference samoty je zcela v souladu například s poznatky Vingerhoetse a Bechta (1997). Obavy spojené s hodnocením od ostatních pak popisují například Vingerhoets, Bylsma a Rottenberg (2009), kteří identifikovali pět možných důvodů, proč respondenti pláčou raději doma, tedy na místě, které vnímají jako bezpečné a kde mohou být sami. Tato obava z negativního hodnocení, případně z chybného hodnocení slz jakožto manipulativního chování se silně projevovala i ve výpovědích participantů v této studii.

Problematiku odpoutání se od sociálních rolí však autoři nezmiňují, ačkoliv výsledky této studie naznačují, že může jít o významný důvod vyhledávání samoty. Možnost odpoutat se prostřednictvím pláče od svazujících sociálních rolí pak souvisí také s představou participantů



tohoto výzkumu, že jedině o samotě mohou dát svým emocím plný průchod. Předložené důvody pro preferenci samoty však autoři identifikovali na základě studia literatury, přičemž většina realizovaných studií v této oblasti využívá kvantitativních metod. Právě odlišnost metodologického postupu pak mohla vést k tomu, že výsledky této studie přináší nové interpretace preference samoty.

Dalším důležitým faktorem pro prožívání pláče je spouštěč a jeho hodnocení. Pokud šlo o pozitivně hodnocený spouštěč, obvykle pláč představoval velmi pozitivní a příjemný zážitek. Pokud šlo naopak o negativně hodnocený spouštěč, účastníci popisovali pláč spíše jako zážitek nepříjemný, spojený často s pocity méněcennosti, nedostačivosti, degradace aj.

Vingerhoets, Bylsma a Rottenberg (2009) v rámci svého výzkumu došli ke stejným výsledkům. Přestože víme, že pláč závisí na kontextu situace na mnoha úrovních, tak se ukazuje, že by tento vztah mohl mít všeobecnou platnost, tedy že s pláčem z pozitivních důvodů se obvykle pojí příjemnější prožitek než s pláčem kvůli negativnímu spouštěči. V rámci zmíněné studie pak vyšlo také najevo, že muži častěji pláčou z pozitivních důvodů než ženy. Další výzkumy by tedy mohly reagovat na možné spojení těchto dvou konceptů – zda i přes kulturní stereotypy není pro muže pláč na úrovni prožívání obecně příjemnějším zážitkem než pro ženy právě proto, že muži častěji pláčou z pozitivních důvodů, které jsou s příjemným prožitkem spojeny. V tomto bodě by se pak shodovaly i výsledky tohoto výzkumu, kdy byl mužem pláč prezentován jako čiré štěstí.

V otázce funkcí pláče se ukazuje, že pláč byl pro účastníky prospěšný ve shodě s teoretickým poznáním jak na úrovni intra-individuální, tak na úrovni inter-individuální. Zajímavou roli hrála u účastníků únava, která pro ně byla s pláčem spojena, jelikož v některých případech byla dokonce vítaným důsledkem pláče. Pláč v těchto situacích fungoval jako „pojistka“ – ve chvílích, kdy toho bylo na účastníky moc a již nebyli schopni využívat klasické strategie vyrovnání, pláč je vyčerpá natolik, že usnuli. Během spánku pak došlo k mobilizaci sil. V některých případech bylo pro účastníky „ráno moudřejší večera“, v některých nikoliv. Zásadní ale je, že spánek byl pro účastníky úlevný – šlo o dobu, kdy si odpočinuli od řešení problému nebo od nepříjemných vtíravých myšlenek.

Pro účastníky byl v některých situacích pláč spojen s obnovou fungování i bez přítomnosti únavy či spánku. Pláč totiž představoval moment, který uvolnil tenzi, která již zahlcovala účastníky tak, že nebyli schopni pracovat na odstranění spouštěče. Toto snížení tenze a obnovení schopnosti pak účastníci popisovali jako velmi pozitivní zážitek, který jim v životě velmi pomáhá.

Funkce spojené s obnovou schopností zatím nebyly zmapovány, což je možné opět vysvětlit právě odlišnými metodologickými postupy tohoto výzkumu, než využívaly studie zaměřené na funkce pláče. V těchto studiích (viz např. Bylsma a kol., 2011) se totiž objevuje spojení pláče s úlevou, která následovala i u účastníků této studie ve spojení s obnovou schopností. Je tedy možné, že v kvantitativních šetřeních uváděli respondenti jako funkci právě úlevu, která je pro ně s pláčem spojena, aniž by si sami spojili, že úleva pramenila právě z popsaného procesu obnovy schopností jedince. V oblasti inter-individuálních benefitů jsou navíc studie zaměřené více na ověřování toho, zda se jedinci zlepšili či nezlepšili nálada, což nemusí plně korespondovat s pocitem obnovení kompetencí řešit problém, který předkládá tato studie. Přestože jde o pozitivně vnímaný důsledek pláče, jeho vliv na změnu nálady neznáme.

Pláč účastníkům poskytoval mimo jiné také zmíněnou úlevu. Přestože podle literatury existuje vztah mezi vysokou intenzitou a větším zlepšením nálady, v prezentovaném výzkumu se ukázalo, že pro participanty je intenzita spojena spíše s mírou úlevy než se zlepšením nálady. Tento vztah pak byl navíc silně individuální, jelikož někomu se ulevilo více po velmi intenzivním pláči a někomu přesně naopak po pláči s nízkou intenzitou. K tomu mohlo dojít buď na základě subjektivity hodnocení intenzity jednotlivými participantkami, případně pak nedostatečným definováním pojmu „vysoká intenzita“ výzkumníkem. Dalším vysvětlením by mohlo být individuální paměťové zkreslení respondentek. Participantky tedy mluvily v tomto kontextu o benefitu nikoliv ve smyslu lepší nálady, ale ve smyslu úlevy. Vysvětlením může být, že Bylsma a kol. (2011) využívali hodnocení intenzity pláče na 4 bodové škále a následné hodnocení změny nálady na 3 bodové škále (lepší, stejná, horší), zatímco pro úlevu nebyla zařazena žádná škála. Z toho důvodu by mohl být pocit úlevy vyjadřován právě prostřednictvím škály popisující změnu nálady. Další možností pak je, že úleva sama o sobě přímo způsobuje lepší náladu a v tom případě by mohl pocit úlevy představovat zprostředkovatele zlepšení nálady po pláči.

Jeffrey Kottler (1996) chápe pláč jako způsob, kterým komunikujeme s okolím. Slzy podle něj vysílají okolí zprávu. To se projevilo i v tomto výzkumu, jelikož funkce pláče byla účastníky chápána také v demonstraci lidskosti, normality, ale také v demonstraci vážnosti situace. Pláč ale mohl v mnohých situacích fungovat také jako žádost o pomoc okolí, a to zejména v případech, kdy měli účastníci pocit, že jim okolí může efektivní pomoc poskytnout.

Ukázalo se však, že funkce nemají pro účastníky všechny stejnou hodnotu. Některé pak byly vnímány jako důležitější, některé jako podřadnější, často pak byla ta pravá funkce viděna právě v kombinaci různých dílčích funkcí. Z tohoto poznatku vyplývá, že každý z účastníků měl pro určitou situaci hierarchii funkcí. V některých případech byly důsledky pláče pouze

doplňkem prožitku (negativní i pozitivní), v některých případech pak byl projev pláče přizpůsobován situaci tak, aby účastníci žádané funkce dosáhli.

Studie zaměřené na funkce pláče mezi váhou funkce pro konkrétního člověka nerozlišují. Ve výpovědích participantů tohoto výzkumu je ale hierarchie funkcí, která je opět silně subjektivní a je ovlivněná mnoha faktory (např. hodnotovým žebříčkem), zcela zřejmá. Tato studie tak identifikovala existenci rozdílné hodnoty těchto funkcí, ale neukazuje, jak je tato hierarchie jedincem utvářena, což může být opět předmětem zájmu dalších výzkumníků.

Ve vnímání vztahu pláče a kultury mezi účastníky panovala poměrně jasná shoda – pláč, jeho prožívání i projevení, je ovlivňováno v hlavách účastníků kulturou. Kultura má totiž vliv na celkový pohled společnosti, ve které dle účastníků převládá pocit, že pláč je projev slabosti, projev nezralosti či projev velmi femininní. Tento názor se pak předává z generace na generaci prostřednictvím výchovy, a to nejen v rodině, ale také ve školce, kde jsou děti vedeny k tomu, aby neplakaly. Tento pocit, že plakat je špatné, si pak účastníci přenášeli i do dospělého života. Tento vliv se pak ukazuje také na úrovni genderu, kdy u mužů se s pláčem počítá podstatně méně než u žen, přestože mužská část účastníků uváděla, že si myslí, že stereotyp o tom, že „muži nepláčou“ je zcela mylný.

Všechny zmíněné faktory pak byly ovlivňovány individuálními faktory. Důležitým zjištěním pak bylo, že více než celkové ladění osobnosti má podle účastníků vliv na prožívání pláče momentální rozpoložení jedince, které může být definováno opět mnoha faktory, jako je např. fyzický stav, hormonální hladina aj. Vypíchnout pak můžeme například vztah menstruačního cyklu a sklonů k rozplakání. Fáze menstruačního cyklu, a to zejména fáze premenstruační představovala pro ženy období, kdy svůj vlastní pláč braly spíše s humorem a nepřikládaly mu takovou vážnost. K tomu docházelo především proto, že v tomto období se velmi zvýšily sklony k rozplakání, a proto pláč spouštěly situace, které by za „normálních“ okolností účastnice nerozplakaly, což na ně mnohdy zpětně působilo spíše úsměvným dojmem. Sklony k rozplakání však nebyly dočasně zvýšeny pouze u žen, ale také u mužů, a to například pozitivním alkoholem.

Souvislost sklonů k rozplakání a PMS tak, jak je popisovaly participantky této studie, odpovídá závěrům studií, které tento vztah testovaly. Nejvyšší nárůst sklonů k rozplakání se ve zmíněných studiích (viz van Tilburg, Becht & Vingerhoets, 2003; Romans et al., 2017) projevil právě v premenstruační fázi, kterou participantky prezentovaly jako PMS (premenstruační syndrom). Jelikož jde o vliv založený na hormonálních výkyvech u žen, který byl ověřen několika výzkumy s různými metodologickými postupy, může být fáze menstruačního cyklu součástí kontextu jedince, která by neměla být při dalších výzkumech zaměřených na sklony

k rozplakání opomínána, jelikož premenstruační fáze zjevně prožívání pláče ovlivňuje a participantky to samy velmi pociťují.

Na závěr je důležité zmínit, že význam kontextu a komplexity pláče není důležitý pouze pro konceptualizaci pláče a její zkoumání. Tento vliv totiž velmi silně pociťovali i účastníci této studie, kteří při rozhodování, jak se svým pláčem naložit, museli provést analýzu celé situace (ať už vědomě či nevědomě), což může být poměrně zatěžující. Na základě toho se pak rozhodovali, jakou strategii vyrovnání použijí, zda pláč potlačí nebo ho naopak podpoří. Od toho se společně s hodnocením úspěšnosti naplnění požadované funkce (příp. s naplněním dalším, neočekávané funkce) a dalších faktorů odvíjel převládající pocit z proběhlé epizody pláče.

## Použitá literatura

- Balsters, M., Kraemer, E., Swerts, M. & Vingerhoets, A. (2013). Emotional Tears Facilitate the Recognition of Sadness and the Perceived Need for Social Support. *Evolutionary Psychology*, vol. 11(issue 1). <https://doi.org/10.1177/147470491301100114>
- Bylsma, L., Croon, M., Vingerhoets, A. & Rottenberg, J. (2011). When and for whom does crying improve mood? A daily diary study of 1004 crying episodes. *Journal of Research in Personality*, vol. 45(issue 4), 385-392. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.007>
- Bylsma, L., Vingerhoets, A. & Rottenberg, J. (2008). When is Crying Cathartic? An International Study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 27(issue 10), 1165-1187.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: J. Murray.
- De Fruyt, F. (1997). Gender and individual differences in adult crying. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 937 - 940.
- Emerick, S., McIntosh, D., Zajonc, R. & Vig, P. (1997). Facial Movement, Breathing, Temperature, and Affect: Implications of the Vascular Theory of Emotional Efference. *Cognition and Emotion*, 11(2), 171 - 195. <https://doi.org/10.1080/026999397379980>
- Frey, W. & Langseth, M. (1985). *Crying: the mystery of tears*. Minneapolis, Minn.: Winston Press.
- Glew, G., Rivara, F. & Feudtner, C. (2000). Bullying: Children Hurting Children. *Pediatrics in Review*, vol. 21(issue 6), 183-190. <https://doi.org/10.1542/pir.21-6-183>
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada.
- Hendriks, M., Croon, M. & Vingerhoets, A. (2008). Social Reactions to Adult Crying: The Help-Soliciting Function of Tears. *The Journal of Social Psychology*, vol. 148(issue 1), 22-42. <https://doi.org/10.3200/SOCP.148.1.22-42>
- Hendriks, M. & Vingerhoets, A. (2006). Social messages of crying faces: Their influence on anticipated person perception, emotions and behavioural responses. *Cognition*, 20(6), 878-886. <https://doi.org/10.1080/02699930500450218>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Thousand Oaks: Sage.
- Kostínková, J. & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák & R. Hytych, *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (pp. 9-43). Brno: Masarykova Univerzita.
- Kottler, J. (1996). *The language of tears*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Murube, J. (2009). Basal, Reflex, and Psycho-emotional Tears [Online]. *The Ocular Surface*, vol. 7(issue 2), 60-66. [https://doi.org/10.1016/S1542-0124\(12\)70296-3](https://doi.org/10.1016/S1542-0124(12)70296-3)
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.

- Nelson, J. (2005). *Seeing through tears: crying and attachment*. New York: Routledge.
- Oakley, A. (2000). *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál.
- Patel, V. (1993). Crying behavior and psychiatric disorder in adults: A review. *Comprehensive Psychiatry*, vol. 34(issue 3), 206-211. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90049-A](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90049-A)
- Peter, M., Vingerhoets, A. & Van Heck, G. (2001). Personality, gender, and crying. *European Journal of Personality*, 15(1), 19-28.
- Romans, S., Clarkson, R., Einstein, G., Kreindler, D., Laredo, S., Petrovic, M. & Stanley, J. (2017). Crying, oral contraceptive use and the menstrual cycle. *Journal of Affective Disorders*, 208, 272-277.
- Rottenberg, J., Bylsma, L. & Vingerhoets, A. (2008). Is Crying Beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, vol. 17(issue 6), 400-404. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/20183331>
- Rottenberg, J. & Vingerhoets, A. (2012). Crying: Call for a Lifespan Approach. *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 6(issue 3), 217-227. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00426.x>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Urban, L. (2011). *Sociologie trochu jinak*. Praha: Grada.
- van Tilburg, ., Becht, M. & Vingerhoets, A. (2003). Self-reported crying during the menstrual cycle: sign of discomfort and emotional turmoil or erroneous beliefs? *Journal Of Psychosomatic Obstetrics And Gynaecology*, 24(4), 247-55. <https://doi.org/10.3109/01674820309074689>
- Vingerhoets, A. & Cornelius, R. (2001). *Adult crying: a biopsychosocial approach*. New York: Brunner-Routledge.
- Vingerhoets, A. & Scheirs, J.G.M (2000). Sex differences in crying: Empirical findings and possible explanations. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (Studies in emotion and social interaction)(pp. 143-165). Cambridge: Cambridge University Press.
- Vingerhoets, A. & Bylsma, L. (2007). Crying and Health: Popular and Scientific Conceptions. *Psychological Topics*, Vol 16, Iss 2, Pp 275-296 (2007), 16(2), 275-296. Retrieved from <https://doaj.org/article/74933a0b802c4597abb91481db999689>
- Vingerhoets, A., Bylsma, L. & Rottenberg, J. (2009). Crying: a biopsychosocial phenomenon. *Tears in the Graeco-Roman World*, 439-475. <https://doi.org/10.1515/9783110214024>
- Vingerhoets, A., van de Ven, N. & van der Velden, Y. (2016). The social impact of emotional tears. *Motivation and Emotion*, vol. 40(issue 3), 455-463. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9543-0>
- Vingerhoets, A. & Becht, M. (1997). International study on adult crying : Some first results. *Psychosomatic Medicine*, vol. 59(issue 1), 85-86. Retrieved from

[https://pure.uvt.nl/portal/en/publications/international-study-on-adult-crying\(9307ab0d-b518-4854-ae9a-31e8a71c9818\).html](https://pure.uvt.nl/portal/en/publications/international-study-on-adult-crying(9307ab0d-b518-4854-ae9a-31e8a71c9818).html)

Vingerhoets, A., Van den Berg, M., Kortekaas, R., Van Heck, G. & Croon, M. (1993). Weeping: Associations with personality, coping, and subjective health status. *Personality and Individual Differences*, vol. 14(issue 1), 185-190. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90188-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90188-9)

Wyrobková, A. (2005). Femininita a maskulinita v sociálně-psychologických teoriích a výzkumu. *Československá psychologie*, 49(6), 540-553.

Wyrobková, A. (2007). *Reprezentace a hodnocení genderových kategorií* (Disertační práce). Masarykova Univerzita, Brno. Retrieved from [https://is.muni.cz/th/12764/fss\\_d/](https://is.muni.cz/th/12764/fss_d/)

Zeifman, Deborah M. (2001): Developmental aspects of crying. Infancy, childhood, and beyond. In Ad J. J. M. Vingerhoets & Randolph R. Cornelius (eds.), *Adult Crying. A Biopsychosocial Approach*, Hove, 37-53.

**Webové stránky:**

<https://geert-hofstede.com/czech-republic.html>

# Přílohy

## Příloha 1: Informovaný souhlas

### INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož předmětem je *pláč u dospělých osob*. Výzkumná studie je realizována pro účely bakalářské práce na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy. Rozhovor bude trvat přibližně 60–90 minut.

I když nejsou známa žádná konkrétní **rizika** spojená s touto studií, některé informace mohou být citlivé. Otázky spojené s emocemi mohou být pro některé účastníky stresující. Vaše spolupráce je **dobrovolná** a kdykoliv můžete v průběhu rozhovoru **odstoupit** nebo **neodpovědět** na položenou otázku, která je pro Vás nepříjemná. Z účasti na výzkumu neplyne žádný přímý zisk. Výsledky výzkumu budou mít vědecký význam a přispějí tak k současnému vědeckému poznání o lidských emocích.

Vaše **identita zůstane v plné anonymitě** a Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby tohoto výzkumného projektu. Vaše názory mohou být v projektu použity dle Vaší individuální pozice, ale žádná individuální jména nebudou v projektu zmíněna.

**Rozhovor bude nahráván** na digitální diktafon a nahrávky budou ihned po splnění účelu výzkumu vymazány. Účastník má **právo ukončit účast na výzkumu** v jakékoliv fázi výzkumu do doby, než je výzkum ukončen (publikace odborného textu, odevzdání bakalářské práce). V případě jakýchkoliv dalších otázek spojených s účastí ve výzkumu je možné získat informace od hlavní řešitelky projektu, Lucie Zíkové (zikova.lucka@gmail.com, [REDACTED]).

Svým podpisem zde souhlasíte se svou účastí na tomto projektu. Tento formulář bude vyhotoven ve dvou kopiích, přičemž jedna bude patřit výzkumníkovi a jedna Vám.

Jméno řešitelky: Lucie Zíková

Jméno respondenta/respondentky:

Podpis:

Podpis:

Dne:

V



## **Příloha 2: Scénář k polostrukturovanému rozhovoru**

### **Scénář pro individuální rozhovor**

#### **Pláč**

Datum:

Místo:

#### **I. Úvod (5 min)**

- Představení moderátora
- Seznámení s účelem rozhovoru, základními pravidly, zásadami výzkumu
- Poučení
- Informovaný souhlas

#### **II. Představení účastníka rozhovoru**

- Nejprve Vás poprosím, abyste mi řekl/a pár slov o sobě např. jak Vás mám oslovovat, Váš věk, koníčky apod.

#### **III. Polostrukturovaný rozhovor**

##### **Emoce**

- 1) Tento rozhovor se bude týkat emocí a abychom se k tomu tématu dostali, tak vás poprosím, zda byste si mohl/a vybavit nějakou situaci, kdy jste se cítil/a úplně nejlépe, kdy jste se cítil na vrcholu života. (Nemuselo jít o extázi ale i o naprostý klid a mír.) Zkuste mi to popsat, vyprávět. Co se dělo? Jak to vypadalo? Kdy to bylo, kdo u toho byl a jak to dopadlo?
- 2) Teď bychom se mohli podívat na opačný pól – kdy jste se cítil/a úplně na dně? Nebo kdy se to dnu alespoň blížilo? Co se dělo? Jak to vypadalo? Kdy to bylo, kdo u toho byl a jak to dopadlo?

##### **Prožívání pláče**

- 3) Jedním z projevů emocí je pláč. Zkuste si představit, že by se vám pláč a s ním spojená emoce proměnila ve strom... Jaký by to byl strom? Jak by vypadal – zkuste mi ho popsat. Kde strom pláče stojí? Jak vypadá krajina? Jaké je tam počasí/ roční období? Co se kolem stromu pláče děje?

- a) Zachytit atmosféru, barvu, proč je to tak a ne jinak, jak to tam voní, jaké tam je počasí, roční období
- b) Chtěl byste tam žít? Proč ano, proč ne?
- c) Co by se dalo změnit, aby se tam mohlo žít?

A teď se vraťme k vám...

- 4) Co se děje, když pláčete? Jak to vypadá? Co se děje uvnitř? CO venku? Co ještě
- 5) Jak vy sám/sama poznáte, že „to na vás jde“, že budete plakat? Že se e vám chce plakat?
- 6) Zkuste si prosím vzpomenout na nějakou situaci, ve které se vám chtělo plakat, nebo jste přímo plakal/a. (nebo jste byl k pláči blizoučko) O jakou situaci šlo? Jak to vypadalo?
- 7) Napadá vás, jaká jiná emoce by mohla vést k pláči? Proč vlastně brečíte?
- 8) Co vám běží hlavou, když se vám chce plakat? Co vám běží hlavou, když pláčete? Co s tím děláte, jestli něco děláte? Snažíte se to zastavit? Necháte to být? Co konkrétně, zkuste si to co nejpřesněji vybavit
- 9) Brečel jste někdy v přítomnosti druhého člověka? Kdy? Co se dělo?
- 10) Jak váš pláč podle Vás vypadá pro ostatní osoby ve vašem okolí? Co jim asi běží hlavou? Co například říkají, dělají a proč? Zkuste si zase vybavit nějakou situaci a být co nejdetailnější.

### **Funkce pláče**

- 11) K čemu je podle vás pláč dobrý? Na co je?
- 12) Jakou má pro Vás osobně pláč funkci?
- 13) Návod k používání.
- 14) Už vám někdy pláč v něčem pomohl?
- 15) Už vám někdy naopak v něčem uškodil?
- 16) Vyvoláváte někdy pláč sama? Pouštíte si třeba dojemné filmy, nějakou hudbu..? CO cítíte v takových situacích a proč si vlastně pláč vyvoláváte? Proč ještě?
- 17) Představte si, že by pláč vůbec nebyl ve vašem životě, v čem by byl váš život jiný? Co všechno bylo jinak? Jak by se to dotklo vašich blízkých? Stýskalo by se vám po něm?

- 18) Používáte někdy pláč jako „zbraň“? Předstíráte, zesilujete nebo simulujete někdy pláč? Kdy a proč?
- 19) Když byste si představili, že pláčem se komunikuje – co vlastně pláčem sdělujete? Co ještě?

### **Technické informace**

- 20) Jak často pláčete?
- 21) Když se řekne pláč, jak byste ho definoval/a?
- 22) Zkuste si představit, že před vámi sedí robot. Když byste mu měl/a vysvětlit, co to vlastně pláč je, jak byste to vysvětlil/a?
- 23) Kdybyste měl říct, jaké existují druhy pláče, jak byste je rozdělil/a? Do jakých skupin? Na základě jakých kritérií? Mohl/a byste mi uvést příklad, abych si to dovedla lépe představit?

### **Vývoj v průběhu života**

- 24) Kdybyste si měl/a vybavit nějaké zásadní situace, které ovlivnily to, jak teď pláčete, které momenty by to byly?
- 25) Jak si myslíte, že se u vás bude pláč vyvíjet do budoucna? Když si sám sebe představíte za 5 nebo 10 let, bude to stejné, jiné? Jak to bude vypadat?

### **Pravidla, očekávání, společnost**

- 26) Jak by to bylo s pláčem ideálně u vás osobně?
- 27) A ve společnosti? Jak by měl pláč ve společnosti ideálně fungovat? Aby byl jako „k něčemu“.
- 28) Co si myslíte, že si lidé v naší společnosti myslí, když někdo pláče? Co ještě
- 29) Co si myslíte konkrétně vy sám? Když bych se tu teď rozbřečela – co byste si o mě myslel/a?
- 30) Měl by se podle Vás pláč projevovat, nebo by se spíše neměl dávat najevo? Proč ano, proč ne? Jak to máte vy osobně?
- 31) Chováte se z hlediska projevování pláče jinak třeba doma a v práci nebo ve škole? Jsou nějakí lidé, před kterými nemáte problém brečet a jsou nějakí, před kterými ani za nic?

- 32) Jak vnímáte přítomnost ostatních lidí, když pláčete? Zažíváte někdy situace, kdy Vám je přítomnost někoho dalšího příjemná a naopak situace, kde je vám přítomnost někoho dalšího nepříjemná?
- 33) Jak by se měl v ideálním případě člověk podle Vás s pláčem vypořádat? Co by měl dělat, když se mu chce začít plakat před jinými lidmi? Proč právě toto?
- 34) Jak Vaše okolí reaguje, když se rozpláčete? Můžete mi popsat nějakou konkrétní situaci?
- 35) Je pro vás pláč téma k hovoru? Hovoříte s někým o pláči? Proč? (Pokud ano – s kým, kde, proč probíráte?)
- 36) Co byste vzkázal lidem, kteří pláčou?
- 37) A co těm, kteří nebrečí?