

UNIVERZITA KARLOVA  
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

# **Duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi**

Anežka Marie Dovolilová, DiS.

Katedra sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Macek, Ph.D.

Studijní program: Sociální a pastorační práce

Studijní obor: Sociální a pastorační práce

Praha 2023



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem „Duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi“ napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 6. 6. 2023

.....

**Anežka Marie Dovolilová, DiS.**

## **Bibliografická citace**

DOVOLILOVÁ, Anežka Marie. *Duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi*. Praha: 2023. 79 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, Katedra sociální práce. Vedoucí práce Mgr. Ondřej Macek, Ph.D.

## **Anotace**

Bakalářská práce na téma „Duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi“ se zabývá přiblížením vývojového stádia mladé dospělosti, se kterým se pojí různé vývojové úkoly, které mohou vést k existenciální krizi. V práci se potkává téma mladé dospělosti s prožíváním existenciální krize a duchovní péče. Cílem práce je porozumět tomu, jak lze pomáhat mladým dospělým, kteří prožívají existenciální krizi, skrze duchovní péči o ně. Ten je naplňován skrze tři teoretické kapitoly, které se postupně věnují vymezení jednotlivých témat – mladá dospělost, krize a duchovní péče. V kapitole zaměřené na duchovní péči je následně věnován prostor i specifikům duchovní péče o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi. Všechny teoretické poznatky jsou následně propojeny v empirické části, která prostřednictvím kvalitativního výzkumu hledá odpověď na hlavní výzkumnou otázku – Jak vnímají duchovní péči mladí dospělí, kteří prožívají existenciální krizi? Na tuto otázku nabízí odpověď následná interpretace rozhovorů formou případových studií. Práce ve svém výsledku poskytuje důkaz, že duchovní péče o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi, je pro ně samotné přínosná.

## **Klíčová slova**

Duchovní péče, existenciální krize, mladá dospělost, spiritualita, víra

## **Summary**

The bachelor's thesis „Spiritual care for young adults experiencing an existential crisis“ deals with the developmental stage of young adulthood, which involves various developmental challenges that can lead to an existential crisis. The theme of young adulthood meets the experience of existential crisis and spiritual care. The aim of the thesis is to understand how young adults experiencing an existential crisis can be helped through spiritual care. This is fulfilled through three theoretical chapters that progressively delineate each theme – young adulthood, crisis and spiritual care. In the chapter focused on spiritual care, space is subsequently devoted to the specifics of spiritual care for young adults experiencing an existential crisis. All the theoretical findings are then linked in the empirical section, which through qualitative research seeks to answer the main research question – How do young adults experiencing an existential crisis perceive spiritual care? The subsequent interpretation of the interviews in the form of case studies offers an answer to this question. In its result, the thesis provides evidence that spiritual care for young adults experiencing an existential crisis is beneficial to the young adults themselves.

## **Keywords**

Pastoral care, existential crisis, young adulthood, spiritual, faith

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Ondřeji Mackovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, za přínosné rady a vstřícný přístup. Děkuji také PhDr. Martě Kolářové, Ph.D. za konzultace a přínosné rady při tvorbě



empirické části této práce. Všem, kteří mě při psaní této práce podporovali, děkuji za jejich čas, který mi věnovali.

# Obsah

Úvod .....	12
1. Mladá dospělost .....	14
1.1 Tělesný vývoj .....	14
1.2 Sociální vývoj .....	15
1.3 Psychický vývoj .....	17
1.3.1 Emoce .....	18
1.4 Mladá dospělost jako samostatné životní období .....	19
1.5 Spiritualita mladých dospělých .....	19
1.6 Mladí dospělí v církvích .....	22
2. Krize .....	25
2.1 Pojem krize .....	26
2.2 Definice krize .....	27
2.3 Druhy krizí .....	28
2.4 Existenciální krize u mladých dospělých .....	31
3. Duchovní péče .....	34
3.1 Cíl duchovní péče .....	36
3.2 Principy duchovní péče .....	36
3.3 Metody duchovní péče .....	38
3.3.1 Individuální duchovní péče .....	38
3.3.2 Skupinová duchovní péče .....	40
3.3.3 Hromadná duchovní péče .....	41
3.4 Specifika duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi .....	42
4. Empirická část .....	47
4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky .....	47
4.2 Metoda získávání dat .....	48
4.3 Zpracování a analýza dat .....	50
4.4 Interpretace dat .....	51
4.4.1 Rozhovor s Respondentem 1 .....	51
4.4.2 Rozhovor s Respondentkou 2 .....	56
4.4.3 Rozhovor s Respondentkou 3 .....	61
4.5 Společná témata .....	67
4.5.1 Existenciální krize a smysl života .....	68
4.5.2 Víra jako důležitá součást podpory .....	68
4.5.3 Naděje .....	68
4.5.4 Bible jako zdroj posily i ohrožení .....	69
4.5.5 Síla modlitby .....	69
4.5.6 Rozhovory jako možnost sdílení .....	70
4.5.7 Literatura na duchovní témata .....	70
4.5.8 Společenství věřících .....	70

4.5.9 Duchovní péče je důležitá.....	71
4.5.10 Duchovní péče není dokonalá.....	71
4.6 Diskuze.....	72
4.7 Shrnutí.....	74
Závěr .....	76
Seznam literatury.....	79
Přílohy .....	83
Tabulka č. 1 – Křesťanství a mladí dospělí.....	83
Vzor informovaného souhlasu k uskutečnění rozhovoru .....	85

## Úvod

V této bakalářské práci, která se zabývá tématem duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi se pokusím postupně přiblížit hlavní témata práce. Cílem této bakalářské práce je **porozumět tomu, jak lze pomáhat mladým dospělým, kteří prožívají existenciální krizi, skrze duchovní péči o ně**. Cílem empirické části této práce je porozumět tomu, jak tito mladí dospělí vnímají duchovní péči.

Během hledání podobně zaměřených prací se mi nepodařilo najít žádnou, která by se specifikovala přímo na duchovní péči o tuto cílovou skupinu, která je poměrně úzce pojatá. Vycházet tedy budu hlavně z odborných publikací, které jsou zaměřeny na témata duchovní péče, mladá dospělost a existenciální krize, a z jejich kombinací.

V posledních letech statisticky více přibývá dospívajících a mladých dospělých, kteří tuto existenciální krizi řeší. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že se poskytování duchovní péče o tuto specifickou cílovou skupinu věnuji již delší dobu. Zprvu to byla neformální laická duchovní péče, nyní přecházím k poskytování profesionální duchovní péče. Touto prací jsem se snažila získat ještě více poznatků k poskytování této formy pomoci, a zároveň se skrze empirickou část podívat na propojení teorie s praxí, a také toho, jak je vůbec duchovní péče vnímána z pohledu těchto mladých dospělých.

První kapitola se bude věnovat vymezení mladé dospělosti z pohledu tělesného, sociálního a psychického vývoje z pohledu vývojové psychologie. V této kapitole bude zmíněno i to, že období mladé dospělosti tu s námi nebylo od počátku, ale že si ho žádá civilizační pokrok. Téma kapitoly se dotkne i statistiky ze sčítání lidu a závěr spirituality mladých dospělých v dnešní době.

Druhá kapitola se bude zabývat krizí, a tím, jaká je etymologie samotného pojmu krize. Postupně tam budou zmíněny různé definice krize. Také v této kapitole budou uvedeny různé druhy krizí, aby bylo jasné, co přesně je existenciální krize, a jak se odlišuje od ostatních typů krizí, a že jí předchází životní transformace, která může vyvrcholit právě v tuto existenciální krizi. Zároveň tato krize může být transformační pro vývoj jednice, pokud se mu podaří ji vyřešit.

Třetí kapitola se již bude věnovat duchovní péči, kde bude postupně představen samotný obor duchovní péče a její principy. Dále pak vymezení metod duchovní péče a toho, jaká specifika představuje, a jaká může být duchovní péče o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi.

Empirická část této práce se bude věnovat hledání odpovědí na to, jak mladí dospělí prožívající existenciální krizi vnímají duchovní péči o ně samotné. Hlavní výzkumná otázka zní takto: **Jak vnímají duchovní péči mladí dospělí, kteří prožívají existenciální krizi?** Pomocnými otázkami jsou tyto: Přináší mladým lidem v krizi duchovní péče úlevu/pomoc? Pokud ano, jakou? Proč je pro mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi důležité využívat duchovní péči? Na tyto otázky se pokusím najít odpověď skrze kvalitativní výzkum, který bude realizovaný formou polostrukturovaných rozhovorů, a interpretace dat bude formou případové studie, která poskytne hlubší vhled do individuálního prožívání jednotlivých respondentů. Následovat bude diskuze a shrnutí, kde budou představena hlavní zjištění z proběhlého výzkumu.

# 1. Mladá dospělost

Období mladé dospělosti je pro každého jednotlivce přelomovým bodem v jeho životě. V tomto čase jedinec vstupuje do nové etapy svého života a čeká ho mnoho změn. Obecně se nejčastěji uvádí věkové rozpětí mladé dospělosti s ohraničením 18-30 let. Nicméně toto období je velmi individuální, proto se neshodují ve vrchní věkové hranici ani zdaleka všichni odborníci. Mladá dospělost je přechodným obdobím mezi dospíváním a plnou dospělostí, kde plná dospělost je definována třemi kritérii – věkem, převzetím určitých vývojových úkolů a dosažením určitého stupně osobní zralosti.<sup>1</sup>

V posledních desetiletích je vidět tendence horní hranici mladé dospělosti odsouvat až o pozdějšímu věku. S tím se pojí pozdější zakládání rodin a ustálení zaměstnání.

V první části mladé dospělosti, která se nazývá vynořující se dospělost, nastává přechod z adolescence do dospělosti. Druhá polovina období je potom především zaměřena na rozvíjení sociálních rolí v dospělé a profesní společnosti.<sup>2</sup>

## 1.1 Tělesný vývoj

„Na rozdíl od dětství a dospívání, pro které jsou charakteristické výrazné normativní fyzické změny, v mladé dospělosti jsou podobné změny téměř minimální.“<sup>3</sup> Postupně dochází k ustálení fyzického vývoje, který v tomto období již probíhá velmi pomalu. Po náročném fyzickém vývoji v období dospívání celý proces zrání vrcholí. „Dvacátá léta jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu, robustního zdraví.

---

<sup>1</sup> Langmeier, 2006, str. 167

<sup>2</sup> Blatný, 2016, str. 117-118

<sup>3</sup> Blatný, 2016, str. 117

Tělesná konstrukce ještě mohutní a upevňuje se.“<sup>4</sup> Další fyzické změny, které jsou vidět, souvisí již s hledáním svého individuálního životního stylu. Životní styl může být zdravý, ale také rizikový. U zdravého je to především kvalitní a vyvážená strava a aktivní pohyb. Rizikový životní styl naopak zahrnuje především požívání alkoholu a omamných látek a neaktivní způsob života.

## **1.2 Sociální vývoj**

Oproti fyzickému vývoji je sociální vývoj jedním z nejhlavnějších v tomto období života jedince. „Tradiční obecná kritéria dospělosti jsou vnější charakteristiky jako věk, založení rodiny, vlastní domácnost, finanční nezávislost a stabilní zaměstnání, které obvykle doprovází požadavek na jednu vnitřní charakteristiku, a tou je plná zodpovědnost za vlastní chování a rozhodování.“<sup>5</sup>

Toto období mladé dospělosti je dobou komplexní psychosociální proměny. Transformací prochází nejen osobnost a identita jedince, ale i jeho společenská pozice. V tomto období se stabilizují rozbouřené vztahy z období puberty a adolescence. Důležitou změnou v tomto období je uvědomění si možnosti ovládat svůj život, a tím možnosti větší míry seberealizace.<sup>6</sup>

Mladí dospělí se také více ustálují ve svých zájmech a profesních oborech. Velice často bývají sociální vztahy široké a různorodé. To se stává díky tomu, že mladý člověk mění školu, profesní zaměření, bydlení. Často s příchodem mladé dospělosti člověk přestupuje ze střední školy na vysokou školu, kde již většinou bývá na koleji, a usiluje o určitou dávku

---

<sup>4</sup> Říčan, 2006, str. 232

<sup>5</sup> Lacinová, 2016, str. 9

<sup>6</sup> Vágnerová, 2021, str. 375

autonomie a nezávislosti na své původní rodině. Nachází si brigádu či práci při studiu. „Příprava pro vstup do zaměstnání je na začátku mladé dospělosti jedním z nejdůležitějších vývojových úkolů.“<sup>7</sup> Adaptuje se na cizí prostředí. Při nástupu na vysokou školu se také promění jeho sociální vztahy v závislosti na nové prostředí. Nachází tak přátele mezi novými spolužáky a novými kolegy v práci. „Trochu nadneseně řečeno, být dospělý znamená přijmout autorství vlastních činů, činit důležitá rozhodnutí, z nichž některá mají celoživotní dopad, a přijímat zodpovědnosti a závazky, které z nich vyplývají.“<sup>8</sup>

Další velkou úlohou pro mladé dospělé je hledání partnera a zakládání rodiny. Zakládání rodiny se dnes již často odsouvá do druhé poloviny mladé dospělosti a později, kdy jedinec ukončí studium a začne pracovat. Jako nejlepší příklad lze uvést mladou ženu. „Mladá žena musí někdy volit mezi rodinou a slibnou kariérou, zejména chce-li mít více dětí, a chce-li je mít v době, které je optimální pro jejich rození.“<sup>9</sup> A tak se často stává, že mladá žena stojí mezi dvěma variantami, které pro ni mohou znamenat velké napětí.

Lze uvést, že od adolescence se celý následující vývoj k úplné dospělosti a samostatnosti prodlužuje. „Zatímco dospělé sociální role jsou odsouvány do vyššího věku, jiné oblasti, které byly spíše spojovány s adolescencí, se objevují ještě na začátku mladé dospělosti.“<sup>10</sup> Vývoj i v této oblasti je velmi individuální. Jedni se vstoupením do mladé dospělosti plně osamostatní a založí rodinu, jiné naopak čeká ještě delší vývoj k jejich samostatnosti a najití svého místa ve světě.

---

<sup>7</sup> Blatný, 2016, str. 125

<sup>8</sup> Lacinová, 2016, str. 25

<sup>9</sup> Říčan, 2006, str. 237

<sup>10</sup> Blatný, 2016, str. 129



Někteří dnešní mladí dospělí žijí dva životy – offline a online. Sociální sítě a média tak hrají velkou roli v jejich sociálním životě, v hledání vlastní identity a sdílení svého života s druhými, kteří již nemusí být pouze známi z fyzického světa. Pro tyto mladé lidi jsou ale také důležité vztahy a hodnocení druhých. Snaží se kreativně realizovat a dbají na ekologické otázky.<sup>11</sup>

### **1.3 Psychický vývoj**

V období mladé dospělosti jsou mladí lidé již většinou smířeni se svou identitou a mají za sebou již určitý proces, během kterého poznávali to, co je jejich životním úkolem.<sup>12</sup> Toto však není výlučným pravidlem, které by se týkalo každého mladého dospělého. „Osobnost v mladé dospělosti je významně tvarována vnějšími událostmi, jako jsou partnerské, rodinné a přátelské vztahy nebo zaměstnání. Ty mohou být jakýmsi body obratu, které vedou ke změně osobnostních charakteristik.“<sup>13</sup> Mladý dospělý je postaven před výzvou, aby se v tom novém dospělém životě zorientoval a dokázal přijmout sebe sama jako samostatného jedince, důležitého pro tento svět, který zde má určité poslání.

Mladý dospělý v tomto období také hledá odpovědi na množství zásadních otázek, které jsou například: Kdo jsem? Kým jsem? Jaký chci být? Čím mám být? Kam směřuji? Jaké jsou moje hodnoty?

V tomto období také probíhá integrace vědomostí, hledání vlastních etických norem, tvoření a upevňování vlastní životní filozofie. Toto období také vybízí k ukotvení osobnosti a nalezení vlastního já.<sup>14</sup> Jedinec v tomto období také dokáže samostatně volit mezi více možnostmi, a zvažovat

---

<sup>11</sup> Landová, 2023, kap. 1.2, 1.3

<sup>12</sup> Carr-Gregg, 2012

<sup>13</sup> Blatný, 2016, str. 121

<sup>14</sup> Čačka, 2000

důsledky, které z jeho výběru plynou. Také v tomto období dozrává citová zralost, která vede od prudkých reakcí k větší rozvážnosti a vyrovnanosti.<sup>15</sup> Myšlení v mladé dospělosti bývá realističtější. Jedinec dokáže vnímat, že jeho myšlení závisí i na emočních prožitcích, a snaží se s tímto poznáním pracovat. Celkově se mladý dospělý snaží uvažovat a přemýšlet s velkou mírou rozumnosti a pochopení myšlenkových pochodů.

Dnešní generace mladých dospělých často řeší téma duševního zdraví. „Došlo k tomu v souvislosti s nárůstem kontrastních zkušeností v této oblasti. Stále více mladých lidí se potýká s psychickými problémy, šíří se deprese, sebepoškozování.“<sup>16</sup>

### **1.3.1 Emoce**

Během mladé dospělosti probíhají velké změny v oblasti vztahů, proto se k tomuto období pojí také časté silné emoční prožívání, které bývá v čase, kdy lze nejvíce vnímat přechod mezi adolescencí a dospělostí, závislostí a nezávislostí, jistotou a nejistotou. Přesto zde nastává velký obrat k ustálení emočních výkyvů, které jsou známy spíše z období puberty a adolescence. „Z hlediska emočního prožívání je v mladé dospělosti velmi důležitá úroveň sebehodnocení.“<sup>17</sup> To může být ještě z důsledků dospívání poničené a nerealistické. Mladí dospělí tak stojí před velkým úkolem se během této životní etapy pokusit o reálný pohled na sebe a svoji hodnotu, aniž by si brali osobně každou poznámku od druhých.

---

<sup>15</sup> Čačka, 2000

<sup>16</sup> Landová, 2023, kap. 1.3

<sup>17</sup> Blatný, 2016, str. 120

## 1.4 Mladá dospělost jako samostatné životní období

Dospívání a mladá dospělost se postupem času vytvořily jako životní fáze reakcí na civilizační pokrok a jeho požadavky. Tyto rozdíly ve vývoji můžeme vidět v závislosti na studiu historie, především sociální historie.

V dřívějších časech, převážně v přírodních společenstvích a kmenech, závisel přechod do dospělosti na pohlavním dozrávání a také na přechodových rituálech. Tyto rituály bývaly jasným přechodem z dětství do dospělosti. Dříve nebylo potřeba procházet obdobím mladá dospělosti, protože jedinec měl již předem určenou svou roli i sociální status. Jeho identita byla jasně definována. Mladí lidé neměli důvod si dělat starosti o svoji budoucnost, protože vše bylo určeno tradicí jednotlivých společenství. Dnes role dospělého není na všech rovinách stejná. Dosáhnout ji je vývojově i sociálně mnohem náročnější, protože již není stanoven žádný jasný přechodový rituál.<sup>18</sup>

## 1.5 Spiritualita mladých dospělých

Spiritualita nemusí být nutně vázána k určité náboženské tradici, ale „jde o hledání smyslu a významu v životě, o propojení náboženského učení se zkušeností, emocemi, vnitřním prožíváním.“<sup>19</sup> Dnešní mladí lidé jsou celkově méně vedeni k víře, tím spíše ke křesťanství. Nelze říci, že na tuto skutečnost měl vliv pouze bývalý komunistický režim, ve kterém vyrůstali jejich rodiče, ale i celková změna hodnot dnešních generací. Tato doba se vyznačuje zaměřením se na materiální věci, které jsou mnohdy důležitější než věci hodnotové a duchovní. Obecně lze uvést, že starší generace jsou více nábožensky a spirituálně založené než mladší. Starší lidé se ve větší míře hlásí k tradičním církvím, zatímco mladí experimentují s nově

---

<sup>18</sup> Vágnerová, 2021, str. 373

<sup>19</sup> Landová, 2023, kap. 2.1

vznikajícími křesťanskými církvemi, ale i novými náboženskými směry. Nelze však všechny mladé dospělé „škatulkovat“ do oblasti náboženství. Někteří mladí dospělí mohou prožívat různé spirituální prožitky, mít různé hodnoty, aniž by se považovali za věřící.

Dnešní doba si žádá rozhodnutí volby mezi TO HAVE x TO BE – tedy mít nebo být. Tímto rozdělením se zabýval hlouběji Erich Fromm, německý psychoanalytik, který ve své knize rozlišuje dvě základní slovesa. Sloveso „mít“ podle Fromma znamená získávat a shromažďovat věci, soutěžit, zatímco sloveso „být“ znamená vnitřní pokoj, spokojenost a smysl života.<sup>20</sup> V dnešní době je nepřehledné množství různých požadavků a směrů, což na některé jedince působí obrovským tlakem, který nemusí zvládat. Bylo lepší, kdyby upřednostnili sloveso „být“, před slovesem „mít“. Jen tak mohou rozvíjet sami sebe a svůj život, který nebude destruktivní, ale naplňující. Když bude jejich život naplňující díky spirituálním hodnotám, které také vystihují sloveso „být“, mohou se začít naplňovat jejich požadavky spojené se slovesem „mít“.

Spiritualita mladých je o prožitcích jejich víry, představách o náboženstvích, jejich životních hodnotách a zkušenostech.<sup>21</sup> Spiritualita je něco nad námi a mimo nás samé. „Prostřednictvím spirituality je člověk v kontaktu s něčím, co ho přesahuje, a díky tomu může přisoudit smysl tomuto světu i vlastnímu životu.“<sup>22</sup> Mladý člověk se tak může spoléhat a obracet na jeho zdroj, ve který věří, což mu může pomáhat s hledáním smyslu života, dodáním energie, naděje a víry v to, aby žil a měl důvod se o něco ve svém životě snažit. „Člověk ovšem obvykle nereflektuje kognitivní dimenzi své spirituality, nýbrž si ji od dětství bezděky osvojuje

---

<sup>20</sup> Fromm, 2020

<sup>21</sup> Landová, 2023, kap. 2.1

<sup>22</sup> Vojtíšek, 2023, str. 2

a posiluje.“<sup>23</sup> Jde o přirozenou součást každého jedince, i když nemusí být zřejmá a uvědomovaná.

Dalším prvkem spirituality mladých dospělých mohou být různé rituály, se kterými pojí své prožívání – ať už jde o kolektivní nebo individuální. Spirituální prožívání se nemusí nutně vázat k nějaké náboženské tradici, ale může jít o postoje a hodnoty člověka. Zároveň lze ve svém spirituálním prožívání pozorovat podobnost k již existujícím spirituálním příběhům, které mohou být metaforou k aktuálnímu prožívání mladého člověka. Další formu spirituality mladých lze vidět v jejich vlastním prožívání spirituálních zážitků, které mnohdy změň jedincovo chování, či jeho hodnoty a zásady, kterých se doposud držel. Většinou, pokud se mladý člověk považuje za spirituálního, bývá součástí nějakého společenství. Tam se nacházejí stejně, či podobně smýšlející lidé, kteří se mohou dohromady účastnit různých rituálů. Mladí lidé také mohou spiritualitu prožívat a vnímat skrze umění. A to již vytvořené v daném uměleckém směru, který je jim blízký, nebo uměleckou tvorbu, kterou produkují oni sami.<sup>24</sup>

Problematika spirituality mladých dospělých se zdá být dosti komplexnější. Avšak i přes množství pohledů na spiritualitu, lze rozdělit takovéto prožívání na dvě hlavní části – na kolektivní a individuální.

Kolektivní model spirituality, který byl populární spíše dříve, vychází z jedné náboženské tradice, zatímco individuální prožívání spirituality je mnohdy spojením a vybráním jednotlivých prvků z různých tradic.<sup>25</sup> Tento model individuálního prožívání spirituality se zdá být populární u

---

<sup>23</sup> Vojtíšek, 2023, str. 4

<sup>24</sup> Vojtíšek, 2023, str. 3-5

<sup>25</sup> Vojtíšek, 2023, str. 7

dnešních mladých dospělých, neboť zde je vidět i velký odliv věřících z církví a tradičních společenství.

Celkově lze říci, že křesťanská víra má snahu se stát pro mladé dospělé formou individuální spirituality mimo instituce církví. Jedinec se pak sám rozhoduje, zda pro něho má náboženství a víra význam, pak se spiritualita stává důležitou a je součástí jeho života. Pokud neodpovídá jeho potřebám a představám, považuje ji za zbytečnou.<sup>26</sup>

## **1.6 Mladí dospělí v církvích**

Na začátek je vhodné se podívat na pár statistických údajů, které vyplývají z posledního sčítání lidu, které proběhlo v roce 2021. Je dobré zjistit, kolik mladých dospělých žije v České republice, a kolik z nich je věřících. Pokud se budeme držet věkové hranice mladé dospělosti 18-30 let, tak v České republice žije 1 407 874 osob této věkové kategorie. Jako věřící se označilo 268 740 mladých dospělých, z toho 107 719 občanů ve věku 18-30 let uvedlo příslušnost k registrované křesťanské církvi, či křesťanské náboženské společnosti. (Viz tabulka č. 1 v příloze.)<sup>27</sup> Z těchto údajů lze tedy vyvodit, že 7,6 % mladých dospělých v České republice je věřících a hlásí se k některé křesťanské denominaci.

Dnešní mladí dospělí jsou v oblasti víry formováni nejen rodiči, ale i společenskými a mediálními vlivy. Důležité proto je v rodinách víru předávat dětem již od mala.<sup>28</sup>

Různé církve nabízejí pro mladé dospělé a skupiny mládeže různorodé aktivity. Ti se tak mohou účastnit nejen všeobecných každotýdenních aktivit, jako jsou bohoslužby, či biblické hodiny, ale i různá setkávání

---

<sup>26</sup> Landová, 2023, kap. 2.3

<sup>27</sup> Český statistický úřad, 2022

<sup>28</sup> Landová, 2023, kap. 1.1

mladých, která pro ně připravují církevní sbory. Ať už jde o skupinky mládeže, kde se spolu schází mladí lidé ve věku přibližně 15-25 let k společným rozhovorům, společenstvím, hrám, chválám a modlitbám, nebo přímo o zřízená diecézní centra mládeže, která spadají pod katolickou církev. Také se v průběhu roku pořádá nejméně jeden křesťanský hudební festival (např. United, Kristfest, Brodfest, Na Výšinách, apod.), kde mohou mladí čerpat aktivity od ztišení, chválení Boha, modliteb, či poradenských rozhovorů s dobrovolníky, až ke sportovním aktivitám.

Mnoho prostoru pro spiritualitu dnešních mladých dospělých se tak nachází napříč naší republikou, která je protkaná různými pravidelnými, ale i jednorázovými akcemi. Co se týká vývojového úkolu pro mladé dospělé v oblasti hledání partnera a zakládání rodiny, v tom je dobrý projekt Singles+, který se zabývá jednorázovými akcemi pro nezadané od 25 let výše. Také katolická církev pořádá akce pro nezadané, a to poutě na poutní místa. Většina církví také pořádá pro mladé lidi duchovní obnovy, či oblastní a celostátní setkání mládeže. Katolická církev pořádá dokonce Světové setkání mládeže, kam se sjedou mladí věřící z celého světa a tráví spolu veškerý čas různými aktivitami, které jsou protkané Boží přítomností.

Toto byl výčet některých aktivit, které jsou v rámci křesťanského života nabízeny pro mladé dospělé. Otázkou však zůstává, jak se k tomu mladí dospělí staví. I přesto, že se v naší dnešní společnosti vyskytují stále nové a nové církve a náboženské společnosti s atraktivními možnostmi a učením, tak nejvíce věřících mladých dospělých se hlásí ke katolické církvi, která má na ně největší vliv. Důležitým prvkem dnešních mladých dospělých je to, že se narodili do doby, kdy byly generačně přetřhané vazby na církve vlivem komunismu. V dnešní době se rozmáhá

individualizace, z které vyplývá osobní rozhodnutí jedince pro víru, než bylo tradiční vyrůstání ve víře již od narození.

Důsledkem toho je, že se mladí lidé nerozhodují pro celé učení církve, ale spíše si vybírají určité jednotlivé prvky. Vlastní postoj k náboženství tedy mladí dospělí zaujmají až tehdy, kdy se k tomu sami rozhodnou (pokud ovšem nevyrůstali ve věřící rodině, kde byli k víře a křesťanskému životu vedeni od mala).<sup>29</sup> Již tedy není úplným pravidlem příslušnost těchto mladých lidí k nějaké určité církvi a sboru, spíše je častější putování a hledání vhodného a přijatelného souboru vybraných prvků, se kterými mladý dospělý souzní.

---

<sup>29</sup> Martinek, 2006, str. 77-78



## 2. Krize

Každý člověk ve svém životě zažije alespoň jednou krizi. Ať už je to krize během dětství, dospívání, dospělosti, či stárnutí. „Občas má člověk na duchovní cestě nebo v každodenním životě pocit, že se celý jeho život hroutí a rozpadá.“<sup>30</sup> Krize je stav, kdy jedinec neprožívá standardně svůj život. Je to období, kdy si svépomocně nedokáže poskládat veškeré prožitky tak, aby ho to naplňovalo, a dokázal žít minimálně ve stejné míře a kvalitě, jako žil doposud.

Krize k člověku neodmyslitelně patří, ale vždy záleží, jakým způsobem je řešena. Z krize jsou dvě východiska – pozitivní a negativní. Člověk může vzít krizi jako příležitost ke změně, a po stabilizaci kritické fáze může projít životní transformací, která ho posune v některé z životních složek dál a na vyšší úroveň. „Kladné vyznění krize závisí především na tom, jsme-li schopni vidět krizi jako životní situaci, v níž se odehrává něco, co je pro náš život existenciálně významné, a v níž se o tom rozhoduje.“<sup>31</sup> Krizi se však dá projít také s negativním výsledkem. To se zpravidla stává, pokud krizové období a krize samotná není řešena, je přehlížena, či jedinec nemá motivaci s tímto stavem něco dělat. Krize vždy něco říká, ať už jde o nutnou změnu, nebo proces vyrovnávání se například se ztrátou. Je to reakce na nějaký silný podnět, který je pro daného jedince natolik silný, než aby se s ním dokázal v klidu vypořádat a začlenit ho do svého života.

V případě, že krize není řešena, či je řešena neadekvátně, může vyústit do daleko větších problémů a těžkostí, jako je například duševní

---

<sup>30</sup> Grof, 2015, str. 155

<sup>31</sup> Kastová, 2000, str. 13

onemocnění a další zdravotní problémy. Hlavním příznakem neúspěšného vyřešení krize je snížení kvality života jedince.<sup>32</sup>

Je-li řeč o krizi, každý si představí většinou tu svoji vlastní, kterou prožil. Krize je velmi individuální, nikdy nemůže být hodnocena z pohledu druhého, protože každý člověk je jinak citlivý a prožívá různá období svého života individuálně.

## 2.1 Pojem krize

K pochopení významu samotného označení je dobré se vždy podívat na etymologii daného slova – v tomto případě slova „krize“. Nejprve je dobré přeložit toto slovo z nám kulturně bližšího jazyka – řečtiny. Řecký překlad slova „krize“ je „krimó“, což v doslovném překladu znamená „volit“, „vybrat“, „oddělit“. Dalším řeckým podobným slovem, které má v řečtině velmi podobný význam je slovo „krisis“, které vyjadřuje „soud“, „rozsouzení“ nebo „rozhodnutí“. Podle Řeků je krize tedy okamžikem, kdy nastává nějaký rozhodný okamžik, který je nutný nějak posoudit, a hlavně rozsoudit. Znamená to bod zlomu, který přichází po vyvrcholení děje. Dokonce i v řeckém dramatu se nachází období krize, které následuje po vzrůstajícím napětí, a označuje vyvrcholení děje, po kterém následuje rozuzlení a obrat dějové linky. Dalším dobrým jazykem pro překlad slova krize a jeho významu se zdá být čínština. Čínský výraz pro krizi je „wei-dži“. Skládá se ze dvou slov, které v předkladu do češtiny zní „nebezpečí-příležitost“. Je tedy patrné, že Číňané vnímají krizi jako příležitost pro pozitivní změnu.<sup>33</sup>

Celkově lze slovo krize vyložit jako změna dlouhodobého stavu, ať už k lepšímu, nebo k horšímu. Vždy jde o výraznou změnu v prožívání.

---

<sup>32</sup> Vymětal, 1995, str. 11

<sup>33</sup> Vymětal, 1995, str.11

## 2.2 Definice krize

Jedna ze základních moderních definic krize říká, že je to „přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.“<sup>34</sup>

Nejčastěji je pojem krize užíván při hodnocení psychického stavu jedince. V tomto ohledu lze specifičtěji krizi definovat jako krizi duševní. „Do duševní krize se dostáváme, střetneme-li se s překážkou, kterou nejsme schopni vlastními silami, eventuelně za pomoci nám blízkých lidí zvládnout v přijatelném čase a navyklým způsobem.“<sup>35</sup>

Další významnou definici uvádí Kastová: „O krizi hovoříme tehdy, když se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnutí, které má k dispozici. V krizi jedinec cítí ohrožení své identity, kompetence utvářet svůj vlastní život.“<sup>36</sup>

Z těchto definic je patrné, že krize je stavem nerovnováhy a zvýšené psychické citlivosti. Krize je pro člověka velmi zatěžující, a je pro něho samotného často složitým obdobím.

Krize je takové životní období, kdy je potřeba se zastavit, zamyslet se a rozhodnout se, co bude dál, a jakým směrem pokračovat ve svém životě. Během života každého jednotlivce potkávají radostná období, jako je narození dětí, svatba, úspěch a láska. V kontrastu toho se objevují situace a životní okamžiky, kdy je nutné setkat se s utrpením – ať už je to ztráta blízkého, ztráta zaměstnání a životních jistot, nebo i třeba těžká životní volba. V takových chvílích člověk často ztratí svůj pevný bod, svůj cíl.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> Špatenková, 2004, str. 15

<sup>35</sup> Vymětal, 1995, str. 13

<sup>36</sup> Kastová, 2000, str. 15

<sup>37</sup> Wardetzki, 2021, str. 45

Právě tato období může doprovázet i stav krize. Krize má tedy různé podoby a nastává z různých důvodů.

### **2.3 Druhy krizí**

Krize se vyskytují v různých oblastech života a také v různých obdobích života jedince. Lze je přehledně rozdělit do několika skupin. Dělení bývá časté zejména co se týká délky trvání toho, zda si člověk krize uvědomuje, či ne, a také podle toho, ve které životní oblasti se objeví. Důležitým faktorem rozlišení krizí je to, jak na člověka působí jednotlivé náročné životní situace.

Prvním známým dělením do dvou velkých skupin je dělení podle uvědomění si svého stavu. Tato typologie rozděluje krize do dvou kategorií, a to krize zjevná a krize latentní. Krize zjevná je ta, kterou si jedinec uvědomuje a připouští. Jde především o skutečnosti, které jsou v rozporu s jeho sebeobrazem – s jeho hodnotami, postoji, s tím, jak se vnímá a jak se hodnotí. Také sem například patří rozvod. Druhým typem v tomto dělení je krize latentní, tedy krize neuvědomovaná. Jedinec si jí nepřipouští, dokonce si někdy ani svůj krizový stav neuvědomuje. Jde o krizi skrytou, která se zpravidla projevuje tak, že člověk žije méně hodnotný život než dříve. Také jeho život bývá jednotvárný. Jedinec se snaží o útěk z prožívání k rutinním činnostem jako je práce. To obvykle vede k přepracování a prohloubení krize, což může vyústit i v duševní onemocnění.

Druhým velkým a jednoduchým, přesto důležitým dělením je dělení na akutní a chronické krize. Akutní krize bývají jasně ohraničené. Mívají rychlý nástup a jasný důvod, kterým bývá závažná traumatická životní událost. Oproti tomu krize chronická je vleklá. Zpravidla ze začátku není ihned rozpoznatelná jako krize. Pokud jde o délku, je rozhodně delší

a vleklejší než akutní krize. Pokud se včas nezačne řešit, je zde ohrožení, že propukne v duševní onemocnění. Zároveň se chronickou krizí může stát i krize akutní, pokud není adekvátně řešena.<sup>38</sup>

Jde-li o detailnější dělení krizí, nabízí se zde Baldwinova teorie, která dělí krize podle závažnosti. Baldwin ve své teorii popisuje šest druhů krizí, které jsou odstupňované podle závažnosti od méně závažných až k nejsilnějším a nejzávažnějším, ve kterých se již dají pozorovat prvky psychopatologie.

První kategorií je situační krize, která je reakcí především na vnější podněty, jako je ztráta, volba a změna. Ztrátou může být úmrtí blízkého člověka, ztráta zaměstnání a životních jistot. Spouštěčem situační krize může být také volba mezi dvěma stejně důležitými možnostmi, nebo i změna zaměstnání, místa bydliště, či přátel.

O něco závažnější je krize tranzistorní, neboli přechodová. Tato krize se váže k lidskému vývoji, který nastává u každého člověka. S touto krizí se tedy může setkat každý, kdo se dostává do dalšího období života – ať už jde o přechod mezi dětstvím a dospělostí, či mezi dospělostí a stářím. Tranzistorní krize se tak může objevit u odchodu z domova na kolej, nebo ji může vyvolat svatba, narození dítěte, či odchod do důchodu. Na tuto krizi, která může být očekávána, se lze připravit, a mít tak určitou kontrolu. Dobrou prevencí je příprava na jistou změnu a přizpůsobení se jí.

Třetím stupněm závažnosti krize je krize traumatická, která je způsobena silnými vnějšími stresory. Může jít o přírodní katastrofu nebo hromadné neštěstí, ale také sem patří i znásilnění nebo válka. Na tuto krizi se nelze nijak účinně připravit, neboť bývá nepředvídatelná. Jde tedy o

---

<sup>38</sup> Vymětal, 1995, str. 14-16

velmi silný nepředvídatelný stresový zážitek, který jedinec není schopen pojmout.

Čtvrtá, již více závažnější krize, která je více vnitřní, je krize vývojová. Někdy ji předchází krize tranzistorní, kterou se však nepodaří vyřešit. Tato krize vyplývá z neúčinných pokusů vyřešit základní vývojové požadavky, které jsou na člověka kladeny. Obvykle se řešená témata pohybují okolo životních hodnot, mezilidských vztahů, důvěry, intimity, a také vlastní identity.

Téměř nejzávažnější je krize psychopatologická, která se nejvíce objevuje u neurotických lidí a lidí s poruchou osobnosti. Bývá vyvolaná větší zranitelností a citlivostí těchto jedinců, který bývají nestabilní ve svém prožívání. Je jednou z krizí, které mají vnitřní spouštěče. Tato psychopatie v oblasti neurotických a osobnostních poruch může být jak spouštěčem, tak i důsledkem krizí.

Nejzávažnější krize dle Baldwinovy teorie je krize vyžadující okamžitou psychiatrickou pomoc, kdy se zhoršuje celkové vnímání a fungování jedince. Bývá způsobena psychiatrickým stavem, který je příčinou ztráty kontroly. Je zde možnost přítomnosti agresivního a sebezraňujícího chování se suicidálními tendencemi. Tato krize je tedy nejzávažnější a neobejde se bez krizové intervence.<sup>39</sup>

Teorií, které se zabývají dělením krizí, je velké množství, avšak tyto vybrané jsou v našem prostředí nejběžněji používané k přiblížení krize a jejích příčin – spouštěčů.

---

<sup>39</sup> Špatenková, 2004, str. 28-31

## 2.4 Existenciální krize u mladých dospělých

Mladí dospělí v této životní etapě, která se zdá být definitivním přelomem mezi dětstvím a úplnou dospělostí, procházejí osobní transformací. Musí změnit chování, být více ukotveni ve svých postojích, najít více životní stability, ať už jde o povolání či osobní život. V tomto období se odehrává tolik zásadních změn, které jsou velmi náročné a většinou razantní. Jde o osamostatnění se od původní rodiny, zakotvení se v profesi, zabydlení se a ustálení. Nelze říct, že je toto období pouze „růžové a sluncem zalité“, ale mnohdy tuto osobnostní transformaci doprovází bolest volby a nejistota, která vyplývá z nutných změn. Lze tedy říci, že byť mladá dospělost může být nádherným obdobím v životě jedince, druhý se může potýkat s existenciální krizí, která vyplývá ze všech změn a vývojových požadavků, jenž jsou v tomto období na něho kladeny. Nelze však říct, že každá transformační bolest je existenciální krizí. V tomto věku života člověka jde o přirozený vývoj. Někdy se může stát, že jedinec ztratí „půdu pod nohama“, postupně se do všech změn a vývojových požadavků zamotá, a přijde tak o smysl života.

To se děje zejména tehdy, pokud na tyto změny nebyl ještě plně připraven. V tomto okamžiku si začne klást otázky, které směřují především na smysl života a smysl jeho bytí. Může jít právě o tyto otázky – Kdo jsem? Jaký mám význam? Kým mám být? Často tyto otázky doprovází pocit beznaděje, pocit, kdy nic nedává smysl, pocit, kdy se všechno zdá být nad síly člověka. Ten je v této situaci, kdy neví kudy kam, často osamělý, protože se nedokáže o všechny myšlenky podělit s druhými, a ukázat svoji zranitelnost. Možná k tomu byl vychováván, aby nedával najevo, jak se cítí, a co by potřeboval. Často lze tento postoj získat například z rodiny, kde na něho jako na dítě neměli rodiče dost času, nebo když potřeboval něco důležitého sdělit.

Také je možné, že mladý dospělý ještě jako dospívající neprošel úspěšně vývojovým úkolem a očekáváním, které na něho bylo kladeno. To se zejména projeví v oblasti vlastní identity a oněch otázek, které si klade – Kdo jsem? Jaký jsem? Úsilí hledání odpovědí na tyto základní existenciální otázky nebývá vždy hned úspěšné. Lze říci, že většina mladých lidí prožívajících existenciální krizi, která je obvykle chronická a nebývá jasně vytyčená, ale pomalu se objevuje, čím více překážek přibývá ve stanovení vlastní identity. Délka jejího trvání bývá delší, a to v rozmezí týdnů, měsíců, či let.

Osobnost mladého dospělého v tomto stavu je ohrožena ve své integritě, kdy jedinec prožívá depresivní a úzkostné stavy.<sup>40</sup> Někdy nebývá snadné toto prožívání krize odlišit od neurotických a depresivních stavů, které však mohou z této krize pramenit, pokud není adekvátně a dostatečně řešena. Pokud však mladý dospělý pochopí existenciální krizi jako období, které pro něho může být transformační, je na dobré cestě, aby se z něho stala nejlepší verze sebe samého, a našel svůj opravdový smysl života.

Sám zakladatel logoterapie, která se zabývá existenciální terapií (terapií existenciální krize), Viktor Frankl řekl: „Kdo se táže po smyslu života, klade otázku špatně. Otázky nám pokládá život, a na nás je, abychom na ně odpovídali.“ Není vždy snadné hledat odpovědi sám, ale je někdy na místě využít odbornou pomoc a doprovázení na tak zvané životní křižovatce. K doprovázení při hledání otázek a rozhodování se ve výběru své životní cesty může pomoci právě i duchovní péče. Neboť je-li člověk Božím obrazem a stvořením, určitě má Bůh pro každého nějaký záměr a smysl, proč ho stvořil.

---

<sup>40</sup> Vymětal, 1995, str. 33





### 3. Duchovní péče

Pro lepší porozumění toho, co je duchovní péče a co je jejím posláním, je dobré se na začátek podívat přímo na význam těchto dvou slov. Slovo „duchovní“ dává důraz na to, „že předmětem zájmu tohoto druhu pomoci není vnější jednání, ale vnitřní život, *srdce*, osobní jádro, z něhož vyvěrá dobro i zlo, o němž lidé přemýšlejí a které konají.“<sup>41</sup> Při vysvětlení tohoto slova lze zjistit, že se jedná o něco niterného, co není a nemusí být navenek vidět. Jde o hloubi lidské duše, o vnitřní prožívání každého člověka. V duchovní péči se pracuje s prožíváním jedince a s jeho vnitřním světem.

Slovo „péče“ pak znamená pečovat o někoho. Což znamená starost o někoho, projevování zájmu o daného člověka, všímání si jeho potřeb a zajišťování potřebné pomoci. Péči lze také chápat jako projev skutečné lásky k bližnímu.<sup>42</sup>

Duchovní péče zasahuje člověka ve všech jeho rovinách, tedy v osobní, vztahové i emocionální. Zároveň se dotýká jeho chování a myšlení.<sup>43</sup> Všechny tyto oblasti člověka se působením duchovní péče mohou proměňovat. Záleží na tom, jak opečovávány ke změnám, které jsou mnohdy nutné, přistoupí. Duchovní péče tedy zasahuje celou osobnost a identitu člověka, který se jí rozhodl využít. Jde o komplexní působení.

V širším pojetí jde o projev milosrdenství, který je již v Bibli popsán jako skutek lásky. Ukázkou péče lze naléznout například v podobenství o milosrdném samaritánovi. „Tím zraněným, ležícím podle cesty, nemusí dnes být jen tělesně zraněný člověk, ale i člověk zraněný duševně, sociálně,

---

<sup>41</sup> Barry, 2009, str. 23

<sup>42</sup> Křivohlavý, 2000, str. 8

<sup>43</sup> Landová, 2023, kap. 3.2

duchovně atp. Okraden nemusí být jen o peníze, ale třeba i o sebeúctu či sebedůvěru a kladné sebehodnocení.“<sup>44</sup>

V užším smyslu je duchovní péče starostlivostí o vnitřní prožívání člověka. Zároveň člověk, zvláště pak věřící křesťan, může díky využívání duchovní péče nalézt své ukotvení v Bohu<sup>45</sup>, které mu pomůže čerpat nové síly a podporu právě v Bohu, a hlavně Duchu svatém. Neboť Duch svatý je nevysychajícím pramenem, ze kterého čerpáme. Duch svatý povzbuzuje klesající mysl, dává sílu znaveným a vyčerpaným. Právě přemýšlení a rozjímání o Duchu svatém nás vede k Bohu, a tím nás přivádí ke zdroji nevyčerpatelné síly postavit se jakékoliv krizi v osobním životě.<sup>46</sup>

V duchovní péči je dáván důraz na zvládání osobních problémů z pohledu víry. Očekává se duchovní pomoc ve formě povzbuzení, posílení nebo nalezení víry, obrácení se k naději a nalezení pokoje. Duchovní péče by měla také umožňovat doprovázení na určitých životních cestách, které nesou nejrůznější těžkosti. Proto je pozornost duchovní péče též zaměřena na lidi, kteří se nacházejí v různých druzích utrpení.<sup>47</sup>

V širším pojetí duchovní péče „dnes rozumíme mnohotvárnou činnost církevního společenství, která je oduševňována Duchem Svatým a uvádí člověka do života s Kristem.“<sup>48</sup> Duchovní péči v tomto širším pojetí lze chápat jako soubor činností na pomoc člověku, ale i skupině. Tyto činnosti jsou projevem lásky a pomoci bližnímu.

Dříve byla duchovní péče poskytována primárně duchovním, tedy profesionálem, který byl buď kněz, farář, kazatel či jáhen. V dnešní době se uplatňuje duchovní péče chápána více z biblického pohledu všeobecného

---

<sup>44</sup> Křivohlavý, 2000, str. 11

<sup>45</sup> Barry, 2009, str. 213

<sup>46</sup> Grün, 2012, str. 55-56

<sup>47</sup> Křivohlavý, 2000, str. 12

<sup>48</sup> Balík, 2019, str. 28

kněžství, které chápe duchovní péči jako přirozenou součást křesťanského života a života církve, jako jednoho těla.<sup>49</sup> Tuto péči proto mohou poskytovat i laici, tedy každý křesťan.

### **3.1 Cíl duchovní péče**

Cílem duchovní péče není přivést člověka ke štěstí prostřednictvím rad a útěchy, ale pravým cílem je co nejvíce napomoci k jeho vnitřnímu uzdravení.<sup>50</sup> Co cílem duchovní péče není, již bylo zmíněno. Nyní tedy nastává čas podívat se na pravé cíle duchovní péče. „Jejím cílem je uskutečňovat v čase, tedy ve vztahu ke konkrétním životním situacím, Boží plán spásy s člověkem a celým lidstvem.“<sup>51</sup>

Jelikož je duchovní péče zaměřená na křesťany, jejím cílem je také pomáhat lidem vidět jejich životní situaci z hlediska křesťanské víry a žít podle ní. Dalším cílem je dělat místo Duchu svatému, známému také jako Utěšitel, aby se mohl dotýkat lidí v tíživých obdobích jejich života, v životních krizích a utrpeních. Duchovní péče poskytuje prostor pro působení tohoto Utěšitele a možnost nechat se jím vést a dovolit mu v lidech působit. Důležitým cílem je i následování Ježíše Krista v jeho službě lidem a pomáhat jim tak v jejich životních zápasech.<sup>52</sup>

### **3.2 Principy duchovní péče**

Účelem duchovní péče je podílet se na životní cestě člověka a být pro něho „spolucestujícím“ v jeho těžkých chvílích, kdy je často sám a neví si rady. Dnes duchovní péče dostává o to větší význam, o kolik se umenšuje vícegenerační soužití rodin, ve kterých si generace navzájem pomáhaly,

---

<sup>49</sup> Křivohlavý, 2000, str. 9

<sup>50</sup> McDowell, c2013, str. 20

<sup>51</sup> Balík, 2019, str. 28

<sup>52</sup> Křivohlavý, 2000, str. 15-16

sdílely se a radily si. Dnes tato tradice téměř vymizela a nachází se tak prostor pro profesionální i laickou duchovní péči.<sup>53</sup>

U duchovní péče, která má mnoho různých podob a využívá různé metody, je důležitou součástí všech těchto metod citlivé naslouchání a vnímání těch, o které je pečováno. „Člověk může také jen citlivě naslouchat a nabídnou druhé lidské bytosti, která cítí bolest, tu trochu povzbuzení, jíž je schopen. Citlivé naslouchání velmi pomáhá tomu, kdo má potíže.“<sup>54</sup>

Duchovní péče je celkově zaměřena na věřící lidi, kteří bývají členy různých církevních společenství. Tato péče je zaměřena na uzdravující vliv křesťanské víry a hlavně evangelia. Odehrává se v křesťanském kontextu a poskytuje ji křesťan.<sup>55</sup> Takto lze nejjednodušeji shrnout a vystihnout charakteristiku duchovní péče.

Duchovní péče má zpravidla 3 dimenze, se kterými duchovní pečující pracuje. Zároveň každý duchovní pečující má svůj vlastní styl duchovní péče, který vychází z jeho církevního prostředí a vyznání víry konkrétní církve.

Jako první je známá teologicko-biblická dimenze, která se rovněž nazývá evangelizační. Zde se klade důraz na to, co člověka přesahuje a pomoc v jeho životě víry. Tuto dimenzi provází modlitba, svátosti a individuální spirituální prožívání člověka. Psychologicko-terapeutická dimenze se zaměřuje na pomoc v krizích a pomoc v životních těžkostech člověka, která se uskutečňuje prostřednictvím duchovních rozhovorů a terapií. Je důležité, aby duchovní pečující uměli lidem poradit s ohledem na víru při jejich kladených otázkách po smyslu života a dalších psychologických tématech. Poslední dimenzí duchovní péče je

---

<sup>53</sup> Opatrný, 2014, str. 36

<sup>54</sup> Barry, 2009, str. 16

<sup>55</sup> Křivohlavý, 2000, str. 15

sociologicko-politická neboli diakonická dimenze, která se zaměřuje na individuální i kolektivní pomoc v nouzi, utrpení, ale i v každodenním životě. Je zprostředkována skrze charitu a pomoc bližnímu. Jde o občanskou angažovanost. V této dimenzi se snoubí duchovní péče se sociální prací.<sup>56</sup> Během duchovní péče se tyto tři dimenze prolínají a jejich volba bývá skládána s ohledem na individuální potřeby každého člověka, který duchovní péči využívá.

### **3.3 Metody duchovní péče**

Duchovní péče je poskytována různými formami. Využívají se jak individuální metody, tak i skupinové a hromadné. Duchovní péče může být záměrná i nezáměrná. Může být poskytována profesionálem, nebo laikem. Profesionální duchovní péče je zpravidla poskytována duchovním, vedoucím církve (farář, kněz, kazatel, pastor), nebo pastoračním pracovníkem. Ve všech případech se k tomu pojí získané vzdělání v oboru. Laickou duchovní péči však mohou poskytovat i další lidé. Ve věřících rodinách to mohou být rodiče, sourozenci a další příbuzní. V církevním prostředí pak bratři a sestry v Kristu, tedy lidé v daném společenství. Laickou duchovní péči mohou poskytovat všichni věřící nezávazně na vzdělání. To však nese riziko, že ve zvláštních případech, jako jsou například existenciální krize, psychické problémy a další podobné potíže, nebude duchovní péče poskytována vhodně. Je zde třeba dbát na vysokou míru opatrnosti.

#### **3.3.1 Individuální duchovní péče**

Základní formou individuální duchovní péče je rozhovor. Jde o individuální formu, která je zaměřená na jednoho člověka a jeho

---

<sup>56</sup> Křišťan, 2008, str. 75,77

prožívání. Tento rozhovor nemusí být nutně náboženský. Jeho cílem je především dát jedinci najevo, že na svůj problém již není sám, ale že je o něj projeven zájem. Dílčím cílem, který však není pravidlem, je nalezení Boha ve své situaci. Duchovní rozhovor může mít psychologickou dimenzi, která nemusí být nutně zamýšlená. Nicméně není pravou psychoterapií, ve které je hlásání víry nedovoleno.<sup>57</sup> Rozhovor v duchovní péči je nedílnou součástí většiny metod. Vždy má však různé formy.

Jednou z forem může být právě krátký rozhovor, který má určitá pravidla, avšak jeho průběh bývá flexibilní dané situaci. Principem krátkého rozhovoru není jeho krátkost v čase, ale stručnost a věcnost interakce mezi účastníky rozhovoru. Krátký rozhovor bývá využíván spíše nahodile než plánovaně při duchovním setkání. Tento typ rozhovoru lze využít při náhodném setkání s člověkem. Primární funkcí tohoto typu rozhovoru je zaměření se na zdroje, cíl a řešení, kterými daný člověk disponuje. Jde tudíž o zakázku a konstruktivní řešení, než motání se v kruhu témat a problémů. Zároveň důležitým principem je respektování druhé osoby, o kterou je pečováno. Tento rozhovor bývá zpravidla intenzivní a věcný.<sup>58</sup>

K rozhovoru se pojí i duchovní doprovázení, které je zaměřeno na něco víc, než jen poskytování rad a názorů. Jde o to, že osoba, která tuto péči vyhledá, někam míří na své životní cestě, a chce se o tom sdílet. Nechce být na tento životní úsek sama. Tento typ rozhovoru nebude bez cíle, ale bude směřovat určitým směrem, kterým daná osoba chce jít.<sup>59</sup> V duchovním doprovázení jde o hledání této cesty. „Doprovázení by mělo navázat na touhu člověka po změně a nové orientaci, aby se rozvinula milost

---

<sup>57</sup> Opatrný, 2014, str. 50-51

<sup>58</sup> Loshe, 2014

<sup>59</sup> Barry, 2009, str. 23

společenství s Bohem, darovaná ve křtu.“<sup>60</sup> Individuální duchovní péče vyžaduje umění naslouchat. Během osobního setkání lze lépe poznat život opečovávaného, jeho postoje, názory, a především porozumět jeho prožívání. Naslouchání se pojí s trpělivostí, vyžaduje čas, zato je jistým nástrojem k porozumění druhému.<sup>61</sup> Zároveň „citlivé naslouchání velmi pomáhá tomu, kdo má potíže.“<sup>62</sup>

Individuální duchovní péče se může rovněž uskutečňovat skrze modlitby, které mohou být i součástí duchovního doprovázení, či rozhovorů. Ty bývají často na konci rozhovorů. Modlitba je silný nástroj, který člověka posiluje a poskytuje mu spojení s Bohem, který je zdrojem síly, pokoje a lásky. Modlitba se může rovněž uskutečňovat i v dalších formách duchovní péče, a to skupinové i hromadné.

### **3.3.2 Skupinová duchovní péče**

Skupinová duchovní péče probíhá formou nejrůznějších skupin, které bývají organizované v církevních společenstvích. Ať už jde o skupiny dorostu, mládeže, výuku náboženství, biblické hodiny, nedělní školu, domácí skupinky, setkání seniorů a mnohé další. V této formě duchovní péče je využívána skupinová dynamika, která poskytuje náhledy více lidí na různá témata. Ve skupině je dobrým nástrojem i sdílení svědectví jednotlivých členů, která mohou motivovat a povzbuzovat ostatní členy skupiny. Během skupinové duchovní péče bývá v mnohých společenstvích i zpěv křesťanských písní neboli chval, které svojí podstatou oslavují Hospodina. Skrze ně lze naleznout pokoj, milost a naději. Další využívanou metodou ve skupinové péči bývá čtení Bible, které se využívá i v ostatních

---

<sup>60</sup> Schaupp, 1994, str. 5

<sup>61</sup> Balík, 2019, str. 108

<sup>62</sup> Barry, 2009, str. 16



dvou formách duchovní péče (individuální i hromadné). Ve skupině lze nad čtenými pasážemi meditovat, přemýšlet a diskutovat. Každý zde může vyjádřit své myšlenky.

Důležitým prvkem skupinové duchovní péče je sounáležitost všech členů. Jde o vzájemné sdílení se a obohacování se. Jedinec zde může najít nové přátele, porozumění a společenství.

### **3.3.3 Hromadná duchovní péče**

Hromadná forma duchovní péče bývá tam, kde probíhají velká shromáždění. Tím mohou být například nedělní bohoslužby, během nichž probíhá duchovní péče skrze kázání a bohoslužebnou liturgii. Často sem spadá i slavení svátostí, jako je Večeře Páně, která je pro duchovní život každého věřícího důležitá, svým způsobem i k duchovní péči náležející, neboť skrze Večeři Páně se člověk setkává s Ježíšem Kristem, jeho Pánem.

U hromadné duchovní péče bývá využíváno jak modliteb, tak i duchovní vyučování skrze výklad Písma svatého, které probíhá prostřednictvím kázání během bohoslužeb. V některých církvích i během bohoslužeb je možné sdílet své svědectví a poskytnout tak naději druhým lidem. Během bohoslužeb je rovněž ve všech církvích důležitý zpěv křesťanských písní, byť v různých církvích mají odlišné podoby – od tradičních kancionálů, až po moderní chvály s kapelou.

Každopádně všechny formy duchovní péče poskytují člověku něco, co si z toho může vzít a odnést sám pro sebe. Ať už jde o nějaké uvědomění, nalezení naděje, povzbuzení, nasměrování, poučení a další. Každý si v metodách duchovní péče najde to své. Pro každého jedince je důležitá jiná metoda péče. Jde o individuální výběr pro konkrétní případ.

### **3.4 Specifika duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi**

Duchovní péče o mladé dospělé by měla být cestou k radosti ze života. Vždyť v tomto období je člověk plný síly, energie, má spoustu možností. Může si dovolit snít a plánovat. Někdy ale není vše tak „růžové“, neboť se mohou naskytnout různá trápení.<sup>63</sup> Jedním z nich je právě existenciální krize. Mladý dospělý, který tuto krizi prožívá, potřebuje být od duchovního pečujícího respektován, přijímán a nesouzen. Duchovní péče o tohoto člověka má být vedena s otevřenou důvěrou, aby opečovávaný mohl otevřeně hovořit o svých potížích. Zároveň potřebuje slyšet, že ho Bůh miluje a nechce od něho nic nad jeho síly. Je důležité mladého dospělého v krizi povzbuzovat v tom, co je v jeho silách, aby si nepřišel bezcenný a neschopný.<sup>64</sup> Tyto dvě domněnky velmi často jeho stav ještě zhoršují a krizi prohlubují.

Duchovní péče o mladé dospělé je ve většině církvích důležitým tématem. Tato péče se primárně uskutečňuje skrze skupiny mládeže, které se scházejí ke společnému sdílení a trávení času. Zde se nachází prostor pro setkání s Bohem ve společenství stejně smýšlejících lidí, kteří mají společné hodnoty. Už sama tato skutečnost je pro mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi posilující, neboť jsou součástí nějakého společenství a zažívají vzájemnost.

Poskytování duchovní péče mladým dospělým je důležité už jen z toho hlediska, že procházejí životní změnou, která zpravidla ovlivní jejich následující život. Duchovní doprovázení jim poskytuje oporu v hledání

---

<sup>63</sup> Landová, 2023, kap. 3.3

<sup>64</sup> Opatrný, 2016, str. 93

Božího hlasu, se kterým nemusejí mít dosud velké zkušenosti.<sup>65</sup> Duchovní péče je důležitá nejen o všechny mladé dospělé, ale zvláště důležitá je tehdy, pokud mladý dospělý prožívá existenciální krizi, která se pojí k jeho přechodu do plné dospělosti.

Otázkou však zůstává, zda tuto krizi mladý dospělý pojme jako problém nebo výzvu. Každopádně i zde Bible na svém začátku v knize Genesis říká, že Bůh má člověka rád. Bůh člověka stvořil a řekl, že je to dobré. I když se člověk ve zrání do dospělosti ztratí a pozná existenciální krizi, neznamená to, že by ho Bůh neměl rád, ale naopak Bůh člověka posiluje a dává mu naději. Utrpení, které se v krizi nachází přináší překážky, díky kterým může mladý dospělý dozrát v sebevědomého dospělého jedince se silnou vírou. To se však stává pouze tehdy, pokud je o mladého dospělého vhodně pečováno a on přijímá krizi jako výzvu.<sup>66</sup> Boží působení skrze utrpení lze spatřovat jak v Bibli, tak i v dějinách. „Během dějin používal Bůh těžkosti k tomu, aby ukázal, co je v lidských srdcích, a toto odhalení mělo svůj účel. Je nedílnou součástí procesu proměny.“<sup>67</sup>

Při obtížích, které existenciální krize mladým dospělým přináší, nelze pouze nabízet rady a poukazovat na „malou“ či „nedostatečnou“ víru, nebo nedostatek vůle, protože tyto důrazy v této situaci nebývají a ani nemohou být ku prospěchu.<sup>68</sup> Největší chybou, která se vyskytuje především u laických duchovních pečujících je to, že všechno „zduchovňují“, což značí výše zmíněná „malá“ a „nedostatečná“ víra, možná i „špatná“ víra, nebo vlastní hříchy. V duchovní péči „je situace komplikována odlišováním speciálních mystických stavů, případně stavů spojených s eventuálním

---

<sup>65</sup> Balík, 2019, str. 389

<sup>66</sup> Křivohlavý, 2000

<sup>67</sup> Welch, 2019, str. 125

<sup>68</sup> Opatrný, 2014, str. 95

působením zlého ducha.“<sup>69</sup> Ale zde je třeba si uvědomit, že úkolem duchovní péče „není vše řešit a vyřešit, ale spíš dopomáhat k lidsky důstojnému zvládnání situace a doprovázet – třeba i v té nejdelší a mlhavé perspektivě – do Božího království.“<sup>70</sup>

Najít smysl života je někdy těžký úkol, který mladého člověka dokáže pořádně „srazit na kolena“. Mladý dospělý začne upadat do „začarovaného kruhu“, kdy se zdá, že z něj není žádné východisko. V této chvíli je dobré zvolit duchovní péči a podělit se o své prožívání, hledání smyslu a důležitých odpovědí na životní otázky. „Z hlediska kvality života přece není důležité, zda je někdo krásný, bohatý a úspěšný, ale jak žije jako člověk a jakou kvalitou života, vztahů a lásky k druhým disponuje.“<sup>71</sup> Právě proto sdílení svých pocitů mnohdy pomůže a poskytne alespoň základní míru úlevy.

Prvními kroky v duchovní péči o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi by mělo být pochopení a porozumění tomu, co mladý dospělý od této péče očekává, a co mu duchovní pečující může poskytnout. Co spadá do jeho kompetencí, a co naopak je již v kompetencích jiných odborníků (psychoterapeutů, psychiatrů). Důležité u duchovní péče o tuto cílovou skupinu je empatie, pochopení a nesouzení. Zároveň je třeba být asertivní a znát své hranice pro tuto práci a tato témata, která se mnohdy prolínají s životem pečujícího. Dobré je nedávat plané rady a náboženská klišé typu: „Víc se modlete, Bůh vám nedá nic nad vaše síly, ...“ Je třeba tyto věty a poučky využívat s opatrností.<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup> Opatrný, 2016, str. 58

<sup>70</sup> Opatrný, 2014 str. 13

<sup>71</sup> Balík, 2019, str. 131

<sup>72</sup> Opatrný, 2016, str. 117

Při duchovní péči o mladé dospělé v existenciální krizi je důležité zachovávat si klid. Zároveň pozorně naslouchat a být s daným člověkem. Není třeba vždy ihned odpovídat, ale vhodně využívat tiché pauzy, které dají opečovávanému dostatek prostoru pro třídění vlastních myšlenek. Někdy mladému dospělému stačí být v blízkosti druhého. Zároveň je třeba ho povzbuzovat k uvolnění vnitřního napětí mluvením o jeho pocitech a prožívání. Někdy je zapotřebí dívat se nejen na aktuální situaci, ale i na celý život, který naskytne jinou perspektivu. Dobré je snažit se ukazovat na hodnoty, které mladému člověku v krizi zbyly, a které měl ještě předtím.<sup>73</sup>

Všechny tyto motivy duchovní péče jsou velmi důležité k opravdovému pečování o mladého dospělého prožívajícího existenciální krizi, neboť v takovém stavu bývá časté, že si člověk není jistý ničím, a tím spíše si není jistý sám sebou. Často nenachází smysl života a své vlastní existence.

Je důležité nejen naslouchat tomu, co mladý dospělý s pečujícím sdílí, ale důležité je i vcítění se do jeho prožitků a co největší možná míra porozumění. K tomu mohou pomoci vhodně volené otázky, které podněcují přemýšlení a sdílení se opečovávaného. Primárně by si ale pečující skrze toto všechno měl ponechat odstup, aby se sám nedostal do pochybností. Dobré je také poskytovat ujištění a povzbuzení, neboť v Bohu žádné pochybnosti nejsou. Potřebné je mladého dospělého v krizi ujišťovat, že je cenný a důležitý. Také je vhodné opečovávaného nasměrovat na určitou cestu, kterou může zkoušet jít sám mimo společné setkání s pečujícím. Mladému dospělému v krizi pomůže přiznat si svůj stav, který může následně vyznávat v modlitbách Bohu a svěřovat se mu.

---

<sup>73</sup> Křivohlavý, 2000, str. 55-57

Je dobré tohoto člověka zapojit do tvoření vlastního plánu pro svoji cestu z krize.<sup>74</sup>

Duchovní péče o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi je odlišná od ostatních cílových skupin právě v jejich křehkosti bytí, jelikož jsou na přelomu do úplné dospělosti, a často si nejsou jisti mnoha věcmi. Je důležité přistupovat k nim s opatrností, neboť jsou zranitelnější, než se může zdát. Jejich prožívání je velmi křehké a je potřeba jim pomoci udržet se alespoň v tom stavu, ve kterém k duchovní péči přicházejí. Je tedy potřebné znát onu míru toho, na co duchovní pečující stačí, a kdy je potřeba odkázat mladého dospělého k jiným odborníkům.

---

<sup>74</sup> McDowell, c2013, str. 45-46

## 4. Empirická část

V druhé části bakalářské práce se budu věnovat empirii, tedy výzkumu. Pokusím se na předešlou teorii, která se zabývala především pojmy mladá dospělost, krize a duchovní péče, navázat poznatky z praxe. Pro empirickou část jsem zvolila formu kvalitativního výzkumu. Tento výzkum umožňuje hlubší vhled do situace a subjektivního vnímání každého jednotlivce. Jako interpretaci získaných dat bych ráda použila metodu případové studie, která poskytuje dostatek prostoru pro jednotlivé respondenty a zároveň se dívá hlouběji do jednotlivých případů. Tyto metody se mi jeví jako vhodná forma pro tuto tematiku, která se dotýká nejosobnějších témat jedinců.

V první řadě bude uveden cíl výzkumu a výzkumné otázky. Následovat bude metodologie získávání a zpracování získaných dat. Další část se bude věnovat interpretaci a výsledkům, které plynou ze získaných dat. Následovat bude diskuze a shrnutí.

### 4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Hlavním cílem tohoto výzkumu je **zmapování toho, jak na mladé dospělé, kteří prožívají, nebo prožívali existenciální krizi, působí duchovní péče o ně samotné.** V analýze dat se tedy budu zaměřovat především na subjektivní prožívání a vnímání jejich zážitků z doby, kdy o ně bylo duchovně pečováno. Pokusím se naleznout odpověď, co bylo pro tyto vybrané mladé dospělé v duchovní péči nejpřínosnější.

Výzkumné otázky zní následovně:

- 1. Jak vnímají duchovní péči mladí dospělí, kteří prožívají existenciální krizi?**
2. Přináší mladým lidem v krizi duchovní péče úlevu/pomoc? Pokud ano, jakou?

3. Proč je pro tyto mladé lidi, kteří řeší existenciální krizi důležité využívat službu duchovní péče?

## **4.2 Metoda získávání dat**

Pro tento kvalitativní výzkum bylo zvoleno získávání dat pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který poskytuje stejnou osnovu pro každý uskutečněný rozhovor, zároveň však dává dostatek prostoru pro citlivé doptávání se. Pro toto téma duchovní péče ve spojitosti s existenciální krizí se jevil jako vhodnější oproti strukturovanému rozhovoru, jehož průběh je pevně daný. Pro rozhovor v takto křehké tématice bylo důležitější nechat si prostor pro empatii a zároveň uvolněnější atmosféru, která vede k větší otevřenosti zvolených respondentů.

Výzkumný vzorek byl vybrán dle následujících kritérií:

1. Věk 18-30 let, ve kterém respondent prožíval existenciální krizi
2. Křesťanská víra
3. Zkušenost s duchovní péčí

Co se týká aktuálnosti prožívání existenciální krize a věku mladé dospělosti, s tím bylo potřeba jednat opatrně, jelikož se jedná o velmi křehké a osobní téma. Pro výběr vzorku bylo důležité, že se krize a duchovní péče odehrávala v mladé dospělosti. Zároveň jsem hledala vhodné respondenty, kteří jsou již stabilizovaní, neboť s existenciální krizí se mohou pojit sebepoškozující a suicidální myšlenky a tendence. V tomto ohledu jsem volila respondenty, kteří nejsou v akutní fázi existenciální krize, jelikož jsem chtěla jednat v rámci jejich co největší míry bezpečnosti. Čerpala jsem jednak z vlastních zkušeností s duchovním doprovázením, tak i z hledání respondentů ve facebookové skupině věřících lidí. Celkem se výzkumu zúčastnili 3 respondenti, všichni ve věku spadajícím do mladé



dospělosti. Jednalo se o 2 ženy a 1 muže. Obě ženy jsem již znala z předchozího duchovního doprovázení a církevního společenství. Ve facebookové skupině se k účasti na výzkumu přihlásil pouze jeden muž, se kterým následně proběhl rozhovor.

Výzkumu se účastnili tito mladí dospělí:

- ❖ Muž 25 let – dále označovaný jako Respondent 1
- ❖ Žena 21 let – dále označována jako Respondentka 2
- ❖ Žena 21 let – dále označována jako Respondentka 3

Rozhovor s Respondentem 1 se uskutečnil on-line jako hovor na platformě Messenger bez možnosti se vidět, neboť je členem terapeutické komunity a bylo to jeho přání. Proběhl 8. 4. 2023 odpoledne. Délka rozhovoru byla 23 minut. Rozhovor s Respondentkou 2 se uskutečnil odpoledne 14. 4. 2023 v parku v Praze. Rozhovor byl o délce 17 minut. S Respondentkou 3 rozhovor proběhl ve večerních hodinách rovněž 14. 4. 2023 v Čelákovících. Tento rozhovor byl nejdelší a trval 38 minut.

Osnova polostrukturovaného rozhovoru byla rozdělena do 5 kategorií – demografické otázky (1-4) sloužily k určení vhodnosti výběru respondenta pro tento výzkum; úvodní otázky (5-6) byly určeny k navození tématu a otevření se; otázky zaměřené na existenciální krizi (7-9) měly za cíl zjistit, jak respondent rozumí samotnému pojmu existenciální krize, a co pro něho znamená; otázky zaměřené na pomoc (10-17) sledovaly to, jak bylo o respondenta duchovně pečováno a jaký vliv duchovní péče na něho měla; závěrečné otázky (18-19) byly zvoleny záměrně z toho důvodu, aby byl zjištěn momentální stav respondenta a tím pádem zajištěna jeho bezpečnost poté, co rozhovor skončí.

Rozhovor obsahoval následující otázky:

1. Kolik je Vám let?
2. Máte zkušenost s duchovní péčí?

3. Jste aktivní věřící?
4. Chodíte pravidelně do nějaké církve/sboru?
5. Kdy jste si uvědomil/a, že máte nějaký problém, krizi v prožívání svého života?
6. Co Vás přimělo k tomu, přiznat si, že jste v krizi?
7. Co konkrétně pro Vás znamená pojem existenciální krize?
8. Co jste v tomto období nejvíce řešil/a?
9. Jak Vám krize ovlivnila život?
10. Jakou pomoc jste vyhledal/a?
11. Jak jste se v tu dobu stavil/a k Bohu a víře? Co pro Vás v tu dobu znamenala Vaše víra?
12. Bylo pro Vás v tu dobu důležité duchovní vedení, rozhovory?
13. Jaké metody jste používali během doprovázení? Jak probíhala duchovní péče o Vás?
14. Které z těchto metod byly pro Vás nejpřínosnější?
15. Co Vám duchovní péče v tu dobu dávala?
16. Jak Vás ovlivnilo to, že o Vás bylo duchovně pečováno?
17. Pokud byste měl/a možnost na duchovní péči něco změnit, co by to bylo?
18. Napadá Vás něco, co by mělo být ještě zmíněno a nebylo?
19. Jak se nyní cítíte? Je bezpečné teď skončit?

### **4.3 Zpracování a analýza dat**

S informovaným souhlasem (jehož vzor je uveden v příloze této práce) jsem rozhovory nahrála na záznamník ve svém mobilním telefonu. Následně po získání všech potřebných dat proběhl přepis rozhovorů. V interpretaci získaných dat byly citace rozhovorů přepsány do hovorové češtiny. Tato volba proběhla z důvodu zachování plynulosti textu.

Přepsané rozhovory byly následně kódovány v programu NVivo do kategorií podle otázek a dále na dílčí témata, která se v rozhovorech objevovala. Hlavními tématy rozhovorů byla tato – příčiny, průběh a následky existenciální krize, duchovní péče a víra.

#### **4.4 Interpretace dat**

Všechny tři rozhovory s respondenty byly naprosto rozdílné, jak v délce trvání, tak po obsahové stránce, byť jsme se během rozhovoru drželi osnovy připravených otázek. Na začátek interpretace je dobré pro přehlednost uvést, že s Respondentem 1 jsme si v průběhu rozhovoru vykali, neboť jsme se neznali z dřívější spolupráce. S Respondentkou 2 a Respondentkou 3 jsem si v průběhu rozhovoru tykala, protože se spolu známe již delší dobu.

##### **4.4.1 Rozhovor s Respondentem 1**

Respondent 1 je muž ve věku dvaceti pěti let, který si prošel déletrvajícím existenciální krizí, jež se pojila s užíváním návykových látek. Sám o sobě říká, že se považuje za věřícího. Nyní se nachází v křesťanské terapeutické komunitě zaměřené na pomoc lidem se zkušeností se závislostí na drogách, alkoholu a hazardních hrách. V této komunitě se snaží najít smysl života a navrátit se do běžného plnohodnotného života. Respondent 1 rovněž uvádí, že v rámci terapeutické komunity má zkušenost s duchovní péčí.

Pro přehlednost a vzájemné pochopení se během rozhovoru sloužila otázka, která se zabývala samotným pojmem existenciální krize. Respondent 1 na tuto otázku uvedl následující odpověď: *„Pod tím mám pojem, jakože jsem ztrácel smysl života. Nebo jsem se potácel v nějakých špatných věcech, nebo jsem částečně byl i bezdomovec, nebo jsem byl ve špatné sociální situaci. To byl ten další faktor, tak to celkově nějak já chápu.“*

Respondent 1 tedy chápe existenciální krizi jako ztrátu smyslu života, k čemuž se pojí další problémy v oblasti psychické, ale i sociální a ekonomické.

Jako dobu připuštění si, že se Respondent 1 nachází v existenciální krizi, udává rozmezí svého věku osmnáct až devatenáct let, kdy již užíval drogy. Sám uvádí, že *„už v průběhu toho užívání jsem si uvědomoval, že to není úplně standardní“*. Rozhovor s Respondentem 1 probíhal v jeho dvaceti pěti letech. Počátek uvědomění si nastalých problémů ve spojitosti s připuštěním si prožívání existenciální krize lze datovat o šest až sedm let zpátky.

Velkým stavem uvědomění si krize a problémů byla skutečnost nastalého bezdomovectví. *„Prakticky k tomu došlo, když jsem byl vyhozený z domu od rodičů.“* Tato skutečnost se stala již za užívání návykových látek, kdy Respondent 1 již zažíval i toxické psychózy a stavy spojené s těžkou závislostí.

Do existenciální krize Respondenta 1 vedlo více faktorů, které uvádí jako hlavní příčiny. Nejhlavnější pro něj byla však postupně vytvořená závislost na drogách. *„Za prvé jsem od nějakých patnácti let kouřil marihuanu, se kterou jsem prakticky neviděl žádný problém. A v sedmnácti už sem zkoušel tvrdší drogy, jako pervitin, a nějak jsem byl otupělý, že jsem si stále myslel, že to půjde jako ta marihuana, s kterou jde ze dne na den přestat, ale bylo tam víc faktorů.“* Dále uvádí, že neměl žádný velký životní cíl a doma nezažíval harmonické prostředí. *„Já to nerad svádím na rodiče, ale doma nebylo dobrý prostředí. Prarodiče se rozváděli.“*

V průběhu prožívání existenciální krize se Respondent 1 identifikoval s rolí *„narkomana, fetišáka“*. Během tohoto období se snažil chodit pravidelně do práce, avšak veškeré finance utrácel za drogy.

Svůj stav si uvědomuje a reflektuje následujícím popisem: „*V tento moment jsem s tím byl úplně ztotožněný, že jsem se i tak cítil, že jsem se tak choval, prostě jsem tak fungoval.*“ Zároveň si připouští, že jeho rodiče o něj měli velký strach. „*Už v té fázi, kdy jsem tu krizi měl, tak jsem cítil, že o mě mají stále strach, jestli neudělám nějaký průser.*“ Také ale udává, že jejich strach a péče o něho byla pro něj v ten moment zatěžující, což ho vedlo do „*začarovaného kruhu*“ závislosti. Zpětně si uvědomuje, že si vlastně nechtěl nechat pomoci.

Dále uvádí, že dnes se před Bohem cítí již jako člověk, což je pro něj asi to nejdůležitější. Také se mu v průběhu léčby podařilo uvědomit důležitost rodiny a rodinného zázemí. „*A zároveň si na druhou stranu uvědomuju rodinné věci, že si vážím rodinných vztahů, že už chci být syn, chci být jen vnuk pro prarodiče a celkově si vážít těchto vztahů, a být tam už v nějaké dospělé roli, a ne aby o mě měli strach.*“ Nyní je v léčbě v terapeutické komunitě, kterou vede jedna křesťanská církev. Již se na celou situaci dívá jinak, právě díky duchovní péči, které se mu v komunitě dostává. Během rozhovoru o tom, jak mu krize ovlivnila život, uvádí svoje životní krédo, kterým se nyní řídí. „*Já si jedu takové to svoje životní krédo, že jsem si zjistil to, že jsem dával přednost stavům po těch drogách, než abych dával přednost vztahům. Že jsem měl jednorázové partnerky. Hodně jsem se uzavíral do sebe. V rodině postavení nic moc. Já jsem z poměrně malého města, takže tam každý, prakticky kdo mě zná, věděl, že užívám, takže jsem měl tu pověst a dneska už chci mít vztah jako jiní. Získávat průběžně důvěru pracovat na těchto věcech.*“

Respondent 1 si nyní uvědomuje i fakt, že existenciální krizi nemá zcela vyřešenou, a že to bude dlouhodobý proces, který „*ještě bude určitě potřebovat nějakou péči do budoucna*“. Uvádí, že s léčbou v terapeutické komunitě a s poznáním smyslu života a Boží cesty, jeho cesta za

uzdravením teprve začíná. Bude dlouhodobá, možná potřebná po celý jeho život, jak sám uvedl.

V závislosti na uvědomění si těchto skutečností Respondent 1 nejprve vyhledal odbornou pomoc v psychiatrické nemocnici na oddělení pro osoby se závislostí na návykových látkách. Více než léčbu tam však vyhledával úkryt před svými problémy, než aby je řešil. *„Pomoc jsem rozhodně vyhledal. U rodičů jsem si řekl o pomoc, a začínal jsem vždy na psychiatrii, aby se nějak vyřešily ty akutní psychózy a tyto věci.“* Nyní se Respondent 1 nachází v léčebném programu v křesťanské terapeutické komunitě pro osoby se závislostí na návykových látkách, alkoholu a hazardních hrách. V této komunitě čerpá služby duchovní péče a účastní se křesťanského programu během týdne.

Respondent 1 se s křesťanskou vírou setkal již v dětství, byť pochází z ateistické rodiny. Přibližně v období osmé třídy, tedy ve třinácti až čtrnácti letech *„navštěvoval celkem pravidelně katolického kněze“*. Věnoval se čtení evangelia a chodil na nedělní bohoslužby. Ve volných chvílích poslouchal křesťanské rádio. Respondent 1 udává: *„Cítil jsem takové to volání, že mi to bylo určitým způsobem strašně jakoby blízké.“* Během krize a závislosti však toto volání utichlo. Nyní se však *„čirou náhodou dostal do terapeutické komunity, která je křesťansky směřovaná“*. Komunitu spravuje církev, avšak víra a křesťanské aktivity nejsou členům komunity nuceny. Vše je založené na dobrovolnosti. Respondent 1 sám sebe považuje za začátečníka, který je na počátku víry a není úplně zralý. Nejvíce ho oslovují a volají *„světelné verše“*, které jsou zaměřeny na naději a zaslíbení. Například to, že je *„světlo víc než temnota, že to je víc jak temnota, ten špatný život, co jsem třeba vedl nebo jak byl ten příběh o Pánu Ježíši? Jak jednu tu ovci z těch sto zvedne.“*

Na otázku ohledně důležitosti a přínosu duchovní péče Respondent 1 uvedl, že pro něho je přínosná, ale že to bude dlouhodobý proces, kdy bude určitě potřebovat péči i do budoucna. Dále uvádí, že péčí v této terapeutické komunitě poznání smyslu života a Boží cesty teprve začíná.

V rámci nabízených aktivit v terapeutické komunitě využívá Respondent 1 všechny, které jsou zaměřené na křesťanství a víru. Účastní se středeční biblické hodiny, nedělních bohoslužeb a dochází i na individuální pastorační rozhovory, se kterými se pojí jeho příprava na svátost křtu. *„Já ty kroky dělám postupně. Nechci nic dělat unáhleně, ale připravuju se s naším farářem na křest. Mám osobní setkání, kde probíráme témata, co se týkají mé víry a celkově máme takové osobní rozhovory.“* Respondent 1 v rozhovoru také uvádí podrobnější popis biblických hodin, kdy *„se přečte jedna kapitola a máme k tomu i takovou řízenou diskuzi s tím naším otcem“*. Zároveň popisuje, že na přípravě na křest vedle rozhovorů rovněž prochází se svým duchovním brožuru s hlavními tématy víry (svědomí, hřích, Trojice). Sám uvádí, že každá z těchto metod má *„něco do sebe, že každá něco přináší“*. Zároveň uvádí, že nejvíc ho oslovuje nedělní kázání, při kterém se jej hodně věcí dotýká, ale ne vždy tomu tak je, proto si vystačí *„třeba s jednou větou, co mně ve zní, tak jsem za to rád“*.

Z uskutečněného rozhovoru je znát, že duchovní péče je pro Respondenta 1 velmi důležitá. Na tomto místě se jeví jako dobrá volba citovat jeho celou odpověď na otázku, která se ptala na to, zda Respondent 1 považuje duchovní péči jako přínosnou. *„No tak mně to ukazuje úplně nový prostor, a hlavně nové hodnoty, které bych ve svém životě chtěl mít. Nechtěl bych to mít jako přikázání, ale chtěl bych to mít jako od srdce. Abych se s tím nějak ztotožnil. Opravdu si myslím, že i když jsem užíval, tak jsem úplně špatný člověk nebyl. A takhle mi to dává fakt úplně nový prostor do života.“*

Duchovní péče ovlivnila Respondenta 1 hlavně v myšlení a uvažování o svém konání a o věcech ve světě. „*No ovlivňuje mě to tak, že prostě mám tu modlitbu, mám tu nějaké rituály, a hledám stále tu tvář toho Boha.*“

S duchovní péčí, kterou využívá je „*docela relativně spokojený*“. Vzhledem k tomu, že nemá úplný přehled o křesťanském životě a všech možnostech, ještě neví, jak by se péče o něho mohla změnit. Nyní se mu zdá dostačující.

Na závěr rozhovoru Respondent 1 neměl žádnou doplňující otázku a neměl co doplnit. Při ukončování rozhovoru se Respondent 1 cítil v pořádku a byl rád za „*popovídání*“.

Respondent 1 byl během rozhovoru otevřený jednak samotnému tématu existenciální krize a toho, co pro něj znamená, a jak ji prožíval. Existenciální krize pro Respondenta 1 znamenala ztrátu smyslu života, nemít cíl a kam směřovat. Také byl otevřený otázkám o víře a duchovní péči. Zde je vidět, že víru „ochutnával“ již ve starším školním věku a nyní je pro něho velkou motivací ke změně života a abstinenci návykových látek. Důležitým ukazatelem v přínosu duchovní péče o jeho osobu je jeho touha nechat se pokřtít a patřit do Boží rodiny. Zároveň sám zmiňoval, že je pro něho duchovní péče důležitá a rád ji využívá. Přínos v duchovní péči vidí v pomoci nalezení smyslu života a Boží cesty pro jeho vlastní život.

#### **4.4.2 Rozhovor s Respondentkou 2**

S Respondentkou 2 se uskutečnil rozhovor, který byl v pořadí druhý. Známe se spolu čtyři roky. V průběhu času jsem jí z části duchovně doprovázela. V tomto období také procházela existenciální krizí, která se pojila s nepřijetím své plné identity jako ženy a Boží dcery. Nyní je její stav v rámci možností stabilizovaný a úspěšně studuje velmi náročný obor na vysoké škole.



Respondentce 2 je dvacet jedna let. Pochází z věřící rodiny a sebe samu označuje za aktivní věřící. Pravidelně chodí na nedělní shromáždění, ale není členem církve. Po vysvětlení pojmu duchovní péče uvedla, že s ní má zkušenost a bylo o ní duchovně pečováno.

Respondentka 2 uvádí, že jí „bylo už asi dvanáct“ let, kdy začala řešit první vlnu existenciální krize. V tu dobu to však nevnímala jako existenciální krizi, neboť byla ještě dítě, ale vnímala, že je to nějaký problém. Zpětně však udává, že si uvědomuje, že existenciální krizi zažívala. „Protože jsem se cítila hrozně blbě. Prostě když se člověk chce zabít, tak asi má nějakou krizi.“ Později během rozhovoru Respondentka 2 zmínila, že zažila několik takových krizí, kdy poslední velká existenciální krize skončila zhruba před rokem.

Existenciální krizi Respondentka 2 chápe jako „krizi bytí, krizi, kdy člověk zpochybňuje, že je. Proč je? Jaký je? Kam jde? Jaký to má smysl?“

Respondentka 2 uvádí, že během existenciální krize řešila svůj zdravotní stav, což jí ovlivňovalo „život dost podstatně“. Dále také uvedla, že „asi jsem vůbec zpochybňovala tu otázku být či nebýt. Nevím, co jsem nejvíc zpochybňovala a řešila. Asi nejsilnější bylo proč vůbec být, když a, b, c, d.“ Z rozhovoru je zřejmé, že dodnes je to pro Respondentku 2 velmi citlivé téma, o kterém nerada mluví. Jelikož tento výzkum je zaměřen více na duchovní péči, po domluvě se Respondentka 2 rozhodla více toto téma nerozvádět. Během rozhovoru však uvádí, že existenciální krize je pro ni již minulostí.

Dále uvádí, že v těch lehčích existenciálních krizích vyhledala pomoc čistě duchovní z několika zdrojů. Když Respondentce 2 bylo nejhůř, vyhledala pomoc také psychologickou i psychiatrickou, neboť bylo již zapotřebí větší intervence a krizový stav byl závažnější.

K Bohu a k víře se Respondentka 2 stavěla následujícím způsobem: „*No, to bylo dost negativní, hodně špatné. Věděla jsem, že Bůh je, o tom jsem nikdy nepochybovala, ale... Spíš to bylo jako naštvání se na Boha, a hodně mě to i mátl, protože lidi obvykle říkají, že v krizi se nejvíc přiblížili Bohu. Já jsem to měla vždycky naopak. To bylo takové matoucí, že v krizi jsem právě nejvíc měla pocit, že Bůh je můj nepřítel a docela jsem slučovala Boha a Satana.*“ Pro Respondentku 2 v tu dobu, kdy prožívala existenciální krize, nebyla křesťanská víra největší oporou a přinášela jí další otázky bez odpovědí. Jelikož pochází z křesťanské rodiny, kde všichni žijí velmi aktivní vírou a křesťanským životem, tak to s vírou nevzdávala, ale nechala o sebe pečovat i z tohoto hlediska. Duchovní péče pro Respondentku 2 byla přínosem, „*ale až později*“. V prvních chvílích pro ni byla zatěžující. „*Paradoxně, myslím si, že mi to zhoršovalo ten stav.*“ Respondentka 2 si nebyla jistá, jestli to bylo tím, že nebyla připravená, nebo zda to nebyl nějaký její hřích, či duchovní péče nebyla poskytována dobře. „*Nevím, ale nejdřív jsem se musela spravit psychologicky, psychiatricky, a až potom ta duchovní péče, protože v tu chvíli jsem byla tak rozbouraná, a tak strašně to nešlo, že to všechno bylo kontraproduktivní a vedlo to ještě k většímu vzdoru a většímu naštvání a vzteku.*“ To Respondentku 2 přivádělo do „*začarovaného kruhu*“ existenciální krize.

Duchovní péče o Respondentku 2 byla spíše neformální a z více zdrojů. „*Já bych řekla, že ta od rodiny i ta ne od rodiny byla neformální. Že to nebylo, že bych docházela za sociální pracovníci do sboru, nebo za někým takovým.*“ Nicméně to, že byla duchovní péče poskytována na neformální úrovni, byla pro ni v závěrečném úseku krize velmi přínosná a důležitá. Duchovní péče o Respondentku 2 probíhala s využitím modliteb, čtení Bible a doporučení křesťanských knih a duchovní literatury na témata, která pro ni byla aktuální. Také zažívala „*vedení nebo poukázání na nějaké*

*biblické pravdy, verše, principy, příběhy, byť třeba s nějakým východiskem, a to jak povzbudivé, tak třeba jako varovné. Jakože podívej, tady ten člověk byl v krizi v Bibli a takhle se z toho špatně dostal. Nechod' tudy."* Dále Respondentka 2 mívala duchovní i psychologické rozhovory. Byla jí poskytována interpretace Bible, pasáží, kterým v Bibli nerozuměla, se kterými měla největší problém, a které zpochybňovala.

Nejpřínosnější metodou z oblasti duchovní péče byly pro Respondentku 2 modlitby, *„protože člověk neví, co ty modlitby zmůžou“*. Přínosem a povzbuzením pro Respondentku 2 byla také *„Bible, prostě ty verše, ty povzbuzení a tak“*. Nicméně, jak sama uvádí, tak *„to bylo kontraproduktivní v tom, protože jsem třeba ve svém životě viděla úplně opak, že to prostě takhle není. A tak jsem si říkala, co je na mně špatně? Nebo to Bůh na mě zapomněl?“* Bible a citování biblických veršů mělo efekt pouze v době, kdy tyto pochybnosti nepřicházely. Nejsilnějším prvkem duchovní péče o Respondentku 2 byly modlitby.

Duchovní péče Respondentce 2 dávala perspektivu a povzbuzení do vztahu s Bohem. *„V tom smyslu, že člověk viděl, že není sám. Že v takové situaci bylo hodně lidí. Což jsem vlastně taky řešila, že já jsem si připadala jako jediná na světě, kdo tohle řeší. No, že člověk nebyl sám, a vlastně to hezky pomáhalo ukázat Boží lásku ke mně, i když všechno vypadá, že mě Bůh nemá rád.“* Respondentka 2 měla nicméně ambivalentní vztah, *„kdy se člověk srovnal s realitou a nedávalo to smysl vůbec. A ještě to bylo takové, že člověk v té krizi si říkal, tak mě speciálně Bůh rád nemá, proto se přesně tyto verše na mně nenaplnují a tak.“* Lze tedy říci, že duchovní péče o Respondentku 2 byla vytrvalá a trpělivá i ve chvílích, kdy ji ona sama odsuzovala a nechápala.

Dle slov Respondentky 2 se díky tomu podařilo zůstat ve vztahu s Bohem a neodejít od něho. Duchovní péče Respondentku 2 ovlivnila

v pohledu, jak se na existenciální krize dívat. „Dneska v těch svých krizích, řekněme se víc snažím dívat i na tu duchovní stránku, nejen na tu duševní. A opakovat si, že Bůh se mnou je, a že mě má rád, a ty další hlubší věci. Pak si aktivně všimám těch příběhů a toho, jak Bůh jednal. Třeba jako v odstupu dlouhých let a tak.“

Úskalí duchovní péče vidí Respondentka 2 ve „zduchovňování úplně všeho. Člověk si připadal, že si za ty problémy může sám, protože není dostatečně duchovní, dostatečně věřící, dostatečně modlící se, dostatečně dobrý křesťan. Asi bych rozhodně sáhla třeba po té psychologii dřív, protože pak to duchovní bylo fakt kontraproduktivní.“ Ukázalo se, že pro Respondentku 2 bylo důležitější nejdříve se srovnat po psychické stránce, a až pak řešit duchovní stránku. „Určitě bych sebe neodsuzovala tolik, což by mi pomohlo, že by to nebyl další hřebíček do rakvičky. Jako nejenže jsi špatná v tomhle a tomhle, ale ještě nemáš dobrou víru, a ještě tohle děláš špatně, a protože to děláš špatně, tak ti není pomoheno.“

Dalším úskalím duchovní péče, podle Respondentky 2, „je vytrhování veršů z kontextu“. Během rozhovoru jsme se dotkly verše Filipským 4:4 – „Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se!“<sup>75</sup> Respondentka 2 k tomuto verši uvedla: „Byla jsem jím i kárána! Měla jsem pocit, že ty autoři jsou prostě vytržený od reality, že to někdy fakt nejde. Jako říkala jsem si, zažili to, co já, ale pak se člověk koukne do Bible a zjistí, že zažili horší věci než já. No asi jsem se k tomu verši nestavila úplně s vírou.“ Obecně však mluvila o vytrhování jednotlivých veršů z kontextu za určitým účelem, jako je povzbuzení, kárání, atd.

Závěrem Respondentka 2 uvedla, že přemýšlí nad „propojením existenciální krize na rovině psychologické, duševní a duchovní“. S tím se

---

<sup>75</sup> Bible (ČEP), 1995

pojí její přemýšlení nad trojí podstatou člověka – tělo, duše a duch, a nad tím, kde jsou hranice těchto jednotlivých rovin, a „*jestli to není to stejné*“ alespoň z pohledu duše a duch.

Při ukončení rozhovoru se Respondentka 2 cítila „*docela v pohodě*“. Bylo tedy bezpečné rozhovor ukončit a rozloučit se.

Respondentka 2 během rozhovoru mluvila raději o duchovní péči než o krizi samotné. Nicméně to nebylo žádnou překážkou, jelikož se tato práce a výzkum pojí k tématu duchovní péče. Otázky o krizi jsou tedy spíše pro navození kontextu. Respondentka 2 během rozhovoru uvedla, že o ni bylo duchovně pečováno z několika zdrojů, avšak všechny byly laické. V tom také viděla možné úskalí, že pro ni tato péče byla ambivalentní, a někdy jí spíše nepomáhala, protože nebyla vhodně poskytována. To viděla například ve vytrhování veršů z kontextu a používání těchto veršů ke kárání. Dalším faktem, který jí nebyl ku prospěchu, bylo zduchovňování všech problémů. Přednější by pro ni bylo nejdříve vyřešit psychiku, a až později se pustit do duchovní péče. To bývá v křesťanském prostředí na velmi „tenkém ledě“, neboť ne každý problém, či existenciální krize pramení z „malé“ či „špatné“ víry, ale někdy je to čistě psychologický problém, a měl by se na to brát ohled. V poslední fázi existenciální krize však byla duchovní péče pro Respondentku 2 velkým přínosem, protože „*vlastně to hezky pomáhalo ukázat Boží lásku ke mně*“.

#### **4.4.3 Rozhovor s Respondentkou 3**

Respondentka 3 je studentka vysoké školy, které je dvacet jedna let. Sama uvádí, že se považuje za věřící a pravidelně chodí do církve. S duchovní péčí má „*docela intenzivní zkušenost, celoživotní*“.

To, že má Respondentka 3 nějaký problém, si uvědomovala již na druhém stupni základní školy. Později to pojmenovala jako existenciální

krizi. Již na základní škole začala pozorovat, že je nějakým způsobem odlišná od spolužáků. *„Měla jsem hlavně problém s tím, že jsem si nedokázala povídat s lidmi, tak jak to dokázaly holky okolo mě. Závíděla jsem jim, že jsou tak strašně ukecané a já jsem nebyla schopná prostě říct ani slovo.“* Nedokázala bez problému navázat kontakt s druhými. Uvádí, že *„nevěděla, jak to dělat“*. Respondentka 3 dále uvádí, že si uvědomovala několik dalších problémů, které z vlastních sil nedokázala řešit. Mezi takové problémy patří i porozumění si s jejím vlastním otcem. Nastávaly situace, které lze vyjádřit následujícími slovy: *„Kdykoliv jsem do toho vnesla nějakou svojí vlastní iniciativu, většinou to teda byl blbý nápad, tak mi za to docela dost vynadal a většinou tam pak lítaly dost emoce.“* Napětí pro Respondentku 3 vzrůstalo i tím, že si nerozuměla se svými sestrami, protože jsou mnohem starší, a tak si připadala, že ona do rodiny nepatří. Považovala se za *„pátý kolo u vozu“*, k čemuž vedlo i to, že věděla, že je neplánované dítě. V tu dobu prožívala *„dětskou víru“*, kterou definovala jako *„lpění na různých pravidlech a dodržování desatera. Vlastně jsem si třeba tehdy neuvědomila, že když někomu něco provedeš jenom tak z legrace, že to není takový hřích. A že jsem byla i proti takovýmto vzájemným poštuchováním, jak se jen poštuchují, a i to mě nějakým způsobem vylučovalo z kolektivu“*. Všechny tyto věci se poskládaly během dospívání dohromady a Respondentka 3 *„si připadala nějak polámaná“*.

Během střední školy se Respondentka 3 zamilovala do kamaráda z dorostu, a platonicky se na něho upnula. Později však zjistila, že jí to způsobuje další problémy. Její city byly neopětované a Respondentka 3 si *„kladla otázku, jestli mě vůbec někdy může nějaký kluk milovat, nebo jestli se můžu někomu vůbec líbit“*.

Celé období existenciální krize vygradovalo během nouzového stavu s COVID-19, kdy *„všechny takové ty aktivity a akce, kterým jsem se věnovala,*

*tak mi možná nějakým způsobem pomáhaly zakrýt to, že ve mně byly tady ty nezodpovězené otázky a problémy“.* V té době také zažívala problematičtější vztah se svým otcem. Všechny tyto problémy, se postupně akumulovaly do existenciální krize, což vyústilo v *„takové stavy, kdy jsem celé dny jen proseděla, proscrollovala, nic jsem neudělala, a ještě jsem se cítila totálně blbě z toho. Ale nebyla jsem schopná nějak se z toho vzpamatovat.“* Nicméně díky (lze-li to tak napsat) závislosti na sociálních sítích se Respondentka 3 dozvěděla více *„o duševním zdraví a o tom, co jsou to deprese, že tím vlastně teda lidi opravdu trpí“.* V závěru povídání o tom, jak Respondentka 3 prožívala existenciální krizi uvedla následující větu: *„Těch bodů, kdy jsem věděla, že mám nějakou krizi tam bylo víc, no.“*

Existenciální krize pro Respondentku 3 znamená nenalezení, neuvědomění smyslu života a jejího místa ve světě. Je to pro ni souhrn všech naakumulovaných problémů, kterých je mnoho. Během toho, co řešila existenciální krizi *„v sobě začala hledat odvahu se nebát. Pořád jsem žila tak nějak v tom strachu, že se nikomu nebudu líbit, že si se mnou nikdo nebude chtít povídat. A vlastně jsem byla pořád tak nějak zahleděná do sebe.“* Respondentka 3 si myslela, že její problémy přestanou se změnou kolektivu, což se při příchodu na novou školu nestalo v takové míře, kterou sama očekávala. Nyní si Respondentka 3 o tom všem, co prožívala, občas myslí, *„že jsem divná, ale беру to jako plus“.*

Postupně si začala uvědomovat, že má problém, a že ho chce řešit. Respondentka 3 v první řadě oslovila své rodiče, u kterých se ale nesešla s pochopením a pomocnou rukou. *„Moje maminka se k tomu v tu dobu stavila takovým způsobem jakože... Když ji parafrázuji: „No tak se usměj a bude to dobré. Tak si z toho nic nedělej.“* Zároveň si Respondentka 3 kladla otázku, co s tím. *„Když jsem tady ty stavy měla už dlouhodoběji, tak*

*jsem nevěděla moc dobře, jak si s tím nemám nic dělat, jak mám teda udělat to, abych se najednou cítila dobře a byla šťastná?“*

V té době si již Respondentka 3 začala „*docela dost rozumět*“ s jednou ze svých sester, které se nakonec svěřila. Po ukončení nouzového stavu, kdy studenti mohli opět do škol, se Respondentka 3 rozhodla oslovit školní křesťanskou psycholožku na církevním gymnáziu, kde studovala. V rámci další duchovní péče vedla četné rozhovory s vedoucími mládeže v církevním sboru, kde je členkou.

Její víra se změnila po tom, co dospěla ke křtu. „*A pak teda ve třetáku nastalo to období, kdy jsem měla ty depky a potom hned začaly ty krize. A já jsem si říkala, že jestli věřím dobře, když tady mám ty krize. A myslím, že i tady v tom se začal dost proměňovat můj vztah k Bohu. Že vlastně ještě v tu dobu, kdy jsem uvěřila, tak pro mě byl Bůh takový ten policista, co hlídá, co uděláš dobře nebo špatně. A vlastně pak i skrz ty depky a všechno, tak jsem začala hodně vnímat, jak mě Bůh vlastně miluje takovou, jaká jsem. A že Bůh chce, abych byla zrovna taková, což jsem nějakou dobu nechápala. A vlastně postupně mi to začal tak nějak ukazovat.*“ Víra byla pro Respondentku 3 v období existenciální krize velmi důležitá, a v mnoha směrech se změnila.

Pro Respondentku 3 bylo důležitým místem její křesťanské společenství. Důležité také byly duchovní rozhovory s vedoucím mládeže, byť ty nebyly v duchovní péči o ni primární. Také ji někteří blízcí doporučovali duchovní literaturu s tématy, která aktuálně řešila. Respondentce 3 bylo také blízké zpívání chval. Rozhodla se najít si učitelku zpěvu, a její zpěv se stal požehnáním v jejich domově, kdy „*jsem začala zpěv vnímat jako dar, který může přinést mír do naší rodiny*“.

Nejdůležitější metodou v duchovní péči se pro Respondentku 3 stal zpěv a možnost zpívat v pěveckém sboru, který tvoří křesťané a ona může,



jak zpívat chvály, tak trávit čas v přítomnosti společenství a Boha. Jako velmi důležitý faktor vnímá právě společenství, kde má kontakt s lidmi, kterým se může i svěřovat. Přínos vnímá i v možnosti vést dorost a docházet na skupinu mládeže. Dodnes má velmi ráda žalmy. „David v některých těch žalmech volá: ‚Bože, kde jsi‘, a v tom všichni jeho nepřátelé se na něho vrhli a všichni ho pustili. A právě číst, že i v Bibli jsou písně, které také mluví o člověku, který je ztracený sám v sobě nebo ve světě. Tak jsem si říkala, že vlastně Bohu není cizí, co prožívám, že to ví.“ Čtení Bible Respondentce 3 pomáhalo i „v tomhle vědomí, nebo i když jsem si představila, jak se Ježíš cítil v Getsemane. Taky mu nebylo nejlíp, a to mi strašně pomáhalo. Vědomí, že prostě mi v tomhle taky rozumí. Jakože Ježíš neříká ‚Radujte se‘. Ježíš prostě dokáže soucítit s tebou a prostě prožívat s tebou i tohle.“

Duchovní péče Respondentce 3 dávala „často připomenutí, že tady je Bůh“. Během terapií a duchovní péče získala „pár zásadních uvědomění“, které jí pomohly uspořádat myšlenky vůči jejímu otci, se kterým se často hádala, byť ona nechtěla. Často šlo o to, že Respondentka 3 měla jiný názor než ostatní, což vedlo k hádkám a „já jsem se nemohla nic než se rozbřechet, což ho ale ještě víc naštvalo, takže to pak bylo takové dost vyostřené, a k té mé krizi to moc nepřinášelo“. Celkově se v té době, kterou Respondentka 3 během rozhovoru popisovala, „dělo strašně moc věcí dohromady“. Také během doby chození na terapie Respondentka 3 zjistila, „že vlastně se úplně neznám“.

I díky bližšímu vztahu se sestrou vnímá přínos laické duchovní péče. „Vím, že mi párkrát ségra dost pomohla tím, že mi jenom třeba odcitovala nějaké úryvky z knížek nebo přímo verše. A jakoby to do té mé depky, kdy vlastně si představuješ, že tu mysl máš jakoby zahalenou, tak to prostě tomu člověku nějak vždycky přišlo, a tak nějak to pomohlo zahnat.“

Respondentka 3 často z minuty na minutu vnímala, jak Bůh skrze ty verše a citáty jedná a je přítomný. Následně se modlila a vyznávala Bohu v pláči všechny věci, které ji trápily. Celkově si myslí, že velmi dobrý je jakýkoliv rozhovor, který připomene Boží přítomnost a lásku, která nekončí v problémech. *„A tak jakoby připomenutí, že mě má rád takovou, jaká já jsem, i když mi to leckdy připadalo bizarní, až jsem to nechápala proč. Jakože proč by stvořil takovou divnou tichou holku.“* Během duchovní péče se Respondentce 3 podařila naleznout vlastní identita. *„Tak já jsem zjistila, že moje existence není závislá na druhých lidech, ale hlavně na Bohu, a že jsem zjistila, že asi nejsem to páté kolo u vozu.“*

Respondentka 3 vidí velké úskalí v tématu duševního zdraví a v tom, jak se o tomto tématu v církvích nemluví dostatečně často a dostatečně otevřeně. V rozhovoru zmiňovala, že má smysl se za člověka modlit, ale že někdy to může být fyziologický problém, u kterého jen modlitby nestačí a je nutné to řešit. Uvedla to na příkladu o hladovém bezdomovci. *„Nebo to třeba předvést na příkladu bezdomovce, který nutně potřebuje jídlo, tak za ním nepůjdeš s tím, že já se za vás pomodlím, a přitom víš, že máš v batohu chleba, který nepotřebuješ. Tak lepší je mu ten chleba rovnou dát.“* Respondentka 3 vnímá, že se otevřenost církve vůči tomuto tématu zlepšila, ale stále vnímá, že to není dostatečné, protože se někdo o svých problémech může stále bát hovořit a otevírat se. *„Že se setkají s takovým tím názorem, jako ,to jste asi udělala něco špatně, když se cítíte tak, jak se cítíte, tak s tím zkuste něco dělat nebo jste asi zhřešili.“* Ve svém sboru vidí otevřenost tématu duševního zdraví u vedoucích dorostu a mládeže, kde i sama za nimi mohla přijít a promluvit si o svých problémech. *„Takže myslím, že takhle je v tom ta duchovní péče skvělá. Nebo je skvělé i na těch akcích jako je třeba Brodfest, že tam jsou ti různí lidé, za kterými můžete přijít.“* (Na těchto festivalech působí křesťanští poradci.)

Na závěr rozhovoru Respondentka 3 uvedla, že to, že byla věřící jí „vlastně zachránilo v tom, že bych se někdy zabila nebo něco,“ byť nad tím někdy přemýšlela. „Takže mi ta víra dala naději. Nebo spíš jakoby zpětně si říkám, že kdybych nebyla věřící, tak že bych asi skončila někde na psychiatrii.“ Víra byl faktor, díky kterému existenciální krizi zvládla a během ní zvládla „ještě nějak fungovat“. Po ukončení rozhovoru se cítila dobře.

Respondentka 3 během rozhovoru působila vyrovnaně. Bylo vidět, že její stav je stabilizovaný a nedělá jí problém o své existenciální krizi mluvit. Do krize, která přišla na střední škole a nejvíce v závěru středoškolského studia, vedlo mnoho dílčích problémů v různých oblastech života Respondentky 3. V oblasti duchovní péče pro ni bylo nejprínosnější křesťanské společenství, ať už v kostele, tak v pěveckém sboru. V obou případech to bylo díky možnosti sdílet se a být v přítomnosti druhého a Boha. V pěveckém sboru byl přínosem i zpěv, který využívala k času s Bohem a jeho oslavě. Pomoc našla i v Bibli, kde prostřednictvím žalmů a určitých veršů, které jí citovali blízcí, jí Bůh oslovoval. Během duchovní péče i psychoterapie se Respondentce 3 podařilo naleznout jistotu v Boží lásce k ní, která není závislá na skutcích, ale na milosti. S tím se pojí i posílení její vlastní identity, kterou má nyní založenou na identitě Božího dítěte.

#### **4.5 Společná témata**

I když všechny tři rozhovory byly svým způsobem naprosto rozdílné v délce i obsahu sdělení, nesou některá společná témata, která se pokusím vylíčit v následujících podkapitolách.

#### **4.5.1 Existenciální krize a smysl života**

Pro všechny 3 respondenty se existenciální krize pojila se ztrátou smyslu života a jeho následnému hledání. Také ve svých výpovědích uváděli, že pro ně existenciální krize znamená také otázky, které se ptají na smysl života a existenci jich samotných. Otázky byly typu: Kdo jsem? Jaký jsem? Proč tu mám být?... V jejich odpovědích bylo vidět, že i když pojem existenciální krize je méně častý v laické společnosti, každý z respondentů ho chápal podobným způsobem.

#### **4.5.2 Víra jako důležitá součást podpory**

V uskutečněných rozhovorech se velmi často objevovalo téma důležitosti víry. Víra často respondenty držela „nad vodou“ a byla pro ně něčím, co jim pomohlo si nic vážného neudělat, byť obě respondentky občas měly myšlenky na sebepoškození nebo sebevraždu. Vždy však obě měly oporu v Bohu, který je udržel v bezpečí před ukončením života. Jednou z důležitých faktů v tomto hrál postoj, že život je dar od Boha.

Nicméně Respondentka 2 prošla i krizí víry, ale uvědomovala si, že víra je pro ni v konečném důsledku také důležitá. Lze tedy říci, že i toto bylo důležité téma a nástroj pro podporu během prožívání existenciální krize.

#### **4.5.3 Naděje**

Naděje na uzdravení, naděje v lepší život, naděje v Boží záchranu a milost. To byly důležité odpovědi respondentů, které ukazovaly na to, že i když pro ně byl život v období existenciální krize velmi náročný a obtížný, respondenti měli naději. Věřili, že jednou z tohoto trápení vyjdou. Pocit naděje nacházeli v Bibli, kde ti, kteří důvěřovali Hospodinu našli vysvobození ze svého trápení. Také pocit naděje se pro respondenty pojil

s pocitem, že Bůh je s nimi, a ve vzkříšení Ježíše. Zmrtvýchvstání Ježíše dává naději každému.

#### **4.5.4 Bible jako zdroj posily i ohrožení**

Bible byla pro respondenty důležitým pomocníkem na cestě prožívání existenciální krize. Byla pro ně zdrojem naděje. Skrze různé postavy, které procházely podobnými problémy, hledali respondenti Boží moc a vykoupění. Viděli, že i když na tom byly biblické postavy hodně špatně, Bůh je neopustil.

Dalším zdrojem posily bylo citování určitých veršů. Respondenti viděli smysl ve verších, které obsahovaly zaslíbení, naději, milost a Boží lásku. Tyto verše na ně působily pozitivně a většinou mívaly upokojující efekt.

Oproti tomu bylo ohrožující vytrhávání veršů z kontextu, které následně vedlo ke kárání a napomínání některých respondentů. Takovým veršem je například Filipským 4:4 „Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se!“<sup>76</sup> Tento verš může lidem způsobovat bolest, když prožívají krizi. A jednou z věcí, kterou právě nedokáží, je se radovat. Tento verš označili někteří respondenti jako příklad vytrhování veršů z kontextu.

#### **4.5.5 Síla modlitby**

Velmi důležitým faktorem na cestě z krize vidí respondenti v síle modlitby. A to v modlitbě individuální, když se modlili sami, ale také skupinové, či modlitbě druhých. Modlitby na respondenty působily uklidňujícím dojmem. Zpětně obě respondentky uvedly, že modlitby měly na jejich cestě z existenciální krize velký podíl, byť někdy je v tu dobu nechtěly. Zpětně je vidí, jako velký zdroj pomoci. Bůh skrze modlitby mocně jednal, a respondentky nyní zpětně vidí, jak se vše poskládalo

---

<sup>76</sup> Bible (ČEP), 1995

dohromady, právě i skrze ony modlitby. Pro všechny respondenty jsou modlitby posilujícím faktorem.

#### **4.5.6 Rozhovory jako možnost sdílení**

Rozhovory jsou důležitou součástí duchovní péče, ale ne vždy jsou primárním nástrojem. Skrze rozhovory respondenti vnímali snížení psychické zátěže, která z existenciální krize plyne. Sdílení respondentům poskytovalo úlevu a dávalo jim porozumění. Často si vybírali osoby, které jim v rámci možností porozuměli, chápali je a respektovali. Vědomí toho, že jsou chápáni, pro ně bylo zásadní. Díky tomu dokázali opakovaně sdílet své problémy a nebýt na ně sami. Jako komunikační partnery si vybírali věřící, ať už odborníky (vedoucí mládeže, faráře), tak i laiky (přátele, rodiče, sourozence).

V rozhovorech často hledali odpovědi na otázky, kterým nerozuměli, ale třeba i vysvětlení obtížných pasáží z Bible. Často šlo však i o jednoduché sdílení svých pocitů a prožitků.

#### **4.5.7 Literatura na duchovní témata**

Respondentům byla často doporučována literatura, která se zabývala jejich obtížemi, nebo tématy, kterým aktuálně nerozuměli. Většinou šlo o křesťanskou literaturu ve formě různých brožur a knih.

#### **4.5.8 Společenství věřících**

Velmi důležitým prvkem, který respondentům v prožívání krize pomáhal, bylo to, že měli okolo sebe druhé lidi. Pouze přítomnost dalších byla pro ně dobrým pocitem, že nejsou na světě sami, a že třeba i někteří z nich prožívají podobné problémy. Společenství věřících dávalo respondentům prostor pro rozhovory, modlitby, ale také jen pocit sounáležitosti a místa, kam patří. Společenství vnímali svým způsobem, i

jako únik od přemýšlení a samoty. Zároveň chození do církve pro ně bylo určitým bodem v jejich týdenním režimu, od kterého se mohli odrazit, nebo na který mohli čekat. Společenství respondentům přinášelo nové podněty.

#### **4.5.9 Duchovní péče je důležitá**

Celkově lze říci, že pro všechny respondenty byla a je duchovní péče důležitou součástí jejich života. Nejednou se zmínili o tom, že je to pro ně dlouhodobě důležité. V duchovní péči vidí smysl v tom, že mohou být ve společenství s Bohem, a skrze různé lidi, kteří jim duchovní péči poskytovali nebo poskytují, mají spojení se svojí vírou a Bohem samotným. Duchovní péče respondentům dávala a dává pocit pochopení, pocit naděje a pocit, že setrvávání v existenciální krizi není konečným stádiem jejich života. Hlavním bodem ale je to, že jim duchovní péče dávala sílu bojovat dál a neublížit si. Vytrvat v boji a na cestě životem.

#### **4.5.10 Duchovní péče není dokonalá**

Nicméně i přes důležitost duchovní péče v životech respondentů sami zmínili i to, že duchovní péče má určité mezery. Mezi hlavní nedokonalost duchovní péče zařadili „zduchovňování“ všeho. Tuto věc zmínily dva ze tří respondentů, protože se v církvích do nedávna nemluvílo o duševním zdraví a možných fyziologických příčinách. Z tohoto důvodu, jak obě respondentky uvedly, jsou psychické problémy a existenciální krize přiřazovány „malé“ víře, „špatné“ víře, hříšnosti, malé míře modliteb. Jedna z respondentek uvedla, že právě kvůli tomuto „zduchovňování“ všeho na tom byla někdy ještě hůře, a myslí si, že by z krize dokázala vyjít o něco dříve, kdyby jí byla poskytnuta prvně psychologická a psychiatrická péče, a až následně péče duchovní, jako takové opečovávání, než hlavní zdroj pomoci.

## 4.6 Diskuze

Cílem kvalitativního výzkumu bylo porozumět tomu, jak vnímají duchovní péči mladí dospělí, kteří prožívají existenciální krizi. K tomuto cíli vedla hlavní výzkumná otázka „Jak vnímají duchovní péči mladí dospělí, kteří prožívají existenciální krizi?“, která s sebou nesla další dvě podotázky, na které se v empirické části podařilo odpovědět pomocí případových studií z dat získaných během polostrukturovaných rozhovorů. Podotázky zněly následovně: Přináší mladým lidem v krizi duchovní péče úlevu/pomoc? Pokud ano, jakou? Proč je pro tyto mladé lidi, kteří řeší existenciální krizi důležité využívat službu duchovní péče?

Kvalitativního výzkumu se zúčastnili 3 respondenti, kteří mají odlišné životní příběhy, avšak spojuje je prožití existenciální krize, víra a projití si duchovní péčí. Tyto tři oblasti také byly podmínkou pro účast ve výzkumu.

Všichni tito respondenti uvedli, že duchovní péče pro ně byla a je důležitou součástí na životní cestě, a tím spíše při řešení jejich existenciální krize. Důležitost vnímali v tom, být součástí církevního společenství, kde nebyli na své problémy sami, ale mohli se někomu sdílet a vše bylo opřeno o křesťanskou víru. Jako významnou součást duchovní péče vnímají přítomnost Boha, která jim byla poskytována právě skrze tuto péči. Mnohdy se během prožívání existenciální krize cítili daleko a nehodni Bohu, proto duchovní péči vnímali jako důležitou. Lze říci, že pokud respondentům byla duchovní péče poskytována vhodným způsobem, přinášela jim povzbuzení a naději. Naději na vyjití z krize, naději na dobrý život a naději na uzdravení. Naděje obecně byla častým tématem ve výpovědích respondentů.

Duchovní péče respondentům přinášela a přináší povzbuzení do jejich dnů, nabízí jim náhled na život z Boží perspektivy a věčnosti. V důsledku toho byli schopni nalézt jejich smysl a smysl jejich života, který zakládají



na identitě Božího dítěte. Duchovní péče také respondentům dávala a poskytovala porozumění jim obtížným témat, kterým nerozuměli, a se kterými bojovali.

Nicméně v poskytování duchovní péče vnímali i riziko, které viděli hlavně v nekvalifikované duchovní péči a neotevřenosti církví k tématu duševního zdraví z pohledu psychologie a medicíny. Respondenti uvedli, že určitým problémem při poskytování duchovní péče se může vyskytnout, a v jejich případech se vyskytlo „zduchovňování“ jejich problémů a prožitků. Tím měli na mysli to, že jim bylo podbízeno ukázněvání v jejich „malé“ či „nesprávné“ víře, že všechny psychické problémy, které se respondentům pojili s existenciální krizí, pocházejí z jejich nedostatečného křesťanského života. Ve svých výpovědích uváděli, že toto je převážně následkem toho, že v mnohých církevních sborech bylo téma duševního zdraví do nedávna tabu.

Lze vidět, že poskytování duchovní péče je pro mladé dospělé přínosné, pokud je poskytováno vhodným způsobem a pokud je mladým dospělým poskytnuta i odborná pomoc, vyžaduje-li to jejich stav. V konečném výsledku, i přes toto úskalí, mladí dospělí vnímají duchovní péči, která jim byla poskytována během prožívání existenciální krize jako přínosnou. Pomohla jim ochránit a posílit jejich vlastní víru. Víra jim zároveň přinášela naději, která byla součástí duchovní péče o ně.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že duchovní péče je pro mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi, přínosná. Je důležitá pro věřící lidi, kteří zažívají různá životní trápení spojená s jejich růstem do dospělého samostatného jedince. Mladým dospělým zprostředkovává křesťanské hodnoty, které si mohou osvojit, a tím si pomoci naleznout smysl života a ukotvit svojí vlastní identitu dospělého člověka.

## 4.7 Shrnutí

Z výsledků empirické části vyplývá důležitost poskytování duchovní péče o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi. Svým způsobem jde o ochranu jejich víry, která v tomto období prochází velkou zkouškou. Zároveň duchovní péče poskytuje naději, možnost sdílení se a zažívání společenství. V krizi je důležité nezůstat sám, a právě toto duchovní péče poskytuje. Z teoretických poznatků empirická část potvrdila důležitost vhodné volby metod duchovní péče, které jsou vybírány individuálně každému na míru. Mladí dospělí, kteří byli osloveni k výzkumu, uvedli, že využívali jak individuální, skupinové, tak i hromadné metody, a zároveň profesionální i neformální duchovní péči. Každý si i v tomto rozsahu vybral to své, a byla pro každého důležitá jiná metoda. Záleží tedy na individualitě každého. Právě tento výběr metod „na míru“ a moudrost v poskytování duchovní péče přináší užitek opečovávanému. Když tomu tak není, a duchovní péče je poskytována nevhodným způsobem, či se upřednostňuje tam, kde již nestačí, může mladému dospělému v krizi uškodit a prodloužit tak tento stav. Vhodně poskytovanou duchovní péči mladí lidé vnímají jako přínosnou, která jim pomůže lépe a rychleji projít existenciální krizí. V některých případech jde o důležitost kombinace s poskytnutím psychoterapie, či kombinace s psychofarmaky, která pomohou vyrovnat chemické hladiny látek potřebných k normální funkci mozku a nervové soustavy. Lze uvést, že duchovní péče je důležitou součástí péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi, ale duchovní pečující si musí být vědom toho, kde už jeho kompetence nejsou dostačující. Měl by mít přehled o tématu duševního zdraví, jelikož existenciální krize tuto oblast zasahuje.



## Závěr

Cílem této práce bylo **porozumět tomu, jak lze pomáhat mladým dospělým, kteří prožívají existenciální krizi, skrze duchovní péči o ně**. Cíl se podařilo naplnit. Cesta k naplnění vedla přes studium všech tří součástí tohoto tématu. Přes studium mladé dospělosti, kterého bylo dosaženo prostřednictvím první kapitoly, jež se věnovala definicím mladé dospělosti a vývojové psychologii. V této kapitole byla rovněž nastíněna spiritualita mladých dospělých a jejich život v církvi. Dále bylo zmíněno, že mladá dospělost je specifickým vývojovým stádiem v životě člověka, které se objevuje až v posledních obdobích lidské historie.

Druhá kapitola byla zaměřena na to, co je krize, a jaké jsou její druhy. Zde byla uvedena typologie krizí, které se během lidského života mohou naskytnout. Jednou takovou je právě existenciální krize, která přichází, pokud se jedinec ve svém vývoji ztratí a nezvládá nároky na něho kladené. Existenciální krize se často pojí se ztrátou smyslu života, smyslu jedince samotného a kladením zásadních otázek po vlastní identitě.

Ve třetí kapitole, která je rovněž poslední teoretickou kapitolou, byla nastíněna problematika duchovní péče. V první části byla uvedena etymologie slov „duchovní“ a „péče“. Dále zde byly uvedeny cíle a principy duchovní péče. Jedním z cílů je pomáhat lidem v jejich životní situaci a skrze křesťanskou víru jim ukazovat rozměr jejich života. Tato kapitola také představila 3 formy duchovní péče v závislosti na množství účastníků – individuální, skupinová a hromadná. Poslední část kapitoly se věnovala specifikům duchovní péče o mladé dospělé, kteří prožívají existenciální krizi.

V empirické části této práce byl uskutečněn kvalitativní výzkum prostřednictvím tří případových studií, které byly interpretací

polostrukturovaných rozhovorů. Cílem bylo **zmapování toho, jak na mladé dospělé, kteří prožívají, nebo prožívali existenciální krizi, působí duchovní péče**. Cíle bylo dosaženo položením hlavní výzkumné otázky: **Jak vnímají duchovní péči mladí dospělí, kteří prožívají existenciální krizi?** A následné interpretace, z které plyne závěr, že duchovní péče pro tuto cílovou skupinu je přínosná, pokud je vhodně poskytována, a pokud jim je v případě potřeby umožněna i psychoterapeutická a psychiatrická pomoc. Všem respondentům byla v konečném důsledku duchovní péče přínosná, a to jak v posílení a udržení víry, tak i pomocí sdílení se a vulehčení trápení, které je během existenciální krize provázelo.

Téma práce jsem si vybrala díky vlastnímu zaměření se na duchovní péči o tuto cílovou skupinu, kterou jsem poskytovala jako „peer“ duchovní pečující. Zároveň se v této oblasti posouvám na profesionálnější úroveň. Mým záměrem pro uskutečnění empirické části v této podobě bylo jednak získat nějaké informace o vhodnosti poskytování a volbě metod duchovní péče, tak i v některých případech poukázat na důležitost spolupráce s odborníky z oblasti psychiatrie a psychologie.

Ze získaných dat spojených s teorií, lze získat následující doporučení pro kvalitnější poskytování duchovní péče mladým dospělým prožívajícím existenciální krizi. V církvi je důležité otevřeně mluvit o duševním zdraví, především pak o psychických problémech. Tam, kde toto téma není tabu, se nachází větší míra správné podpory. K tomu všemu se pojí správné vnímání existenciálních krizí, které nejsou nutně jen duchovní, ale mohou v sobě skrývat i fyziologické problémy. V tomto vidím důležitost poskytování odborné psychiatrické péče. Nikoliv na poukazování na „špatnou“ či „malou“ víru a vlastní hříchy. Duchovní péče je nedílnou součástí péče o duši, ale neměla by upírat právoplatné místo i jiným

odborníkům, zvláště v těžších případech. Stejně tak je nezbytné ke každému z opečovávaných přistupovat individuálně a individuálně volit také používané metody duchovní péče, které pro něho mají být co největším přínosem.

## Seznam literatury

### Tištěné zdroje:

BALÍK, Jan. *S mladými ke Kristu: o umění vést mladé lidi ke smyslu života*. Praha: Paulínky, 2019. ISBN 978-80-7450-349-8.

BARRY, William A. a William J. CONNOLLY. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-217-6.

*Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona : včetně deuterokanonických knih : český ekumenický překlad*. 6. přeprac. vyd., (4. vyd. v ČBS). Přeložil Miloš BIČ. [Praha]: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-85810-08-5.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0062-8.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?*. Přeložil Jan LUSK. Praha: Portál, 2020. Klasici (Portál). ISBN 978-80-262-1646-9.

GROF, Stanislav a Christina GROF. *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Druhé vydání. Přeložil Lubor KYSUČAN. Opava: Holos, 2015. ISBN 978-80-905024-1-3.

GRŮN, Anselm. *Důvěřuj sobě: jak s odvahou překonávat krize*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0069-7.

KASTOVÁ, Verena. Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence. Praha: Portál, 2000. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-365-X.

KŘIŠŤAN, Alois. Pastorační koncept. In: MARTINEK, Michael a kol. Praktická teologie pro sociální pracovníky. 1. vyd. Praha: JABOK, 2008, 72-77. ISBN 978-80-904137-2-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

LACINOVÁ, Lenka, Stanislav JEŽEK a Petr MACEK, ed. *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LOHSE, Timm H. *Krátký rozhovor v pastorační a poradenské metodické příručce*. Benešov: EMAN, 2014. ISBN 978-80-86211-95-4.

MCDOWELL, Josh a Bob HOSTETLER. *Poradenství dospívajícím: snadno srozumitelný a moderní zdroj pomoci k padesáti hlavním problémům, jimž v současnosti čelí mladí lidé*. Praha: Návrat domů, c2013. ISBN 978-80-7255-282-5.

OPATRNÝ, Aleš. *Pastorace zvláštních skupin*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2014. Bibliotheca theologica. ISBN 978-80-7465-116-8.

OPATRNÝ, Aleš, Ludmila BARTŮŠKOVÁ a Ludvík DŘÍMAL. *Pastorační péče o psychicky nemocné*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2016. Malá teologie (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-995-3.



ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-7367-124-7.

SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994. ISBN 80-85527-45-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VOJTÍŠEK, Zdeňek. *Spiritualita lidí v duchovní péči*. In: MACEK, Ondřej (ed). *Cesty k lidem. Kapitoly z duchovní péče*. Praha: Karolinum, 2023.

VYMĚTAL, Jan. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. ISBN 80-901773-4-4.

WARDETZKI, Bärbel. *Krize je výzva: pozitivní přístup k osudovým zvrátům*. Přeložil Kateřina PREŠLOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1811-1.

WELCH, Edward T. *Deprese: vzhlednout ze tmy*. Přeložil Michaela ŠRAMLOVÁ. Kroměříž: Didasko, [2019]. ISBN 978-80-87587-48-5.

### **Elektronické zdroje:**

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Obyvatelstvo podle náboženské víry, jednotek věku a pohlaví [tabulka]. In: *Český statistický úřad* [online]. [Praha]: Český statistický úřad. Vygenerováno 04.04.2023 09:31:25 [vid. 2022-07-28]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=SLD21040->

CR&z=T&f=TABULKA&skupId=4609&katalog=33525&pvo=SLD21040-  
CR&v=v144 null null null#w=

LANDOVÁ, Tabita. Čemu věří generace Z? Religiozita a spiritualita současné české mládeže [ePub]. In: SLÁMA, Petr (ed.). *V co (ne)věří generace Z* [online]. Praha: Eman, 2023 [cit. 2023-05-30]. ISBN 978-80-88060-35-2. Dostupné z: <https://www.kosmas.cz/knihy/521373/v-co-ne-veri-generace-z/>

MARTINEK, Michael. Religiozita a spiritualita české mládeže. *Studia Theologica* [online]. 2006, **8**(3), 73-82 [cit. 2023-04-04]. ISSN 2570-9798. Dostupné z: <https://studiatheologica.eu/pdfs/sth/2006/03/06.pdf>

# Přílohy

## Tabulka č. 1 – Křesťanství a mladí dospělí

### Obyvatelstvo podle náboženské víry a věku

Náboženská víra	Celkem	18 let	19 let	20 let	21 let	22 let	23 let	24 let	25 let	26 let	27 let	28 let	29 let	30 let
Obyvatelstvo celkem	10 524 167	95 363	95 182	94 972	94 312	95 372	95 754	96 653	101 969	111 320	125 809	128 755	133 315	139 098
Anglikánská církev	254	1	3	-	3	1	-	2	2	2	1	5	1	3
Apoštolská církev	4 958	58	65	65	69	55	76	68	88	78	74	87	56	72
Armáda spásy – církev	96	-	2	-	1	1	1	1	1	2	3	-	1	1
Bratrská jednota baptistů	3 112	42	40	41	39	41	41	43	42	41	40	38	38	45
Církev adventistů sedmého dne	7 162	46	57	53	54	55	56	72	78	75	75	79	85	106
Církev bratrská	10 762	140	125	158	137	111	98	120	109	117	131	117	144	128
Církev československá husitská	23 610	66	73	53	64	60	79	57	74	79	99	89	95	120
Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů v České republice	713	3	12	14	12	6	14	8	7	11	9	15	9	9
Církev Křesťanská společenství	2 306	39	30	48	26	37	36	39	39	28	18	25	25	20
Církev Nová naděje	232	3	2	1	2	3	1	-	-	2	2	-	-	5
Církev Nový Život	49	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-
Církev Oáza	206	2	2	5	5	2	-	1	1	4	6	1	2	1
Církev řeckokatolická	8 309	39	36	48	68	68	77	94	83	114	143	106	129	123
Církev římskokatolická	741 019	4 640	4 510	4 338	4 304	4 306	4 119	3 989	4 143	4 362	4 871	5 080	5 331	5 391
Církev Slovo života	366	6	2	4	2	4	-	3	3	9	6	3	3	5
Církev Svatého Řehoře Osvětitel	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Církev víry	608	13	6	6	9	6	8	4	6	10	10	10	5	10
Církev živého Boha	299	6	6	1	4	6	3	5	4	4	2	3	2	2
Českobratrská církev evangelická	32 577	225	182	193	177	178	191	136	179	156	226	192	216	260
Evangelická církev augsburského vyznání v České republice	2 048	6	8	9	10	13	11	13	11	21	25	29	26	26
Evangelická církev metodistická	896	10	11	9	8	5	10	10	4	19	3	7	15	10
Jednota bratrská	1 257	18	21	15	10	12	10	15	3	12	6	9	15	8
katolická víra (katolík)	235 834	1 195	1 079	1 104	1 106	1 097	1 089	1 182	1 188	1 274	1 446	1 516	1 645	1 722
Kněžské bratrstvo svatého Pia X.	156	1	1	1	2	2	2	-	1	2	4	2	3	1
Křesťanská církev essejská	11	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Křesťanské sbory	1 224	12	13	16	16	16	10	9	10	14	8	17	11	18
Křesťanství	71 089	529	542	559	608	643	647	751	839	875	922	1 044	1 018	1 034
Luterská evangelická církev a. v. v České republice	1 918	11	14	12	14	10	14	17	14	16	19	23	17	19

<b>Náboženská společnost Svědkové Jehovovi</b>	13 298	97	77	114	99	97	124	113	110	112	134	141	141	165
<b>Náboženská víra</b>	<b>Celkem</b>	<b>18 let</b>	<b>19 let</b>	<b>20 let</b>	<b>21 let</b>	<b>22 let</b>	<b>23 let</b>	<b>24 let</b>	<b>25 let</b>	<b>26 let</b>	<b>27 let</b>	<b>28 let</b>	<b>29 let</b>	<b>30 let</b>
<b>Novoapostoľská cirkve v ČR</b>	53	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-
<b>Obec křesťanů v České republice</b>	409	3	1	1	4	1	1	1	2	-	3	1	3	1
<b>Pravoslavná cirkve v českých zemích</b>	40 681	314	337	360	407	460	451	581	670	631	663	648	680	671
<b>protestantská/evangelická víra (protestant, evangelík)</b>	27 149	105	108	143	125	117	142	135	142	139	178	205	171	211
<b>Ruská pravoslavná cirkve, podvorje patriarchy moskevského a celé Rusi v České republice</b>	497	3	8	10	7	5	8	5	12	14	8	5	11	12
<b>Slezská cirkve evangelická augsburského vyznání</b>	7 081	61	66	54	50	61	70	63	56	58	52	83	81	74
<b>Společenství baptistických sborů</b>	60	-	-	1	-	-	-	1	2	-	2	3	-	1
<b>Starokatolická cirkve v ČR</b>	672	5	3	6	2	7	4	1	5	7	3	5	9	5

-  
Zdroj: Český statistický úřad, Veřejná databáze

## **Vzor informovaného souhlasu k uskutečnění rozhovoru**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU**

Byl/a jsem seznámen/a s podmínkami, cílem a obsahem výzkumného projektu Anežky Marie Dovolilové, DiS. s pracovním názvem „Duchovní péče o mladé dospělé prožívající existenciální krizi“. Rozumím jim a souhlasím s nimi.

Souhlasím s účastí na tomto projektu. Dávám své svolení výzkumnici, aby materiál, který jsem jí poskytl/a, použila za účelem sepsání bakalářské práce.

Souhlasím se způsobem, jak bude zachována důvěrnost, a jak bude má identita chráněna během výzkumu i po jeho skončení. Moje osoba bude anonymizována náhradou za jiné jméno, či označení.

Souhlasím s nahráváním mého rozhovoru s výzkumníci a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu. Dávám souhlas k tomu, že výzkumnice může v odborné publikaci citovat informace, které jí poskytují.

Rozumím tomu, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mne obtížná témata, mohu odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku nebo kdykoliv ukončit rozhovor.

JMÉNO:.....

PODPIS:.....

DATUM:.....