

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Katolická teologická fakulta

Katedra pastorálních oborů a právních věd

Bc. Michaela Lutišánová

**POSTTRAUMATICKÝ RŮST Z HLEDISKA TEOLOGIE  
A PSYCHOLOGIE**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc. Ing. Mgr. Aleš Opatrný, Th.D.

PRAHA 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a v seznamu pramenů a literatury uvedla veškeré informační zdroje, které jsem použila.

V Praze dne 19. dubna 2010

Chtěla bych touto cestou vyslovit své poděkování vedoucímu mé diplomové práce doc. Ing. Mgr. Aleši Opatrnému, Th.D. za podnětné a užitečné inspirace.

Děkuji také konzultantovi PhDr. Jaroslavu Šturmovi za cenné konstruktivní připomínky k mé práci.

Velký dík patří také všem ženám, které se zcela nezištně zúčastnily mého výzkumu.

# OBSAH

OBSAH.....	4
ÚVOD.....	6
1. část: Trauma a posttraumatický růst.....	8
1. 1 Posttraumatický růst z pohledu psychologie .....	8
1. 1. 1 Utrpení v psychologickém smyslu .....	8
1. 1. 2 Trauma.....	9
1. 1. 2. 1 Rysy traumatu.....	10
1. 1. 2. 2 Příznaky traumatu.....	10
1. 1. 3 Posttraumatická stresová porucha .....	11
1. 1. 4 Pět základních duševních potřeb člověka.....	12
1. 1. 5 Adaptace .....	13
1. 1. 5. 1 Způsoby adaptace .....	14
1. 1. 5. 2 Naučená bezmocnost a hledačská aktivita.....	15
1. 1. 6 Coping a resilience .....	16
1. 1. 6. 1 Coping .....	16
1. 1. 6. 2 Resilience .....	18
1. 1. 7 Posttraumatický růst .....	18
1. 1. 7. 1 Historie fenoménu „posttraumatický růst“ .....	18
1. 1. 7. 2 Vymezení pojmu .....	20
1. 1. 7. 3 Oblasti růstu.....	23
1. 1. 7. 4 Osobnostní charakteristiky .....	27
1. 1. 7. 5 Principy posttraumatického růstu .....	30
1. 1. 7. 6 Modely posttraumatického růstu .....	33
1. 2 Posttraumatický růst z pohledu teologie.....	35
1. 2. 1 Utrpení v teologickém smyslu.....	35
1. 2. 2 Role křesťanství ve zvládnání utrpení .....	38
1. 2. 3 Posttraumatický růst v teologickém smyslu .....	41
1. 2. 3. 1 Starý Zákon – Jób .....	42
1. 2. 3. 2 Nový zákon.....	43
1. 2. 3. 3 Křesťanská spiritualita.....	45
1. 2. 3. 4 Dokumenty II. vatikánského koncilu .....	47

1. 2. 3. 5 Slavifici doloris .....	49
1. 2. 3. 6 Specifika posttraumatického růstu u křesťana.....	51
1. 2. 3. 7 Pastorační péče o trpící.....	55
1. 3 Shrnutí .....	63
2. VLASTNÍ VÝZKUM .....	64
2. 1 Odborná literatura vztahující se k tématu.....	64
2. 1. 1 Empirické výzkumy.....	66
2. 1. 1. 1 Kvalitativní výzkum .....	66
2. 1. 1. 2 Kvantitativní výzkum .....	67
2. 2 Kvalitativní výzkum .....	69
2. 2. 1 Základní údaje o výzkumu .....	69
2. 2. 2 Metody.....	69
2. 2. 2. 1 Sledované osoby .....	69
2. 2. 2. 2 Metody sběru dat .....	70
2. 2. 2. 3 Prostředí.....	71
2. 2. 3 Užité pojmy .....	72
2. 2. 4 Výsledky.....	73
2. 2. 4. 1 Záznamy rozhovorů.....	73
2. 2. 4. 2 Shrnutí jednotlivých rozhovorů .....	86
2. 2. 4. 3 Srovnání věřících a nevěřících osob.....	88
2. 3 Kvantitativní výzkum .....	89
2. 3. 1 Dotazníky posttraumatického růstu .....	89
2. 3. 2 Faktory posttraumatického růstu .....	92
2. 3. 3 Ověření hypotéz.....	94
2. 4 Diskuse a doporučení .....	95
2. 5 Shrnutí .....	98
ZÁVĚR.....	99
LITERATURA .....	101
RESUMÉ.....	105
ÚDAJ O POČTU ZNAKŮ .....	105
PĚT KLÍČOVÝCH POJMŮ .....	106
ANGLICKÁ ANOTACE .....	106
FIVE KEY TERMS.....	106
PŘÍLOHY .....	107

## ÚVOD

K volbě tématu mé diplomové práce mě přivedl zájem o poměrně nové výzkumné téma, kterým je posttraumatický růst. Ačkoliv pozitivní přínos negativní události lidé subjektivně prožívají a literatura, zvláště pak křesťanská, se o něm odnepaměti zmiňuje, dosavadní empirické výzkumy se zaměřovaly spíše na negativní dopad traumatu nebo utrpení na život člověka. Pozitivní dopad začaly výzkumníci systematicky zkoumat až v posledních letech minulého století.

Existuje již řada studií dokazujících souvislost mezi náboženstvím a posttraumatickým růstem, dosud ale chybí výzkumy zaměřené úžeji, tedy na souvislost mezi křesťanskou vírou a zvládnutím utrpení.

Téma mé diplomové práce tedy zní „Posttraumatický růst z hlediska teologie a psychologie“. Cílem diplomové práce je zmapovat, co k danému tématu říká odborná literatura, zaměřit se na to, jaký vliv může mít křesťanská víra na možnost vzniku posttraumatického růstu u konkrétního jedince, jak naopak prožité utrpení může ovlivnit víru člověka, a na základě těchto teoretických východisek provést vlastní výzkum.

Protože se domnívám, že poznatky z psychologie o posttraumatickém růstu mohou být pastorální teologii prospěšné, zvláště v souvislosti s poskytováním pastorační péče nemocným a trpícím, uvádím zde pohled na danou problematiku jak z psychologického, tak i z pastorálně teologického hlediska.

Práce je rozdělena na dvě základní části, první část diplomové práce se nazývá „Trauma a posttraumatický růst“, druhá část je věnována vlastnímu výzkumu, nazvána je podle něj. V první části diplomové práce pojednávám o utrpení z pohledu teologie i psychologie, je zde definováno utrpení, trauma a posttraumatická stresová porucha, je zde představen proces posttraumatického růstu, zvláště jeho principy a oblasti, ve kterých k růstu dochází, dynamismy adaptace, pojmy coping a resilience, které s posttraumatickým růstem úzce souvisí. V první části jsem se také zaměřila na to, jakou roli ve zvládnutí utrpení hraje křesťanství, jakým směrem se může ubírat pastorační péče o trpící a jaká jsou specifika křesťanů ve vyrovnávání se s těžkou životní situací.

Ve druhé části uvádím rozbor svého vlastního výzkumu týkajícího se vlivu křesťanské víry na posttraumatický růst. Existuje několik studií (přehled těchto studií uvádím v úvodu druhé části práce), které se zabývají vzájemným vlivem posttraumatického růstu a náboženství nebo spirituality člověka, chybí ale výzkumy které

by pracovaly s užším vymezením pojmu „náboženství“ nebo „spiritualita“. V této práci se proto zaměřuji pouze na křesťanskou víru, nikoliv obecně na náboženství nebo spiritualitu člověka. Ve shrnujícím protokolu je předložen popis traumatických událostí 21 osob tak, jak vyplynul z našich rozhovorů. Výzkum byl proveden jednak kvalitativní metodou rozhovoru podle návodu, jednak kvantitativní metodou dotazníkového šetření. V závěru druhé části je uvedeno shrnutí výsledků vlastního výzkumu, diskuse a doporučení pro další výzkum.

V kvalitativní části výzkumu jsem zjišťovala souvislost mezi křesťanskou vírou a posttraumatickým růstem, rozdílů u věřících a nevěřících osob v možnostech rozvinutí posttraumatického růstu.

Kvantitativní výzkum byl zaměřen na potvrzení následujících hypotéz:

1. U věřících osob dochází k posttraumatickému růstu častěji než u osob nevěřících leda v případě, že je jejich víra existenciální, nikoliv funkcionální.
2. Prožitá traumatická událost má pozitivní vliv na kvalitu víry postiženého člověka.

Užité pojmy, funkcionální a existenciální víra, kdo je míněn pod pojmem věřící člověk a nevěřící člověk, jsou pro potřeby této diplomové práce vysvětleny v její druhé části.

V závěru diplomové práce zhodnotím dosažení cílu práce.

V příloze je uveden jeden z nejčastěji používaných dotazníků posttraumatického růstu podle Tedeschiho a Calhouna v překladu M. Preisse, J. Krutiše a J. Mareše, pracovní verze překladu stejného dotazníku podle M. Preisse a podrobné zpracování těchto dotazníků v tabulce.

# 1. ČÁST: TRAUMA A POSTTRAUMATICKÝ RŮST

V úvodní části diplomové práce pojednám o pozitivním přínosu, jaký pro člověka může mít traumatická událost na rovině „lidské“, kterou se zabývá psychologie, v další části diplomové práce popíšu možnosti pozitivního přínosu prožitého utrpení na rovině „duchovní“, který může vést k proměně lidské přirozenosti, k intenzivnějšímu vztahu s Bohem a kterým se zabývá teologie.

Nejprve vymezím pojmy utrpení, trauma, posttraumatická stresová porucha a popíšu možnosti vyrovnávání se s negativní událostí, následně nastíním problematiku poměrně nového výzkumného tématu, kterým posttraumatický růst je, a to z pohledu teologie i psychologie. V závěru první části uvedu zásady pastorační péče o trpící lidi a formuluji hypotézy pro vlastní výzkum.

## 1. 1 Posttraumatický růst z pohledu psychologie

### 1. 1. 1 Utrpení v psychologickém smyslu

Utrpení je v psychologickém slovníku popsáno jako „bolest psychická: duševní utrpení, prožívání životních útrap, úzkosti; vzniká často ze ztráty a zmaření snů; je provázena pocity viny, výčitkami svědomí a bezradností co si počít; může být silná, neústupná, dokonce intenzivnější než bolest fyzická, může vést k naprosté dezorganizaci postiženého...“<sup>1</sup>

Události, které mohou tuto psychickou bolest způsobit, lze rozdělit na dvě základní skupiny: přírodní katastrofy a katastrofy způsobené člověkem. Mezi přírodní katastrofy patří např. zemětřesení, požáry, povodně a další události, které člověk nemůže svou vůlí ovlivnit. Katastrofy způsobené člověkem zahrnují veškeré formy násilí, fyzického i psychického, týrání, znásilnění, války, věznění, přičemž největší psychickou bolest působí člověku právě ty katastrofy, kde hraje roli lidský úmysl. Tyto katastrofy mohou zasáhnout základní důvěru jedince ve smysluplnost života a světa, mohou významně zasáhnout do jeho psychiky.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> HARTL Pavel, HARTLOVÁ Helena: Psychologický slovník, Praha: Portál, 2000, s. 80.

<sup>2</sup> Srov. VIZINOVÁ Daniela, PREISS Marek: Psychické trauma a jeho terapie, Praha: Portál, 1999, s. 15.



## 1. 1. 2 Trauma

Každý člověk v životě prožívá mnoho stresujících, obtížných situací, setkává se s událostmi zaviněnými druhými lidmi i s přírodními katastrofami. Někteří lidé jsou v životě nuceni čelit extrémně náročným a zátěžovým situacím, které potom nazýváme traumatickými událostmi. Tyto události není člověk schopen emočně zvládnout, člověk je při nich emočně zraněn. Jedná se o události ohrožující život, zdraví nebo základní lidské hodnoty. Traumatickou událost lze definovat jako „zážitek, který téměř u každého vyvolává v době ohrožení pronikavou tíseň a výraznou stresovou reakci.“<sup>3</sup>

Stres můžeme popsat jako „reakci organismu na jakýkoli nárok (zátěž) spočívající v mobilizování obranných mechanismů a energetických rezerv.“<sup>4</sup> Stres se projevuje adaptačním syndromem, který probíhá ve třech fázích:

1. fáze poplachová – narušení vnitřního prostředí organismu, vzrušení,
2. fáze rezistence – organismus si zvyká na stres,
3. fáze vyčerpání – nepřiměřená zátěž způsobí celkové vyčerpání adaptační a regulační schopnosti organismu.

Psychické trauma vzniká ve chvíli, kdy na organismus působí abnormálně silná nebo dlouhotrvající stresující událost, tato událost má několik vlastností:<sup>5</sup>

- její příčina není v postiženém člověku,
- je pro něj extrémně náročná,
- ohrožuje jeho zdraví nebo život,
- vytváří v něm pocit bezmoci.

Trauma znamená pro člověka něco, s čím si neví rady, jsou narušeny jeho psychické i fyzické adaptační mechanismy. Člověk je v ohrožení života, ale základní reakce útok-útěk nemůže v dané situaci použít, je bezradný a úplně bezmocný, přestává mu fungovat systém sebeobrany, vnitřní kontroly, ztrácí víru ve smysl a řád lidského života, přestává svět vnímat jako bezpečné místo, sebe jako jedinečnou a hodnotnou bytost, druhé lidi jako přátelské bytosti. Traumatická reakce je v podstatě reakcí na bezmocnost, přetrvává dlouho po situaci představující ohrožení, přináší nezvratné změny v psychice člověka.

---

<sup>3</sup> PRAŠKO Ján a kol.: Stop traumatickým vzpomínkám, Praha: Portál, 2003, s. 21.

<sup>4</sup> VIZINOVÁ, PREISS: op. cit., s. 15.

<sup>5</sup> Srov. tamtéž, s. 17.

### 1. 1. 2. 1 Rysy traumatu

Mezi základní rysy traumatu patří:<sup>6</sup>

- a) neuniknutelnost – člověk se nemůže traumatu vyhnout,
- b) nepochopitelnost – jedinec situaci nerozumí, nemůže k obraně použít dosud známé reakce, není schopen využít své kognitivní funkce k vyřešení dané situace, neboť je ve stavu neobvyklého rozrušení,
- c) disociace – některé duševní procesy, které jsou za běžných okolností v integraci, začínají fungovat odděleně; člověk se tím chrání před nadměrným množstvím emocí, jejichž nápor by jinak nezvládl; symptomy traumatu začínají žít nezávisle na svém původu, žijí svým vlastním životem,
- d) narušení mezilidských vztahů – v situaci, kdy člověk není schopen zvládat ohrožení, roste jeho potřeba kontaktu s druhými, potřeba jejich pomoci; nejhůře se člověk s traumatem vyrovnává v izolaci od druhých,
- e) pocity viny – vznikají zvláště ve chvíli, kdy traumatizující událost prožilo více osob nebo kdy se člověk stane svědkem takové události; v těchto případech se objevují pocity viny za přežití.

### 1. 1. 2. 2 Příznaky traumatu

Příznaky traumatu můžeme rozdělit do tří základních skupin:<sup>7</sup>

1. Nadměrné vzrušení: člověk je ve stavu neustálého napětí v důsledku očekávání ohrožení, trvale se připravuje k útoku nebo úniku. Proto trpí nespavostí, nadměrnou podrážděností, cítí úzkost a strach, na opakované podněty reaguje jako na stále nové výzvy. Projevují se u něj i fyziologické příznaky, např. zrychlené dýchání, pocení, pocit nevolnosti nebo třes.
2. Intruzivní příznaky: neustále se vracející pocity znovuprožívání traumatické události. Člověk musí znovu a znovu prožívat událost ve svých vzpomínkách, které se mu neodbytně vracejí. Vzpomínka může být vyvolána jakýmkoliv podnětem. V noci se událost vrací v hrozivých snech a nočních můrách. Úzkost nebo strach může člověk prožívat i bez jasné vzpomínky na traumatickou událost. Na rozdíl od jiných vzpomínek nelze tyto popsat druhým, traumatické sny probíhají ve fázích spánku, kdy lidé

---

<sup>6</sup> Srov. VIZINOVÁ, PREISS, op. cit., s. 18.

<sup>7</sup> Srov. tamtéž, s. 20.

obvykle nesní, můžou být velice živé nebo jejich obsah není možné si vybavit.

3. Příznaky sevření: ve chvíli, kdy jedinec čelí vážnému ohrožení, bývá ochromen, nemůže se pohnout, bránit se, ohrožující situace vedle strachu a neklidu můžou vyvolat také stavy naprostého klidu, kdy strach mizí. Hovoří se také o „traumatickém transu“<sup>8</sup>, člověk může mít pocit, že se vše odehrává mimo jeho tělo, vše, včetně času, vnímá zkresleně, má pocit, že to je pouze špatný sen, ze kterého se musí probudit. Tento trans působí jako obrana před neúnosnou zátěží.

### 1. 1. 3 Posttraumatická stresová porucha

V souvislosti s prožitým traumatem se odborná literatura zmiňuje nejčastěji o posttraumatické stresové poruše, která je systematicky zkoumána až od vietnamské války (1964 – 1975), ačkoliv první pokusy o její popis se objevují dlouho předtím (z dob americké občanské války, 1861 – 1865). Výzkumy zabývající se posttraumatickým růstem se objevují až na konci 20. století.<sup>9</sup>

Posttraumatická stresová porucha je popsána jako „zpožděná odezva na stresovou situaci hrozivého nebo katastrofického rázu, která vyvolává prakticky u každého pronikavou tíseň.“<sup>10</sup> Základním znakem této poruchy je rozvoj určitých typických příznaků, kterými jsou vtíravé vzpomínky a sny, narušení emocí, vyhýbání se a zvýšená vzrušivost.<sup>11</sup>

Nejtypičtějším příznakem jsou právě vzpomínky a hrozivé sny, znovuprožívání traumatu. S tím souvisí i fyzické příznaky, jako je bolest, pocení, bušení srdce, pláč apod.

Člověk stížený posttraumatickou stresovou poruchou může trpět ztrátou pozitivních emocí, nedokáže prožívat radost, připadá si vyhaslý, znužený, chladný, nemá potěšení z aktivit, které ho dřív bavily.<sup>12</sup> Těžko také vyjadřuje emoce, které pociťuje v souvislosti s prožitým traumatem, snaží se je potlačit, ale s nimi potlačuje i ostatní emoce, a to

---

<sup>8</sup> Srov. VIZINOVÁ, PREISS, op. cit., s. 21.

<sup>9</sup> Srov. JOSEPH Stephen, LINLEY Alex P.: Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth through Adversity. *Review of General Psychology*, 9, 2005, 262-280.

<sup>10</sup> HARTL, HARTLOVÁ, op. cit., s. 437.

<sup>11</sup> Srov. VIZINOVÁ, PREISS, op. cit., s. 32.

<sup>12</sup> Srov. PRÁŠKO Ján a kol., op. cit., s. 31.

především ty pozitivní. Objevují se u něj pocity viny, pokud přežije událost, ve které jiný člověk nebo jiní lidé život ztratili.<sup>13</sup>

Posttraumatická stresová porucha se dále projevuje vyhýbavým chováním, snahou vyhnout se všemu, co traumatickou událost připomíná, všem situacím, činnostem, rozhovorům, ale i vzpomínkám (tzv. mentální vyhýbání), což pro postiženého znamená neustálý, a tedy vyčerpávající boj. Nedůvěra, pocit ohrožení, strach z fyzického kontaktu (a tedy i jakéhokoli doteku) vede také k vyhýbání se blízkému vztahu nebo vyhýbání se odpovědnosti za druhé.

Nadměrná psychická i fyzická vzrušivost je dána pocitem neustálého ohrožení. Člověk je stále ve střehu, očekává ohrožení, proto jsou jeho reakce podrážděné, snadno se rozčílí, rozruší, je výbušný, což později vede k problémům v mezilidských vztazích. Porucha se projevuje i ve snížené schopnosti koncentrace, zhoršení výkonnosti nebo v poruchách spánku.<sup>14</sup>

#### **1. 1. 4 Pět základních duševních potřeb člověka**

Dříve, než pojednám o tom, jak se člověk vyrovnává s utrpením, věnuji následující dvě kapitoly faktorům, které významně ovlivňují to, jak člověk zvládá traumatické i běžné události, které mají zásadní vliv na způsob jednání každého člověka. Těmito faktory jsou vývoj v raném dětství a dynamismus adaptace.

Podle Matějčka<sup>15</sup> existuje pět základních duševních potřeb, které každý člověk potřebuje získat včas a v dostatečné míře k tomu, aby se vyvíjel po psychické stránce zdravě. Pokud tyto potřeby nezíská v raném dětství, trpí později psychickou deprivací, která se v dospělosti neodstraňuje zrovna snadno.

Těmito základními duševními potřebami jsou:

1. Dostatek podnětů – každé dítě potřebuje ke svému zdravému vývoji dostatek podnětů z vnějšího světa, aby jeho mozek podával optimální výkon. Podnětů by se k dítěti měly dostávat v přiměřeném množství (tedy ani nedostatek, ani nadbytek) a v přiměřené kvalitě, měly by se po určitém čase obměňovat, aby se neztrácela jejich účinnost.

---

<sup>13</sup> Srov. DOUŠOVÁ Klára, Posttraumatický růst: Životní krize a trauma jako zdroj moudrosti v životním příběhu, Brno: Fakulta sociálních studií MU, 2007. Diplomová práce, s. 16.

<sup>14</sup> Srov. VIZINOVÁ, PREISS, op. cit, s. 33.

<sup>15</sup> Srov. MATĚJČEK Zdeněk: Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte, Praha: Grada, 2005, s. 28-31.

2. Smysluplný svět – aneb potřeba určitého řádu ve věcech a vztazích. Tato potřeba je důležitá pro to, aby se dítě mohlo něčemu naučit (když něco dobře udělá, je za to vždy pochváleno, proto udělá další věc; takto získává další poznatky a zkušenosti).
3. Životní jistota – teprve když se dítě cítí bezpečně, má nějakou jistotu, odváží se poznávat nové a nové skutečnosti ze svého okolí. Tuto jistotu by měli dítěti předat jeho rodiče (nebo jiné osoby, které se od dítěte starají) v prvních měsících jeho života.
4. Pozitivní identita – aneb potřeba vlastního já, určité míry sebevědomí a sebedůvěry. Podle toho, jak budou přijímat pečující osoby dítě, tak bude přijímat sebe samo, jeho sebevědomí a sebedůvěra poroste nebo se začne snižovat.
5. Otevřená budoucnost – tedy čistě „lidská“ potřeba. Předchází čtyři potřeby bychom v nějaké podobě našli i v živočišné říši, poslední – pátá – potřeba se týká jenom lidí, označuje se také jako „existenciální“. Jenom člověk totiž vnímá to, že čas plyne. Proto také potřebuje mít nějakou životní perspektivu, naději, budoucnost...<sup>16</sup>

Podle Matějčka vývoj v raném dětství významně ovlivňuje celý život člověka. To, jak se člověk vyrovná s utrpením, nemocí, křivdou, může mít svůj základ v útlém věku, dlouho před tím, než k utrpení, nemoci nebo křivdě vůbec dojde.

### **1. 1. 5 Adaptace**

Způsob, jakým se člověk vyrovnává s určitými úkoly a životními situacemi nebo s křivdami, a tedy i s utrpením, se nazývá dynamismus adaptace.<sup>17</sup>

Adaptaci můžeme rozdělit na objektivní (přizpůsobení se člověka světu lidí, světu vlastní rodiny i světu práce) a subjektivní (prožívání klidu a pohody nebo neklidu a napětí ve vztahových oblastech světa lidí, rodiny a práce). Dobře adaptovaný člověk zvládá své životní úkoly, dokáže přijmout sebe sama takového, jaký je, reaguje přiměřeně na různé životní situace.

---

<sup>16</sup> Srov. MATĚJČEK, op. cit., s. 28-31.

<sup>17</sup> Srov. SMĚKAL Vladimír: Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání, Brno: Barrister&Principal, 2002, s. 265-299.

Opakem adaptace je maladaptace nebo desadaptace. Špatně adaptovaný člověk nedokáže přijmout sebe sama, často se dostává do konfliktů, nepřiměřeně reaguje na nezvyklé životní úkoly nebo překážky.

Pokud nedojde v životě člověka k výjimečné situaci, není postaven před obtížně řešitelný úkol, adaptační dynamismy se projevují jako charakterové vlastnosti toho kterého člověka, nevzbuzují pozornost u ostatních lidí. Výrazněji se začínají projevovat právě až v nevšedních, náročných situacích, se kterými se člověk běžně ve svém životě neseťkává. Tehdy začínají ovlivňovat prožívání a jednání člověka, zvláště když dosavadní způsoby prožívání a jednání přestávají stačit.<sup>18</sup>

### 1. 1. 5. 1 Způsoby adaptace

Existuje několik teorií popisujících rozdíly v reakcích lidí na zátěžové situace. Jednou z nich je teorie R. Lazaruse, podle kterého je reakce na obtížnou situaci ovlivněna tím, jakou hodnotu má daná situace pro člověka.<sup>19</sup> Tak může člověk vyhodnotit situaci jako neutrální, pozitivní nebo stresující. Pokud je situace vyhodnocena jako stresující, reakcí na ni je:

- ublížení-poškození – ke stresující situaci už došlo,
- ohrožení – člověk teprve stresující událost očekává, cítí napětí a neklid,
- výzva – člověk situaci hodnotí jako zvladatelnou.

Zatím nepanuje shoda v tom, který typ osobnosti dává přednost vyhodnocení situace jako ohrožení a který upřednostňuje výzvu nebo v tom, jak konkrétně se zvolené vyhodnocení situace v adaptačním dynamismu projeví. Důležitou roli zde pravděpodobně hraje to, zda je pro konkrétního člověka přednější potřeba bezpečí nebo dosažení určitých výsledků, tedy rozhodující pro adaptaci člověka je kvalita socializace, kterou prošel v raném dětství. Člověk, který vnímá svět jako nebezpečný a nepřátelský a zároveň se domnívá, že nemá dostatek schopností se s tím vyrovnat, se spíše uchýlí k vyhodnocení situace jako „ohrožující“. Člověk, pro kterého je daná situace sice obtížná, ale ne nezvladatelná a který věří, že má dostatek schopností a možností tuto situaci zvládnout, ji bude spíše hodnotit jako výzvu.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Srov. SMÉKAL Vladimír, op. cit., s. 266.

<sup>19</sup> Srov. tamtéž, s. 267.

<sup>20</sup> Srov. tamtéž, s. 268.

### 1. 1. 5. 2 Naučená bezmocnost a hledačská aktivita

Pokud jedinec vyhodnotí situaci jako ohrožení, má tendenci uchýlovat se k dynamismu zvanému „naučená bezmocnost“, jestliže je pro něj situace výzvou, pak spíše využije dynamismu „hledačské aktivity“.<sup>21</sup> Tyto dynamismy bývají řazeny mezi druhy sociálního učení, tedy učení se v sociálních situacích, které se vztahují k našemu já.<sup>22</sup>

Syndrom naučené bezmocnosti vzniká tehdy, kdy je člověk vystaven nepředvídatelnému stresu, kdy neví, co ho čeká, po tomtéž jednání následuje pokaždé jiný druh odpovědi na toto jednání (např. dítě je za totéž jednání jednou chváleno, jindy trestáno). Pocit bezmoci se po určité době přenáší i do jiných situací.<sup>23</sup> Jedinec potom může upadnout do depresí, snaží se vyhybat podobným zážitkům, může se také vyhybat veřejné činnosti.<sup>24</sup>

Jestliže se člověk cítí být bezmocným, zjišťuje, proč tomu tak je (ptá se: Proč zrovna já?), hledá příčinu své bezmoci:<sup>25</sup>

- tuto příčinu nachází buď v sobě (vnitřní zdroj ohrožení) nebo v nastalé situaci (vnější zdroj ohrožení),
- příčinu spatřuje ve specifických okolnostech dané situace,
- svou situaci vnímá jako více či méně trvalou nebo jako dočasnou.

Pokud člověk spatřuje vlastní bezmoc v obecných faktorech, častěji ji přenáší i na další situace, než když příčinu bezmoci vidí v určitých proměnných faktorech. A dále, pokud svoji bezmocnost připisuje nedostatku svých schopností nebo její příčiny hledá v raném dětství, ovlivňuje jeho jednání v delší časové perspektivě, než když hledá příčinu své bezmoci v momentálních proměnných (náhlá indispozice apod.).

Hledačská aktivita je opakem naučené bezmocnosti. Znamená to, že se člověk v obtížné životní situaci nevzdává, nepoddává se svému pocitu bezmocnosti, ale snaží se najít z této situace východisko, hledá řešení svého problému, ať už změnou situace nebo změnou svého postoje k dané situaci. Více než o změnu situace jde o samotnou aktivitu. Kromě známých možností útok-útěk může dnes člověk také plánovat svoji budoucnost, snažit se dosáhnout nějakých cílů. Když určitého cíle dosáhne, může si stanovit další. Tato

---

<sup>21</sup> Srov. SMÉKAL Vladimír, op. cit., s. 269.

<sup>22</sup> Srov. NAKONEČNÝ Milan: Základy psychologie, Praha: Academia, 1998, s. 512.

<sup>23</sup> Srov. SMÉKAL Vladimír, op. cit., s. 268.

<sup>24</sup> Srov. NAKONEČNÝ Milan: Základy psychologie, s. 513.

<sup>25</sup> Srov. SMÉKAL Vladimír, op. cit., s. 268.

aktivita pomáhá udržovat zdraví a dobrou kondici, tělesnou i duševní. Člověk, který zůstává pasivní, častěji upadne do nemoci než člověk aktivní.<sup>26</sup>

Hledačská aktivita upadá, pokud se člověk často setká s neúspěchem nebo kritikou, nebo v případě, že svých cílů dosahuje až příliš snadno. Tuto aktivitu je třeba stále obnovovat a rozvíjet. Jak uvádí Smékal, pokud se člověk nevzdá, nerezignuje, přežije snáze i velmi těžkou životní situaci (věznění, koncentrační tábory) a nedojde u něho k rozvoji psychosomatického onemocnění.<sup>27</sup>

### **1. 1. 6 Coping a resilience**

V souvislosti s vyrovnáním se s těžkou životní situací se v posledních letech v odborné literatuře objevují dva pojmy, coping (z angl. zvládání) a resilience (z angl. nezdolnost, pevnost).

#### **1. 1. 6. 1 Coping**

Vančura uvádí stručný přehled copingových strategií,<sup>28</sup> tyto strategie jsou kategorizovány podle různých hledisek, existují kategorizace deskriptivní (popisují způsoby jednání při negativních událostech), sekvenční (např. model Elizabeth Kübler-Rossové, který smířování se s traumatickou událostí rozděluje do jednotlivých fází: popření – vztek – smlouvání – deprese – smíření)<sup>29</sup>, typologické (které se zabývají typy zvládání traumatu, např. Balaščíková a Blatný rozdělují copingové strategie na ty, které se zaměřují na problém a na strategie, které se zaměřují zvláště na emoce).<sup>30</sup>

Podle Pargamenta<sup>31</sup> je coping „hledání smyslu v čase stresu“. Lidé ale nejsou tváří tvář stresu bezradní. Při řešení stresových situací se opírají o svůj hodnotový systém, o svůj základní postoj ke světu, který jim pomáhá a ukazuje směr v těžkých životních situacích. Hlavním úkolem copingu je převést tento základní hodnotový systém do metod copingu tak, aby odpovídaly zvláštním požadavkům a výzvám mimořádné situace. Tyto metody mají za úkol uchovat to, co má pro člověka největší význam, a změnit to ve chvíli, kdy už

---

<sup>26</sup> Srov. SMÉKAL Vladimír, op. cit., s. 269.

<sup>27</sup> Srov. tamtéž, s. 270.

<sup>28</sup> Srov. VANČURA Jan: Psychologické zisky a ztráty rodičů dětí s mentálním postižením, Brno: FSS MU, 2006, s. 28-32.

<sup>29</sup> Srov. tamtéž, s. 23.

<sup>30</sup> Srov. tamtéž, s. 30.

<sup>31</sup> Srov. PARGAMENT Kenneth I.: Psychology of Religion and Coping. New York: The Guilford Press, 1997, s. 90-127.



to není možné. Každý člověk potřebuje pro vyrovnání se s mimořádnou situací jiné metody.

Pargament vyjmenovává osm základních předpokladů procesu copingu:<sup>32</sup>

1. Lidé hledají smysluplnost.
2. Události jsou chápány podle významu, jaký mají pro člověka.
3. Lidé přinášejí do procesu copingu svůj hodnotový systém.
4. Lidé převádějí svůj hodnotový systém do specifických metod copingu.
5. Lidé hledají smysluplnost skrze mechanismus uchování a přeměny.
6. Lidé zvládají zátěž tím způsobem, který je pro ně nejpřesvědčivější.
7. Proces copingu je zakotven v kultuře.
8. Klíče k dobrému copingu najdeme v jeho procesu a výsledcích.

Pargament předkládá svoji kategorizaci copingových strategií, která pracuje s pojmy „konzervace“ a „transformace“.<sup>33</sup> Některá traumata mohou vyvolat jak změnu cílů člověka, tak i změnu cesty k jejich dosažení.

	<b>Určení cíle</b>	
<b>Určení prostředků</b>	<b>Konzervace cíle</b>	<b>Zachování cíle</b>
<b>Konzervace prostředků</b>	Zachování	Přehodnocení
<b>Transformace prostředků</b>	Rekonstrukce	Znovu vytvoření

Tabulka č. 1: Transformace a konzervace prostředků a cílů

Vysvětlivky:

Zachování – trvání na původních hodnotách

Rekonstrukce – změna prostředků

Přehodnocení – změna cílů

Znovu vytvoření – změna prostředků i cílů

<sup>32</sup> Srov. PARGAMENT, op. cit., s. 90-127.

<sup>33</sup> Srov. PARGAMENT (1997), cit. podle VANČURA, op. cit., s. 31.

### 1. 1. 6. 2 Resilience

Zdroji poznatků o resilienci jsou především vývojová a pozitivní psychologie, výzkum resilience probíhá od 80. let 20. století a za tu dobu prošel, např. podle Šolcové, několika fázemi vývoje.<sup>34</sup> V současné době je resilience popisována jako dynamický interaktivní proces mezi člověkem a prostředím, ve kterém se nachází. Podle Bonanna je resilience nejběžnější reakcí na potenciální trauma.<sup>35</sup>

Resilience bývá definována jako: „univerzální schopnost, která umožňuje osobě, skupině či společnosti předejít, minimalizovat či překonat poškozující dopad/důsledky nepřízní či protivenství.“<sup>36</sup> Nepřízní nebo protivenstvím je u dospělých osob míněna především stresující situace, chronická nebo akutní.

Různí autoři uvádějí různé proměnné, které mají vliv na vývoj resilience u člověka, jsou to např. smysl pro koherenci, hardiness, optimismus, lokalizace kontroly (*locus of control* – bývá překládáno také jako „těžiště kontroly“),<sup>37</sup> sebevědomí, osobní kontrola, zásobenost zdroji atd.,<sup>38</sup> tedy proměnné, které ovlivňují také posttraumatický růst (viz kapitola č. 1. 1. 7. 4).

Resilience není osobnostní charakteristika, ale schopnost, která se projevuje v určitých situacích při jednání člověka. Resilienci lze popsat jako množinu osobnostních, sociálních a somatických zdrojů, jejichž vývoj není ukončen, v průběhu života se neustále mění a vyvíjí, lze je záměrně posilovat a rozvíjet.

Resilience se skládá ze dvou složek, a to zotavení (návrat do původního stavu) a výdrže (udržení znovuzískaného stavu). Lidé, u kterých je resilience rozvinuta, jsou schopni se po prožití traumatické události opět vrátit do původního stavu a pokračovat ve svých původních plánech a cílech.

### 1. 1. 7 Posttraumatický růst

#### 1. 1. 7. 1 Historie fenoménu „posttraumatický růst“

„Dostojevský kdysi řekl: ‚Bojím se jen jednoho: nebýt hoden svého utrpení.‘“<sup>39</sup>

---

<sup>34</sup> Srov. ŠOLCOVÁ Iva: Vývoj resilience v dětství a dospělosti, Praha: Grada, 2009, s. 10.

<sup>35</sup> Srov. BONANNO George A.: Resilience in ten Face of Potencial Trauma, American Psychological Society, Vol. 14, No. 3, 2005, s. 135.

<sup>36</sup> Tamtéž, s. 53.

<sup>37</sup> NAKONEČNÝ Milan: Základy psychologie, s. 513.

<sup>38</sup> Srov. ŠOLCOVÁ, op. cit., s. 55.

<sup>39</sup> FRANKL Viktor Emil: ... A přesto říci životu ano, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, s. 64.

Od dnů starověkého Řecka až po současnost byla tragédie hlavním tématem velkých literárních děl. Boj člověka s těžkostmi života vždy fascinoval nejen autory, filozofy a literární kritiky, ale také jejich čtenáře a diváky.<sup>40</sup>

Snaha najít pozitivní důsledky v negativních životních událostech a situacích se objevuje jak v literatuře, tak ve velkých světových náboženstvích i v lidové moudrosti (např. rčení: všechno zlé je k něčemu dobré, chybami se člověk učí apod.).

Zkušenosti s bezprávím nebo nesmyslně nevinným utrpením mívají pro lidi větší význam než smysluplné zkušenosti.<sup>41</sup> Lidé prožívají ve svých životech mnoho omylů, vytvářejí si různé představy a projekty, které se nemusí shodovat se skutečností, ale naopak na tuto skutečnost naráží. Tam, kde skutečnost působí proti snahám a představám lidí, stává se na lidech nezávislou a lidské záměry řídí, právě tam se lidem více přibližuje pravda. K tomu dochází nejčastěji právě v situacích utrpení, bolesti, zla nebo bezpráví. Tyto situace, které člověk nemůže ovlivnit, které jdou opačným směrem, než kam chtěl člověk původně směřovat, teprve ty pomáhají lidem skutečně dopředu. „Nejhlubší, život směřující a životanosné zkušenosti jsou pak také zkušenostmi obrácení, průsečíkovými zkušenostmi, které vybízejí k *metanoia*, ke změně smýšlení, jednání a bytí.“<sup>42</sup> Tyto zkušenosti ničí dosavadní způsob života člověka, ale pouze proto, aby ho přivedly k novému způsobu.

Začátek vědeckého zkoumání pozitivních důsledků negativních událostí klade Jiří Mareš do souvislosti se vznikem Franklovy logoterapie.<sup>43</sup>

*„Život tvůrčí i požívačný je mu zapovězen už dávno. Jenomže smysl nemá jen život tvůrčí a požívačný, nýbrž: má-li život vůbec nějaký smysl, pak jej musí mít i utrpení. Protože utrpení k životu jaksi náleží – právě tak, jako k němu náleží osudovost a smrt. Nouze a smrt teprve tvoří z lidského života celek.*

*Většina se starala o otázku: Přežijeme lágr? Neboť nepřezijeme-li ho, pak nemá toto utrpení žádný smysl. Naproti tomu mne trápila jiná otázka: Má celé toto utrpení, to umírání kolem nás, nějaký smysl? Neboť nemá-li jej, pak by nakonec nemělo přižítí lágru smysl. Neboť život, jehož smysl stojí a padá s tím, zda se z toho dostanu nebo ne, život tedy,*

---

<sup>40</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN, Trauma and transformation, Thousand Oaks, Sage Publications, 1995, s. 2.

<sup>41</sup> Srov. SCHILLEBEECKX Edward: Lidé jako Boží příběh, Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2008, s. 45-50.

<sup>42</sup> Tamtéž, s. 45.

<sup>43</sup> Srov. MAREŠ Jiří: Posttraumatický rozvoj: Nové pohledy, nové teorie a modely. Hradec Králové, LF UK, 2008, s. 2.

*jehož smysl odvisí od milosti takové náhody, takový život by vlastně nemělo vůbec cenu žít.*“<sup>44</sup>

Viktor Emil Frankl zakládá nový psychotherapeutický směr logoterapii po svém návratu z koncentračního tábora, kde dospěl k závěru, že lidský život má smysl vždycky a za všech okolností, až do posledního okamžiku, tedy i ve chvíli utrpení. V utrpení může člověk plně prožít a uskutečnit své lidství, právě ve chvíli, kdy nemůže změnit svou situaci, musí změnit sebe, musí dozrát a nakonec „přerůst“ sebe sama.<sup>45</sup>

Od 90. let 20. století roste zájem psychologů a psychiatrů o téma pozitivního přínosu negativních skutečností v lidském životě, toto téma se dále rozvíjí zvláště ve dvou směrech psychologie, a to v pozitivní psychologii (Seligman, Csikszenthalyi, Mareš, Křivohlavý) a ve směru, který se objevuje v psychiatrii a zajímá se o posttraumatický růst osobnosti nebo skupiny. Tento směr má svůj začátek v pracích A. Maslowa nebo I. Yaloma, zakladateli jsou J. Schaeferová a R. Moos, první monografii o posttraumatickém růstu publikovali R. G. Tedeschi a L. G. Calhoun.<sup>46</sup> Posledně zmiňovaní autoři dosud nabízejí nejucelenější teoretický popis posttraumatického růstu.<sup>47</sup>

### **1. 1. 7. 2 Vymezení pojmu**

V odborné literatuře jsme se s popisem prožívání traumatu mohli nejčastěji setkat v souvislosti s posttraumatickou stresovou poruchou, tedy s popisem negativních účinků, které na člověka tíživá životní situace má. Ačkoliv téma pozitivního působení prožitého traumatu na lidský rozvoj má dlouhou tradici, systematicky je zkoumáno až v posledních 15 letech.<sup>48</sup> To dokazuje také fakt, že pro daný jev ještě neexistuje ustálené označení. Jiří Mareš vyjmenovává 18 různých výrazů, mezi kterými se nejčastěji vyskytují tyto: vnímaný přínos, rozkvět, pozitivní iluze, rozvoj iniciovaný nebezpečím, rozvoj navozený stresem, posttraumatický rozvoj.<sup>49</sup> Pro potřeby této diplomové práce se přidržím překladu anglického výrazu „posttraumatic growth“: posttraumatický růst.

---

<sup>44</sup> FRANKL Viktor Emil: ... A přesto říci životu ano. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 1996, s. 65

<sup>45</sup> Srov. MAREŠ Jiří, Posttraumatický rozvoj: Nové pohledy, nové teorie a modely, s. 2.

<sup>46</sup> Srov. tamtéž, s. 3.

<sup>47</sup> Srov. JOSEPH Stephen, LINLEY A.: Growth following adversity: Theoretical Perspectives and implications for clinical practice, in: Clinical Psychology Review, 26, 2006, s. 1044.

<sup>48</sup> Srov. DAVIS Christopher G., WOHL Michael J. A.: Profiles of Posttraumatic Growth Following an Unjust Loss. Death Studies, 31, 2007, 693 – 712.

<sup>49</sup> Srov. tamtéž., s. 3.

Posttraumatický růst popisují Tedeschi a Calhoun<sup>50</sup> jako významnou, prospěšnou změnu v kognitivním a emocionálním životě, která může ovlivnit i chování člověka. Význam těchto změn může být tak veliký, že způsobí skutečnou proměnu člověka. Prospěšné je také pohlížet na posttraumatický růst jako na protiklad posttraumatické stresové poruchy, což zdůrazňuje, že k osobnímu růstu může dojít i po prožití těch nejtěžších traumat, i když zároveň s růstem koexistuje i stres.

Existují dvě základní teoretické koncepce posttraumatického růstu, a to posttraumatický růst jako výsledek boje s negativní událostí (např. pojetí Tedeschiho a Calhouna) nebo posttraumatický růst jako copingová strategie, tedy jako protiklad k posttraumatické stresové poruše (tím ale není řečeno, že posttraumatický růst a posttraumatická stresová porucha jsou dvě strany téže mince, růst může koexistovat se stresem, jak již bylo uvedeno výše).<sup>51</sup>

S pojmem „posttraumatický růst“ souvisí také pojem „trauma“, který byl popsán výše. Psychologové zabývající se posttraumatickým růstem užívají pojmu trauma v širším smyslu než v jeho striktně psychiatrickém vymezení.

V tomto případě se výrazem „trauma“ rozumí událost, která:

- působí jako šok, přichází náhle a nečekaně,
- je jedincem vnímaná jako neovlivnitelná, člověk nad ní nemá kontrolu,
- je výjimečná, mimořádná, dosavadní zkušenosti nelze uplatnit,
- přináší člověku dlouhotrvající problémy, některé mohou být trvalé (ochrnutí atd.),
- člověka nutí se ptát, zda neudělal něco špatně (lépe situaci snáší člověk, který neobviňuje sebe sama),
- v různých obdobích života má na člověka různý dopad.<sup>52</sup>

Posttraumatický růst může být výsledkem snahy člověka o přežití, může existovat zároveň se stresem, který trauma vyvolalo. Neznamená to tedy, že s posttraumatickým růstem mizí bolest nebo stres. Postižený na událost obvykle nezmění názor, stále ji vnímá jako nežádoucí, negativní, pouze je schopen „vytěžit“ z ní něco pozitivního.

Důležitým předpokladem pro to, abychom mohli hovořit o posttraumatickém růstu, aby mohlo dojít k pozitivní změně, je závažnost události. Ta musí znamenat vážné

---

<sup>50</sup> Srov. TEDESCHI Richard G., CALHOUN Lawrence: Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1998, s. 3.

<sup>51</sup> Srov. ZOELNNER Tanja, MAERCKER Andreas: Posttraumatic Growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two component model, in: Clinical Psychology Review, 26, 2006, s. 629.

<sup>52</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and Transformation, s. 16-19.

ohrožení, postižení musí mluvit o životě „před ní“ a „po ní“. Na druhou stranu, pokud je událost příliš hrozivá, růst nepřináší.<sup>53</sup>

Existují různé modely jednotlivých fází vyrovnávání se s traumatickou událostí. Např. podle Eriky Schuchardtové<sup>54</sup> musí člověk projít osmi fázemi rozdělenými do tří stadií, než se s prožitým traumatem vyrovná. Tento spirálovitý osmifázový model vytvořila na základě 2 000 nasbíraných životních příběhů.

První, počáteční, stadium (kognitivně reakční dimenze ovládaná zvenčí) zahrnuje první dvě fáze:

1. fáze: nejistota (člověk se ptá, co se vlastně děje, nerozumí situaci),
2. fáze: jistota (už je jisté, že traumatická událost opravdu nastala, ale je těžké se s ní smířit),

Druhé, průběhové, stadium (emocionální, neřízená dimenze) představují prostřední tři fáze:

3. fáze: agrese (charakteristická otázka: proč právě já?, člověk se nemůže se situací smířit),
4. fáze: vyjednávání (snaha zvrátit osud, „vyjednat“ si lepší podmínky, zde je důležité mít blízkou osobu, se kterou je možné o situaci hovořit),
5. fáze: deprese (poznání, že traumatickou událost nelze vzít zpět, jedinec v této fázi ještě nedokáže situaci přijmout),

Třetí, konečné, stadium (reflexivně-akční dimenze pod vlastní kontrolou) znamená obrat od pasivity k aktivitě:

6. fáze: přijetí, smíření (člověk se se svou situací nakonec smíří, deprese ustupuje),
7. fáze: aktivita (snaha začít řešit svoji situaci),
8. fáze: solidarita (člověk, který prošel nějakou traumatickou událostí, má více porozumění pro jemu podobné lidi).<sup>55</sup>

Důležitým znakem posttraumatického růstu je však skutečnost, že se člověk nejen smíří s traumatickou událostí (jako je tomu např. u schopnosti resilience), ale ještě se

---

<sup>53</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Handbook of Posttraumatic Growth, 2006, s. 4.

<sup>54</sup> Srov. PREKOP Jirina: Empatie. Vcítění v každodenním životě, Praha: Grada, 2004, s. 80.

<sup>55</sup> Srov. PREKOP Jirina, op. cit., s. 82.

rozvine nad svou původní adaptační úroveň, změní svůj pohled na život, člověk událostí dospěje, dozraje.<sup>56</sup> Tento rozvoj má svoji příčinu právě v traumatické události a pozitivní změna je skutečná, není to jen pocit nebo klamání sebe sama, že ke změně došlo.

Podle Josepha a Linleyho dochází k posttraumatickému růstu u 30 – 90 % osob, které prožili traumatickou událost, resp. dochází u nich k růstu alespoň v některé oblasti.<sup>57</sup> Lidé proživší trauma vypovídají o množství pozitivních změn v souvislosti s traumatickou událostí, nejčastěji ale dochází k růstu ve třech hlavních oblastech, a to v sociálních vztazích, ve vnímání sebe sama a ve filosofii vlastního života.<sup>58</sup>

### 1. 1. 7. 3 Oblasti růstu

Stejně jako posledně zmiňovaní autoři, také Tedeschi a Calhoun uvádí<sup>59</sup>, že k pozitivním změnám může dojít ve třech hlavních oblastech, tedy ve vnímání sebe sama, ve vztazích k druhým lidem a v celkové filosofii života. Na základě následných analýz stanovili celkem pět základních oblastí, ve kterých lidé uvádějí pozitivní změny (i když změny mohou nastat i v jiných oblastech, které jsou specifické pro určité stresové situace, jako je např. změna stravovacích návyků u nemocných rakovinou):<sup>60</sup>

1. změna vnímání sebe sama, osobní síla,
2. nové příležitosti,
3. vztahy s druhými,
4. ocenění života, změna životní filosofie,
5. spirituální oblast (a životní moudrost).

#### *Změna vnímání sebe sama, osobní síla*

Větu, kterou Tedeschi a Calhoun používají k popisu této změny, lze volně přeložit následovně: „*Jsem víc zranitelný, než jsem si kdy myslel, ale mnohem silnější, než jsem si kdy uměl představit*“.<sup>61</sup> Lidé, kteří prožili trauma, uvádějí pozitivní změny ve vnímání sebe

---

<sup>56</sup> Srov. MAREŠ, Posttraumatický rozvoj: Výzkum, diagnostika, intervence, s. 2.

<sup>57</sup> Srov. JOSEPH Stephen, LINLEY Alex P.: Posttraumatic Growth. *Counselling and Psychotherapy Journal*, 13 (1), 2002, s. 2.

<sup>58</sup> Srov. tamtéž, s. 3.

<sup>59</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: *Handbook of Posttraumatic Growth*, 2006, s. 4.

<sup>60</sup> Zde uvádím nejrozšířenější pojetí podle Tedeschiho a Calhouna.

<sup>61</sup> TEDESCHI, CALHOUN, *Handbook of Posttraumatic Growth*, s. 5.

sama, cítí se silnější a soběstačnější, mají více životních zkušeností, větší sebedůvěru, někteří říkají, že trauma museli prožít proto, aby se z nich stali lepší lidé.<sup>62</sup>

Často se u postižených objevuje pocit, že už je nemůže nic nepříjemně překvapit. Pokud přežili tuto traumatickou událost, přežijí i jakoukoliv jinou, cítí se silnější a odolnější.

Pozitivně hodnotí také to, že poznali svou zranitelnost, citlivost a emocionalitu. Tedeschi a Calhoun uvádějí příklad muže, který žil s pocitem, že je nezranitelný, až do doby, než měl nehodu a ochrnl. Dnes říká, že je vděčný za tuto nehodu, protože teprve ta mu ukázala, že jeho životní styl je nebezpečný a že on sám je zranitelný.<sup>63</sup>

Zdá se, že je ve vzájemném rozporu, aby se současně rozvíjel pocit vlastní zranitelnosti a sebedůvěry, soběstačnosti. Výzkumy ale prokázaly, že to možné je, že dokonce zranitelnost a sebedůvěra jsou komplementární (např. při vojenském výcviku jsou aranžovány malé obtíže, které mají zničit pocit nezranitelnosti, zároveň překonání těchto obtíží vede ke zvýšení sebedůvěry).

#### *Nové příležitosti*

Někteří lidé se shodují na tom, že traumatická událost, kterou museli prožít, jim otevřela nové příležitosti, rozvinula u nich nové zájmy a aktivity, ukázala nové životní cesty.

#### *Vztahy s druhými*

Další pozitivní změnou zaznamenávají lidé ve vztazích k druhým, celkově cítí větší spojení s ostatními lidmi, větší soucit s těmi, kdo také trpí, větší smysl pro intimitu a uzavřenost, větší svobodu být sám sebou. Také obvykle zjistí, kdo jsou jejich skuteční přátelé.

Například 60% matek, jejichž právě narozené děti měly zdravotní problémy a musely zůstat na novorozenecké jednotce intenzivní péče, mluví o pozitivních změnách, ke kterým u nich v souvislosti s touto zkušeností došlo, jsou jimi bližší rodinné vztahy, emocionální růst a ocenění, jak důležité pro ně děti jsou.

Podobné reakce byly shledány ve skupině dospělých osob, kterým v posledních 2 letech zemřel rodič. Přibližně polovina z nich uváděla zlepšení v prohloubení vztahů

---

<sup>62</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and Transformation, s. 30.

<sup>63</sup> Srov. tamtéž, s. 33.



s druhými a uvědomění si, jak důležité tyto vztahy pro ně jsou, jak snadno o ně můžou přijít. Zlepšení ve vztazích se častěji týká rodinných vztahů než jakýchkoliv jiných.<sup>64</sup>

Mezi dalšími přínosy lidé uvádějí větší emocionální otevřenost a sebe-odkrytí, což s sebou nese i pozitivní odpověď jejich přátel a tím zlepšení, upevnění jejich vztahu, dále soucit s druhými lidmi, schopnost empatie, větší citlivost pro potřeby druhých, větší snahu o zlepšení existujících vztahů.

#### *Ocenění života, změna životní filosofie*

Větší ocenění života, změna životních priorit, to jsou časté zkušenosti osob, které prošli náročnou životní situací. Nejde zde jen o ocenění života jako celku, ale také o ocenění maličností, obyčejných věcí, drobných radostí. Některé předměty a události, které se zdály tak důležité před traumatickou událostí, po události náhle ztrácí svou důležitost, jiné ji naopak získávají. Ačkoliv lidé mívají různé zkušenosti v této oblasti, většina z nich se shoduje na tom, že po traumatické události připisuje větší důležitost „vnitřním“ jevům (např. trávit více času s dětmi), méně důležitými se stávají „vnější“ záležitosti (např. vydělat co největší množství peněz).

Změna životní filosofie se u většiny osob, které prožily nějaké trauma, projeví ve vzrůstajícím oceněním jejich existence. Lidé začnou brát svůj život lehčeji, více se z něj radují, přestanou ho brát jako samozřejmost a snaží se využít beze zbytku každý jeho den. Někteří z těch, kteří se ocitli v ohrožení života, mají pocit, že byli zachráněni, dostali druhou šanci a tuto šanci je třeba náležitě využít.<sup>65</sup>

Prožité traumatické události můžou položit existenciální otázky, které nikdy předtím nebyly kladeny. Tyto otázky můžou být oceňovány jako přínos, ne vždy jsou ale hodnoceny jako příjemné těmi, kdo s nimi mají zkušenosti, protože nastolují otázky o smyslu života a nevyhnutelnosti smrti. Přesto, lidé, kteří prožili trauma, můžou těmto otázkám čelit upřímněji a opravdověji než lidé, kteří žádnou těžkou životní zkouškou neprošli.<sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and Transformation, s. 34.

<sup>65</sup> Srov. tamtéž, s. 36.

<sup>66</sup> Tímto tvrzením není ovšem řečeno, že čelit existenciálním otázkám je totéž jako je vyřešit.

### *Spirituální oblast*

Podrobně se významem náboženského přesvědčení při zvládání náročné životní situace zabývá např. Pargament ve svém díle *The Psychology of Religion and Coping*.<sup>67</sup>

Tedeschi a Calhoun na základě svých výzkumů dokazují, že někteří lidé dokáží využít svoji víru, své náboženské přesvědčení ke zvládání svého utrpení, traumatu. Spiritualita po prožitém traumatu vede k většímu smyslu pro transcendentno, který před traumatem nepřicházel v úvahu. Objevuje se silnější pocit přítomnosti Boží, větší oddanost zvolenému náboženskému přesvědčení nebo jasnější porozumění náboženství druhého člověka. Co více, někteří lidé prožili náboženskou konverzi až po prožitém traumatu. Pro některé osoby znamená zvládnutí traumatu příklon k určitému již existujícímu tradičnímu náboženskému systému, pro jiné to znamená hlubší uvědomění si různých spirituálních prvků v jejich životě.

Jak uvádí Tedeschi a Calhoun, u některých osob může prožité trauma vyvolat spíše odklon od náboženství a ztrátu víry, jak ale píše, tento jev není dominantní u účastníků výzkumu ve Spojených státech, kde zprávy o pozitivních náboženských změnách jsou běžné. Jiná může být situace v zemích, které jsou významně více sekularizovány než USA. Práce Hanse Znoje a Andrease Maerckera svědčí o zjištění, že dotazníkové šetření o tom, jaký vliv mělo prožité trauma na náboženské přesvědčení tázaných osob, se ukázalo jako irelevantní u mnoha účastníků evropského výzkumu.<sup>68</sup> Tato otázka ovšem není předmětem zájmu této diplomové práce, proto se jí nebudeme nadále věnovat.

Pokud se vrátíme k výzkumům Tedeschiho a Calhouna, tito autoři naopak zjišťují, že náboženská víra může zvládnutí traumatu sloužit mnoha různými způsoby, tyto způsoby se velmi liší u jednotlivých lidí. Jedním ze způsobů, které lidem pomáhají zvládnout jejich traumatickou událost, je pocit vlastní kontroly nad událostmi (*gaining sense of control*).<sup>69</sup> Předání vlastního života do rukou Božích znamená paradox získání kontroly nad ním tím, že se jí člověk vzdá. Tento akt může přinést také určitý klid, zvláště pokud člověk bojuje s těžkým rozhodováním v důsledku prožitého traumatu.

Prožitá obtížná životní situace může vést také i intimnějšímu vztahu s Bohem, k pochopení smyslu života a utrpení a k různým dalším proměnám. Pro většinu osob tyto změny znamenají především prohloubení, posílení jejich víry, ačkoliv u některých osob neúměrně velké životní trauma vede spíše k odklonu od jejich náboženského přesvědčení.

---

<sup>67</sup> Srov. PARGAMENT, op. cit., s. 90-127.

<sup>68</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Handbook of Posttraumatic Growth, s. 6.

<sup>69</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and Transformation, s. 38.

To opět koresponduje se zjištěním, že k tomu, aby k posttraumatickému růstu vůbec došlo, je nutné určité optimální rozmezí traumatického působení (viz kapitola č. 1. 1. 7. 2).

### *Životní moudrost*

Moudrost je fenomén, který můžeme nalézt snad ve všech kulturách, i když představa o tom, co to znamená „moudrý“ je odlišná pro různé země a různá období. Přesto lze říci, že v mnoha kulturách je moudrost chápána jako znalost a dovednost získaná v procesu zrání, stárnutí a zahrnuje takové schopnosti, jako např. hlubší porozumění sobě samému a druhým lidem, mimořádné pochopení obyčejných záležitostí a výjimečné dovednosti komunikace, správného úsudku a vyrovnanosti. Rostoucí pochopení základních životních skutečností skrze náročnou cestu utrpení, může být cestou k moudrosti, avšak není to nevyhnutelné. Výzkumy zabývající se posttraumatickým růstem obvykle mezi pozitivními přínosy negativních událostí zmiňují také větší moudrost, chybí ale výzkum, který by byl na tento jev zaměřený.<sup>70</sup>

Nicméně lidé, kteří prošli nějakou negativní událostí, se obvykle zdají být moudřejšími. Výzkumy zaměřené na moudrost, zdůrazňují jak intelektuální tak emocionální aspekt této kvality a jejich využití při zásadních životních rozhodnutích. Lidé, kteří prožili fyzickou nebo psychickou bolest, došli k závěru, že jsou těmito zkušenostmi obohaceni, vidí život v celé jeho komplexnosti a jsou připraveni pro přijetí věčné pravdy.

Souvislostí mezi traumatem a moudrostí se zabýval také Linley<sup>71</sup>, podle kterého je moudrost jak pozitivní důsledek negativní události, tak i proces zvládnání traumatu, faktor, který ovlivňuje úspěšnost adaptace. Linley ve své práci představuje tři dimenze moudrosti, které napomáhají posttraumatickému růstu a zároveň jsou jeho výsledkem: uvědomění si a zvládnutí nejistoty, integrace emoce a poznání, uvědomění si a přijetí lidských hranic.

#### **1. 1. 7. 4 Osobnostní charakteristiky**

Každý člověk má tendenci hodnotit negativní události určitým způsobem, pro něj charakteristickým.<sup>72</sup> Některé osobnostní charakteristiky mohou k posttraumatickému růstu přispět, jiné ho naopak brzdí nebo znemožňují. Pozitivní hodnocení negativních událostí závisí na několika současně působících prvcích. Jedním z nich je vnímání události jako

---

<sup>70</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and transformation, s. 39.

<sup>71</sup> Srov. LINLEY Alex: Positive Adaptation to Trauma: Wisdom as Both: Process and Outcome. In: Journal of Traumatic Stress, Vol. 16, No. 6, 2003.

<sup>72</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN, Trauma and transformation, s. 43.

imponující výzvy. Druhý představuje osobnost člověka charakterizovaná vytrvalostí, rozhodností, sebedůvěrou, schopností navazovat emocionální vztahy s druhými a akceptací hranic a okolností, pokud je to nezbytné. Některé události nabízejí příležitost ke změně životní cesty, ale tyto příležitosti působí změnu jenom u osob, které mají dostatek schopností jich využít, u kterých najdeme kombinaci houževnatosti a flexibility. Tento typ osobnosti v sobě spojuje lokalizaci kontroly (*locus of control*), vnímaná osobní zdatnost nebo sebedůvěru, optimismus, nezdolnost (*hardiness*), odolnost (*resilience*), smysl pro soudržnost a tvořivost.<sup>73</sup>

Spojení těchto charakteristik může přispět k překonání a kladnému zhodnocení negativní události, v následující kapitole budou tyto charakteristiky stručně popsány podle Tedeschiho a Calhouna.<sup>74</sup>

#### *Lokalizace kontroly (Locus of control)*

Rotterův pojem „lokalizace kontroly“, neboli místo řízení, má blízko k pojetí naučené bezmocnosti jako očekávání jedince. Rotter rozlišuje vnější „*locus of control*“, kdy následující události jsou na jednání člověka víceméně nezávislé (připisuje je náhodě, štěstí...), a vnitřní „*locus of control*“, kdy člověk vnímá následující události jako důsledky vlastního jednání.

Nepříjemné události nutí k pokusům uplatňovat vlastní kontrolu, tato snaha může vést k efektivnímu zvládnutí k citu pro smysl a soudržnost.<sup>75</sup>

#### *Vnímaná osobní zdatnost (Self-Efficacy)*

Lidé se obvykle vyhýbají situacím, o kterých se domnívají, že budou přesahovat jejich schopnosti., kdežto silné vědomí osobní zdatnosti je povede k vyvinutí většího úsilí, aby zvládli náročné výzvy. Toto vědomí zvyšuje pravděpodobnost úspěchu a úspěch opět podporuje vědomí osobní zdatnosti.

#### *Optimismus*

Uchování si naděje navzdory nejruznějším životním situacím nebo celkově očekávání dobrých událostí jsou stručné definice optimismu. Optimismus se také zaměřuje přímo na to, jak události dopadnou, v jednotlivých životních situacích využívá aktivní, na

---

<sup>73</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and Transformation, s. 44.

<sup>74</sup> Srov. tamtéž, s. 45.

<sup>75</sup> Srov. tamtéž, s. 45.

problém zaměřený styl řešení problémů. Optimisté mají tendenci zvládat náročné životní situace právě za pomoci aktivního a na problém zaměřeného stylu, nepodstatné věci dokáží odložit, aby se mohli efektivně zabývat aktuálním problémem.

Lidé, kteří se označili za optimisty, se vzdávali pouze v případě, že okolnosti se zdály být nekontrolovatelné, což v důsledku znamená, že optimismus je výhodou i při nekontrolovatelných událostech, protože člověk je schopen si uvědomit, že rezignace je nevyhnutelná.<sup>76</sup>

#### *Nezdolnost (hardiness)*

Vytrvalí, nezdolní lidé hodnotí stresující událost jako méně obávanou, přijímají ji proto s menším vzrušením a negativními emocemi než lidé, kteří jsou méně vytrvalí. Wiebe předpokládá, že nezdolnost koresponduje s aktivním zvládáním i minimalizací emocionálního stresu. Nezdolní lidé vykazují více pozitivních emocí, energie a vyšší kvalitu života, méně somatických potíží, depresí a méně úzkosti.

#### *Odolnost (Resilience)*

Pojmu resilience se v psychologii užívá ve dvojím významu. Resilience jako copingová strategie byla popsána výše, v této kapitole se zaměříme na resilienci jako osobnostní charakteristiku.

Tato charakteristika je popisována jako schopnost přijmout vlastní slabost, zatímco na sebe bere přijatelné riziko. Resilience je spojena s aktivním přístupem k řešení problémů, s tendencí přijímat konstruktivně i bolestivé skutečnosti, se schopností získat si pozitivní pozornost druhých lidí a schopností zachovat si pocit smysluplnosti života skrze víru.<sup>77</sup>

#### *Smysl pro soudržnost*

Nejlépe se se stresem vyrovnávají lidé, kteří mají smysl pro soudržnost, který se skládá ze tří komponent: srozumitelnosti (přesvědčení o tom, že události budou dávat smysl, budou uspořádané a vysvětlitelné), zvládnutelnosti (vědomí, že člověk má k dispozici zdroje pro zvládnutí situace) a smysluplnosti (vědomí, že má cenu vynaložit úsilí na to, abychom dostáli požadavkům a výzvám života, že smysl můžeme nalézt i v těžkostech a že můžeme chtít pokračovat, ačkoliv se objeví tyto těžkosti).

---

<sup>76</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN, Trauma and transformation, s. 47.

<sup>77</sup> Srov. tamtéž, s. 49.

### *Tvořivost*

Traumatické události, které lidem ukazují hranice jejich kontroly nad událostmi, budou snazší pro ty, kteří jsou vyrovnaní, flexibilní a kteří jsou schopni nalézt kreativní řešení.

### *„Velká pětka“ osobnostních faktorů*

Osobnost se na nejobecnější úrovni skládá z pěti rysů: extravertze/introvertze, přívětivost/nevraživost, svědomitost/něsvědomitost, emocionální stabilita/labilita, kulturnost (intelekt, otevřenost zkušenosti)/nekulturnost.

Zdá se, že posttraumatický růst souvisí s extravertzí, s tendencí být aktivní a otevřený dalším zkušenostem. Svědomitost a přívětivost s růstem souvisí už méně, emocionální labilita s růstem nijak spojena není.

## **1. 1. 7. 5 Principy posttraumatického růstu**

Tedeschi a Calhoun sestavili na základě svých výzkumů sedm základních principů posttraumatického růstu.<sup>78</sup>

1. Princip: K růstu dochází, když schémata jsou změněna traumatickou událostí. Tento princip je založen na přesvědčení, že lidé si aktivně vytváří vlastní porozumění nebo modely skutečnosti, tzv. schémata. Tato schémata jsou do jisté míry stabilní, ale ne statická. Proces vytváření schémat, která vysvětlují a predikují události, probíhá kontinuálně. Tento proces je traumatickou událostí narušen. Následkem traumatické události přestává člověk chápat svět jako srozumitelný, smysluplný a zvladatelný.

Trauma jednoduše nevystaví naše schémata drsné realitě, ale vytvoří nová schémata. Někdy dochází k vytvoření úplně nových schémat, někdy dojde k dotvoření už částečně existujících schémat.

Touto změnou schématu může být například získané vědomí vlastní zranitelnosti. Další schéma, které může být traumatem změněno, je představa o tom, proč k traumatickým událostem dochází. Toto schéma souvisí s osobní kontrolou. Někteří lidé mohou dospět k závěru, že traumata se prostě stávají, a to i dobrým lidem, u jiných osob naopak může dojít ke změně schématu díky přesvědčení, že trauma je trestem za to, že nebyli dobří. Tyto změny mohou výrazně změnit vnímání světa

---

<sup>78</sup> Srov. TEDESCHI, CALHOUN: Trauma and Transformation, s. 77.

2. Princip: Určité předpoklady jsou odolnější vůči jakékoliv události, a proto snižují možnost změny schématu a růstu

Osobní schémata mají vliv na utrpení, které člověk v důsledku traumatu prožívá. Jestliže schémata dovolují zvládnání šoku z traumatu, utrpení může být zmírněno. Osobní schémata ale zůstávají nezměněna, tedy je menší pravděpodobnost, že dojde k posttraumatickému růstu. Individuální zkušenost pak může posílit dosavadní přesvědčení.

Do této kategorie patří především náboženská schémata. Tato schémata nelze empiricky vyvrátit, protože může nastat jakákoliv událost, schémata jí poskytnou srozumitelnost a smysl, což pomáhá zvládnout trauma.

Přesto dochází ke změně schémat i v této oblasti, dřívější přesvědčení se zdají být povrchní nebo neúplná, nově utvořená přesvědčení se naopak zdají být silnější a rozvinutější. Změny v obsahu těchto přesvědčení nebo ochota spoléhat se na ně představují také změnu schématu.

3. Princip: Obnova po traumatu musí zahrnovat určité pozitivní zhodnocení, aby mohlo dojít k posttraumatickému růstu

Existují různé kombinace zhodnocení, které mohou nastat v důsledku osobního boje s traumatem: v první kombinaci člověk může vidět sebe i svět negativně; ve druhé kombinaci hodnotí svět pozitivně, ale sebe jako neschopného, ve třetí kombinaci člověk hodnotí svět negativně, ale sebe pozitivně. V poslední kombinaci vidí člověk sebe i svět pozitivněji. Smysluplnost, srozumitelnost a zvladatelnost je posilována poslední kombinací, první kombinací je naopak zmenšována.

Aby mohlo k růstu dojít, je třeba pozitivního hodnocení, které musí zahrnovat i pozitivní změnu sebe sama, a to i v případě, že primární strategie zvládnání selžou. Potom nastupují sekundární, např. přijetí skutečnosti, že ne všechno můžeme změnit. Poznání tohoto rozdílu, co změnit lze a co ne, může být vnímáno jako pozitivní změna v osobním schématu. Tyto sekundární strategie hrají důležitou roli ve zvládnání důsledků traumatu, v boji s frustrací, chrání jedince před rozvinutím pasivního postoje.

4. Princip: Různé druhy událostí způsobují různé typy posttraumatického růstu

Příčiny negativních událostí může jedinec hledat v sobě, v druhých lidech nebo v nějaké náhodě. Podle toho, ke kterému zhodnocení příčin se člověk přikloní, následují různé typy posttraumatického růstu.

Když člověk příčinu události vidí v sobě samém, bude u něj docházet pravděpodobně ke změnám v oblasti sebepojetí. Pokud ji připisuje druhým, může změna schématu zahrnovat také pocit zrady a pronásledování. Ačkoliv obviňování druhých vede spíše ke zpomalení nebo zastavení růstu, může k němu dojít, pokud má člověk větší pochopení pro motivy druhých a pokud ho toto pochopení povede k vytvoření strategií, díky kterým se příště zraňujícím zkušenostem vyhne.

Jenom minimum událostí v životě připisujeme náhodě. Nemoci přisuzujeme špatnému životnímu stylu, přírodní katastrofy určitým lokalitám. Jestliže událost připisujeme náhodě, může to vést k přehodnocení životních priorit.

#### 5. Princip: Osobnostní charakteristiky souvisí s možností růstu

Některé osobnostní charakteristiky, uvedené v předchozí kapitole, mají vliv na to, jestli bude člověk vnímat svůj růst jako výsledek prožité traumatické události. Někteří lidé zvládají trauma způsobem, který vede k růstu, jiní proto, že jsou více schopni vnímat jeho dobrou stránku, další spojují oba způsoby.

Osobnostní charakteristiky (*optimismus, vytrvalost, locus of control*) pomáhají se zvládnutím traumatu. Tyto prvky spojené s tvořivostí a ohleduplností vůči okolí, mohou vést ke schopnosti vnést určitý řád do chaosu, konstruktivně uspořádat svůj svět tak, aby byl srozumitelný, dělat plány a jednat v rámci vlastních hranic, které umožní situaci zvládnout.

#### 6. Princip: K růstu dochází, pokud trauma zaujímá centrální místo v životním příběhu

O posttraumatickém růstu můžeme mluvit teprve zpětně, s odstupem času, kdy traumatické události nejsou pouze viděny, ale také rekonstruovány. Teprve potom v nich člověk může spatřovat smysl. Až ve chvíli, kdy se událost stává součástí životního příběhu, stává se srozumitelnou, stejně tak jako se opět stává srozumitelným svět i vlastní já.

Centrální role traumatické události je často nalezena v odkazech, ve kterých lidé dělí život na život „před“ a život „po“. Po traumatické události lidé mluví o tom, že rozumí věcem, které dříve nechápali, zvládají věci, které před událostí nezvládali nebo našli smysl život, který dříve nevnímali.

Pro mnoho lidí boj s traumatickou událostí představuje okamžik, kdy začínají svůj život chápat jako příběh, poznají jeho téma nebo jeho určitou předlohu. Trauma je zastavilo na jejich zaběhnutých cestách a poskytlo jim prostor pro důkladnější zamyšlení se



nad vlastním životem, nad svými volbami nebo schopnostmi, stalo se klíčovým momentem jejich životního příběhu. Tento příběh může sloužit jako „rodičovský scénář“, jako plán toho, co je potřeba ve zbytku života udělat, aby zanechali odkaz pro druhé. Tento plán poskytuje budoucnosti nové volby, minulým událostem dává smysl. Celý život pak může být nahlížen v kontextu tohoto plánu odkázat něco důležitého druhým.

#### 7. Princip: Moudrost je výsledkem posttraumatického růstu

Lidé, kteří prošli traumatickou událostí s úspěchem, mají svůj vlastní způsob myšlení. Tento způsob myšlení je podobný tomu, co se nazývá životní moudrostí.

Jednou z pozitivních změn, kterou lidé uvádějí, je ocenění paradoxu. Základním paradoxem je skutečnost, že k pozitivnímu růstu dochází po zvládnutí negativní události. Kromě toho existuje řada dalších paradoxů, např. pro zvládnutí těžkostí je důležité být aktivní, stejně jako umět čekat, být trpělivý. Dalším paradoxem je to, že člověk se musí naučit spoléhat na druhé, ale zvládnutí traumatu je nakonec na něm samém. A konečně fakt, že trauma patří do minulosti a člověk by se měl naučit udržet ho tam, na druhé straně je ale trauma lépe zvládnuto, pokud ho člověk konstruktivním způsobem integruje do současného života.

O těchto paradoxech často svědčí lidé, kteří prožili traumatickou událost a kteří je chápou jako získanou životní moudrost. Moudrost je „znalost světa získaná skrze zkušenosti se světem spíše než skrze spektrum naší intelektuální koncepce světa“.<sup>79</sup> Traumatické události jsou bohatým zdrojem této na zkušenostech založené znalosti.

#### 1. 1. 7. 6 Modely posttraumatického růstu

Autoři, kteří se zabývají posttraumatickým růstem, vytvořili řadu modelů posttraumatického růstu, které se snaží zachytit, jakým způsobem celý proces funguje. Jiří Mareš uvádí následující přehled nejčastěji používaných modelů:<sup>80</sup>

Z tabulky č. 1 lze vyčíst, že v modelech posttraumatického růstu se nečastěji pracuje s osobnostními charakteristikami, které pomáhají se zvládnutím traumatické události, a sice s hledáním smyslu události, s nezdolností, s minulou zkušeností a se zvládacími styly. U zdrojů z okolního prostředí je to nejčastěji sociální opora, která přispívá k posttraumatickému růstu.

<sup>79</sup> Srov. Osborne, Baldwin, cit. podle TEDESCHI, CALHOUN, Trauma and transformation, s. 87.

<sup>80</sup> MAREŠ, Posttraumatický rozvoj: Nové pohledy, nové teorie a modely, s. 7.

	Nerken	Mahoney	Schaffer, Moos	Hager	Miller, C'deBaca	O'Leary, Ickovics	Tedeschi, Calhoun	Aldvin	Celkem
<b>Osobnostní zdroje</b>									
vnímaná osobní zdatnost ( <i>self-efficacy</i> )			X				X	X	3
SOC (srozumitelnost, zvládnutelnost, smyslnost)						X	X		2
hledání smyslu události (její hodnocení)	X	X	X	X		X	X		6
lokalizace kontroly a řízení					X		X		2
motivace		X	X						2
optimismus (sebehodnocení/ vnitřní kontrola/aktivní zvládnání)						X	X	X	3
kognitivní status			X					X	2
nezdolnost ( <i>hardiness</i> )			X			X	X	X	4
minulé zkušenosti			X		X	X		X	4
zvládací styl			X			X	X	X	4
<b>Zdroje z okolního prostředí</b>									
sociální opora		X	X			X	X		4
SES – sociálně-ekonomická úroveň			X			X			2
komunitní zdroje pomoci			X			X			2

Tab. č. 2: Obecné determinanty výsledků posttraumatického růstu

Vedle obecných determinant některé modely pracují i se specifickými determinanty, jsou uvedeny v tabulce č. 2:<sup>81</sup>

Nerken	Mahoney	Schaffer, Moos	Miller, C' deBaca	O'Leary, Ickovics	Tedeschi, Calhoun	Aldvin
reflektující „já“	sebehodnocení terapeutický vztah vhled	sebedůvěra sebekontrola zdravotní stav temperament krizové prostředí kontrola nad působením stresoru	soustředění na vnitřní procesy	smysl pro humor víra	věk vývojové stádium pohlaví	flexibilita tendence riskovat

Tab. č. 3: Specifické determinanty výsledků posttraumatického růstu

Jednotlivé modely můžeme rozdělit podle různých hledisek, standardním modelem posttraumatického růstu je v současné době model Tedeschiho a Calhouna.<sup>82</sup>

## 1. 2 Posttraumatický růst z pohledu teologie

V této části své diplomové práce se zaměřím na posttraumatický růst z pohledu teologie. Ta sice pojmu „posttraumatický růst“ přímo neužívá, přesto pozitivní přínos negativní události předpokládá. Nejprve stručně vymezím pojem utrpení a roli křesťanství ve zvládnutí utrpení, poté nastíním problematiku posttraumatického růstu v teologickém smyslu a popíšu možnosti pastorační péče o trpící.

### 1. 2. 1 Utrpení v teologickém smyslu

Utrpení je pojem, který provází celé dějiny teologie, celé dějiny existence lidského života, celý život každého jednotlivce. Problémem utrpení se nezabývají jen teologové, ale myslitelé všech dob a všech vyznání, první pokusy o vysvětlení příčiny existence utrpení

<sup>81</sup> MAREŠ: Posttraumatický rozvoj: Nové pohledy, nové teorie a modely, 7.

<sup>82</sup> Srov. tamtéž, s. 8.

najdeme už ve starověku,<sup>83</sup> našli bychom velké množství teologických prací, které se utrpením zabývají.

Utrpení původně „...označuje...způsob, jak se svět projevuje v lidském duchu, který se spontánně světu vždy a nezbytně vystavuje..., jakož i zkušenost tohoto vystavení lidského ducha světu.“<sup>84</sup> Utrpení se stává negativním, jestliže člověk prožívá ve svém vztahu ke světu vnitřní i vnější odpor, který ho zbavuje moci, k čemuž dochází v případě, že je tento vztah v rozporu s Boží vůlí a jeho plánem spásy. Člověk by měl na tuto situaci reagovat aktivním přístupem, který je opakem pasivního přihlížení, a snažit se ji změnit tak, aby se stala součástí jeho rozhodnutí se pro Boha. Tato přeměna potom působí pozitivně při rozhodování a umožňuje jeho náležitou hloubku. Jestliže se to člověku podaří, je jeho utrpení v souladu s Boží vůlí. Člověk má být při této transformaci aktivní, proto je také vyzýván, aby se aktivně podílel na odstranění utrpení jak svého, tak druhých lidí.

Podle Starého Zákona je utrpení důsledkem hříchu. Bůh na člověka sesílá utrpení jako trest, pokání a nakonec i zástupný smír nevinné osoby za všechny hříchy lidstva<sup>85</sup>. Podle mnoha textů Starého zákona pokládali lidé Boha za zodpovědného za jejich osud, byla jim cizí představa Boha, který je činil šťastnými, ale s jejich utrpením neměl nic společného. Bůh je hlavní příčinou jejich utrpení, proto k němu směřují jejich nářky a pláč, ke stejnému Bohu směřují i prosby o odstranění utrpení.<sup>86</sup>

Další možné vysvětlení podává Jób. Utrpení je zkouškou věrnosti spravedlivých a zbožných lidí, člověk může utrpení pochopit jenom ve vypjatém zápasu víry, ve kterém se dotkne „dna“ své víry, ocitá se na pokraji zoufalství opět se zvedá k nové naději. V knize Jób je také vylíčeno, že tento zápas nelze nikdy považovat za definitivně vyhraný, vždy se můžou vyskytnout nové a nové pochybnosti. Také v knize Jób lze tušit otázku zástupného smíru (Jóbovy modlitby za jiné lidi, Jb 1,5 a 42,10).<sup>87</sup>

V Novém Zákoně Ježíš nedává do souvislosti utrpení s hříchem člověka, bojuje proti každé formě utrpení ve světě, hlásá Boží království, ve kterém už žádné utrpení nemá místo. Ježíš sám ovšem svým utrpením vykupuje všechny lidi.

Svatý Pavel vysvětluje utrpení ve světle Ježíšova kříže. To, co se „moudrosti světa“ jeví jako „bláznovství“, je pro Pavla „boží mocí“. Tuto moc spatřuje především v Ježíšově

---

<sup>83</sup> Srov. BÍČ Miloš: Starý Zákon, překlad s výkladem. 8. svazek – Jób, Praha: Kalich, 1981, s. 17-18.

<sup>84</sup> RAHNER Karl, VORGRIMLER Herbert: Teologický slovník, Praha: Zvon, 1996, s. 383.

<sup>85</sup> Srov. BEINERT Wolfgang: Slovník dogmatické teologie, Olomouc: MCM, 1994, s. 409-410.

<sup>86</sup> Srov. GROSS Walter, KUSCHEL Karl-Josef: Bůh a zlo, Praha: Vyšehrad, s. 2005.

<sup>87</sup> Srov. BÍČ: op. cit., s. 20.

zmrtvýchvstání, i v nejtěžších okamžicích věří v boží moc a sílu, kterou nijak nezpochybňuje. Svatý Pavel nikde nepřipisuje Bohu slabost, utrpení nebo bezmoc, na druhé straně nemluví o Bohu jako o apatickém, věčně šťastném, lidským utrpením nedotčeném Bohu.

Z výše uvedeného vyplývají dvě hlavní myšlenky:

1. Bůh neušetřil utrpení celé lidstvo, svůj vyvolený národ ani svého vlastního Syna.
2. Bohu není lhostejné žádné utrpení, zasloužené i nezasloužené. Bůh svůj národ neustále zachraňuje, dává mu novu šanci, svého syna křísí k životu. Pro křesťany i židy zůstává Bůh pánem nad každým zlem a utrpením.

Utrpení se snažili zdůvodnit teologové všech dob. Znovu otázka jeho existence vyvstala po první, zvláště pak po druhé světové válce. Existence utrpení je také nejvážnějším argumentem těch, kteří popírají existenci Boha, proto se hledají nové cesty vedoucí k vysvětlení utrpení. Soustavně se touto otázkou zabývá teodicea, která, volně přeloženo z řečtiny, znamená ospravedlnění Boha.<sup>88</sup> Její snahou je obhájit víru ve všemohoucího a dobrého Boha při současné existenci zla ve světě. Její otázka se od dob Epikura<sup>89</sup> v podstatě nezměnila: Může Bůh zabránit zlu, utrpení? Jestliže nemůže, je všemohoucí? Jestliže nechce, je svatý? Jestliže chce a může, proč je tedy na světě tolik zla a utrpení?

Teodicea popisuje návrhy řešení těchto rozporuplných otázek:

- změna interpretace problému – teoretické řešení problému je nesmyslné, je třeba prakticky proti zlu a utrpení bojovat,
- vyhnutí se problému skrze rezignaci na jednu z podmínek – rezignujeme buď na atribut Boží lásky nebo na atribut Boží všemohoucnosti,
- kenotická teologie – Bůh v aktu stvoření předává část své stvořitelské moci také člověku, který má i svobodu svého jednání, a proto i možnost morálního růstu,
- vzdání se řešení problému – utrpení je problém pro člověka neřešitelný, je třeba vyčkat stavu věčné blaženosti,

---

<sup>88</sup> Srov. RAHNER Karl, VORGRIMLER Herbert: Teologický slovník, Praha: Zvon, 1996, s. 352.

<sup>89</sup> Srov. KÜNG Hans: Bůh a utrpení, in: KUSCHEL Karl-Josef: Teologie 20. století. Antologie, Praha, Vyšehrad, 1995, s. 317-327.

- přidání doplňkových předpokladů – ochrana svobodné vůle, „soulmaking“ teodicea<sup>90</sup>.

Otázky vyjádřené slovy: „Proč Bůh, který je na straně trpícího utrpení dopouští?“ však dokazují, že otázku teodicee nelze úplně vysvětlit, stále zůstává otevřená. A je třeba nechat ji otevřenou kvůli člověku, i kvůli Bohu. Kvůli člověku proto, aby mu ponechal možnost „vykřičet“ se Bohu do tváře ze svého utrpení. A kvůli Bohu proto, že je nemožné snažit se ospravedlnit Boha lidským způsobem, lidé nejsou schopni ospravedlnit beze zbytku Boha.

Každé z navrhovaných řešení má svá úskalí i své dobré důvody pro vysvětlení dané situace, poslední odpověď na lidské utrpení je však třeba nechat křesťanské naději, která je v tomto případě jedinou alternativou, naději, že Bůh dokáže ospravedlnit sebe sama, tedy že lidem umožní pochopit pravý smysl utrpení. „Vždyť je evidentní, že dosažení čehokoli opravdu hodnotného stojí námahu, úsilí, práci, sebezapření, bolest. V umění stejně jako v lásce přece platí, že jedna prožitá bolest má větší hodnotu než tisíc slastí. Tato dobrovolná bolest představuje pro člověka měřítko uskutečňované hodnoty, smyslu a hloubky, z čehož pak pramení radost.“<sup>91</sup>

### 1. 2. 2 Role křesťanství ve zvládnání utrpení

Téma utrpení tedy není v křesťanství ničím novým. Jan Pavel II. píše ve svém apoštolském listu *Salvifici doloris*, že „...to, co vyjadřujeme pojmem ‚utrpení‘, je jednoznačně vlastní přirozenosti lidské. Utrpení je totiž staré jako lidstvo samo, neboť vyjadřuje hloubku člověka až po jistou hranici, a svým způsobem ji převyšuje.“<sup>92</sup>

Jak bylo uvedeno v předchozí kapitole, najít odpověď na otázku proč utrpení vůbec existuje, kde se vzalo, co je jeho příčinou, není vůbec jednoduché. Utrpení se objevuje po prvotním hříchu<sup>93</sup>, otázka, zda by existovalo i bez lidského provinění, není předmětem této práce.

Bolest, zvláště tělesná, je vlastní každému živočichu, ale jen člověk se může ptát po příčině, po smyslu této bolesti. Zodpovězení této otázky je důležité zvláště pro člověka,

<sup>90</sup> Srov. PELC Bogdan: Úvod do fundamentální teologie, Praha: KTF UK, 2006, s. 31.

<sup>91</sup> POSPÍŠIL Ctirad Václav: Jako v nebi, tak i na zemi, Kostelní Vydří: KNA, 2007, s. 517.

<sup>92</sup> JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, Praha: Zvon, 1995, čl. 2.

<sup>93</sup> Srov. JAN PAVEL II. Poselství Jana Pavla II. ke světovému dni nemocných 11.2.2002, [www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel\\_char=%DA&sel\\_tema=22&sel\\_podtema=133&sel\\_text=1689](http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=%DA&sel_tema=22&sel_podtema=133&sel_text=1689), 2. (17.2.2010).

který právě trpí, a pokud tuto otázku nenachází odpověď, trpí ještě více.<sup>94</sup> V. E. Frankl k vysvětlení této situace používá výroku F. Nietzscheho: „Kdo má *proč* žít, snese téměř každé *jak*.“ Tuto větu můžeme interpretovat tak, že *jak* v životě představuje určité obtížné životní události, které se ale stávají snazšími, pokud pochopíme *proč* k nim dochází. Z takto pojaté věty může ještě vyplynout důsledek, že čím byl život těžší, tím byl vlastně smysluplnější.<sup>95</sup> Frankl mluví dokonce o „vůli ke smyslu“, která je podle něj tou nejlidštější potřebou.<sup>96</sup>

Pomoci nacházet smysl v utrpení, a tím pomoci přemáhat utrpení, setkávat se s trpícím člověkem, je jednou z hlavních „cest“ církve.<sup>97</sup> (Přitom nalézt smysl ve svém utrpení není samozřejmě důležité jen pro věřícího člověka, ale pro každého, kdo je nucen čelit utrpení, to se snaží potvrdit např. případová studie Jeffreyho L. Solomona, který hovoří o „nutnosti“ v souvislosti s nalezením smyslu utrpení, a dodává, že tento nalezený smysl pomáhá trpícímu v procesu uzdravení.)<sup>98</sup>

Základním východiskem pro toto poslání církve je fakt, že vykoupení lidstva, jeho záchrana a spása, se uskutečnila skrze utrpení, a to skrze utrpení samotného Božího Syna, Ježíše Krista. Kristus se lidskému utrpení přiblížil především tím, že vzal toto utrpení na sebe. Kristus svým utrpením nejen vykoupil lidstvo, ale vykoupil tím i samotné utrpení člověka. Kristus trpěl místo člověka a pro člověka. Ježíše Krista neukřižoval jeho Otec, ale lidé, kteří odmítli svoji spásu. Boží láska a věrnost člověku je ovšem větší než smrt, což dokazuje Ježíšova smrt a zmrtvýchvstání, tato láska a věrnost překonaly na kříži nejhorší ze všech hříchů, tedy ukřižování Božího Syna, tím překonala i jakékoliv jiné lidské provinění.<sup>99</sup>

Každý člověk má tak účast na Kristově vykoupení, každý člověk, který trpí, může mít účast na Kristově utrpení, na Kristově výkupném utrpení, které snímá ze světa samu podstatu utrpení, „trvalé a zásadní zlo“<sup>100</sup>, zatracení, věčnou smrt. Naše utrpení tedy dostává svůj význam, svoji hodnotu, pokud ho spojíme s utrpením Kristovým, takové chápání dává našemu utrpení smysl.

---

<sup>94</sup> Srov. JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 9.

<sup>95</sup> Srov. FRANKL Viktor Emil: *O smyslu smrti*, [www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel\\_char=S&sel\\_tema=49&sel\\_podtema=290&sel\\_text=970](http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=S&sel_tema=49&sel_podtema=290&sel_text=970) (17.2.2010).

<sup>96</sup> Srov. FRANKL Viktor Emil: *Psychoterapie a náboženství*, Brno: Cesta, 2007, s. 67.

<sup>97</sup> Srov. JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 3.

<sup>98</sup> Srov. SOLOMON Jeffrey L.: *Modes of Thought and Meaning Making: The Aftermath of Trauma*. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 44, No. 3, 2004, s. 300.

<sup>99</sup> Srov. POSPÍŠIL Ctirad Václav: *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*, Praha: Krystal OP, 2002, s. 266.

<sup>100</sup> Srov. JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 14.

„Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha...“<sup>101</sup> Utrpení a smrt dávají smysl pro toho, kdo věří Bohu, kdo věří, že Bůh je s námi, že pro nás chce dobro.<sup>102</sup> Toto přesvědčení, tato víra může posilnit trpícího člověka, který už nadále nemusí hledat vysvětlení, proč je to zrovna on, kdo trpí, ale umožňuje mu smířit se s vlastním utrpením a věřit, že „utrpení nynějšího času se nedají srovnat s budoucí slávou, která má být na nás zjevena.“<sup>103</sup>

Křesťanská víra umožňuje věřícímu člověku nahlížet na *všechno* v jeho životě jako na Boží vůli, umožňuje mu, aby viděl Boha ve všem, s čím se v životě setkává.<sup>104</sup> Tento postoj je věřícímu člověku umožněn díky Kristovu sebeponížení na kříži. Díky Kristově smrti na kříži víme, že Bůh se sklání i k člověkem zkaženému stvoření. Kristus na sebe vzal hřích veškerého lidstva, tedy to, co způsobilo jeho zkaženost. Tím, že na sebe vzal dobrovolně hřích, utrpení, smrt, je možné na všechny tyto skutečnosti nahlížet úplně jiným způsobem, můžeme v nich spatřovat Boží přítomnost. Díky Ježíšově smrti lépe pochopíme Jeho život, díky setkání s trpícími se můžeme setkat se samotným Bohem, díky Kristovu ponížení nikdy nebudeme na posledním místě, protože na něm je právě Kristus. Všechno na světě, jak to dobré, tak ale i všechno špatné, je symbolem Boha, protože Bůh svým překonáním smrti přislíbil zmrtvýchvstání všemu.

Ve všem lze vidět Boha, pro některé světce, jak uvádí Greshake,<sup>105</sup> bylo znamením Boží lásky dokonce i prožívání Božího oddálení, tzv. temné noci. I chvíli, kterou máme pocit, že nás Bůh opustil, můžeme vnímat jako Jeho přítomnost, jako Jeho vůli.

Přijmout každou životní událost, jako vůli Boží, může pomoci zvládnout i ty nejtěžší okamžiky života. Podle sv. Augustina „vinou zlých lidí se nepochybně děje mnohé proti Boží vůli, avšak Boží moudrost a moc jsou tak velké, že všechno, co zjevně odporuje jeho vůli, ve skutečnosti spěje k dobrým výsledkům či cílům, jež Bůh předem vytyčil. Nikdy by nedovolil zlu se projevit, kdyby díky své absolutní dobrotě je nemohl nějak využít.“<sup>106</sup> Toto přesvědčení nám může dát sílu prožít každé utrpení s pocitem, že nějaký smysl má, i když ho v danou chvíli nemusíme plně chápat.

---

<sup>101</sup> Řím 8,28.

<sup>102</sup> Srov. KGI: Víra osvobozuje, [www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel\\_char=U&sel\\_tema=22&sel\\_podtema=133&sel\\_text=2376](http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=U&sel_tema=22&sel_podtema=133&sel_text=2376), (17.2.2010).

<sup>103</sup> Řím 8,18.

<sup>104</sup> Srov. GRESHAKE Gisbert: Nacházet Boha ve všech věcech, Praha: Zvon, 1998, s. 44-47.

<sup>105</sup> Srov. tamtéž, s. 46.

<sup>106</sup> Sv. Augustin, cit. podle KUBÍČEK Ladislav: Vůle Boží – zbožná fráze?, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004, s. 8.



Nalezení smyslu utrpení, účast na Kristově utrpení, očekávání odměny v nebi, plnění Boží vůle nebo výzva k obrácení – tyto možnosti vyrovnání se s utrpením mohou být blízké mnoha křesťanům. Křesťané však nabízejí také zcela konkrétní pomoc trpícím lidem, ať už se jedná o křesťanské denominace, které poskytují svou pomoc mnohdy systematicky a zřizují k tomuto účelu různé organizace (Charita, Diakonie apod.) nebo jednotlivé křesťany, kteří se angažují buď v křesťanských organizacích nebo se snaží pomáhat trpícím a povzbuzovat je sami za sebe. Právě skutečnost, že jsou křesťany, je vede k tomu, aby pomáhali trpícím lidem: „Má-li někdo nedostatek a vidí, že jeho bratr má nouzi, a bez soucitu se od něho odvrátí – jak v něm může zůstat Boží láska? Dítky, nemilujme pouhým slovem, ale opravdovým činem.“<sup>107</sup> Nebo jinde: „Jako je tělo bez ducha mrtvé, tak je mrtvá i víra bez skutků.“<sup>108</sup> Křesťanská víra nevede člověka jen k pasivnímu přijetí utrpení, ale k aktivnímu boji s ním a k pomoci trpícím lidem.

Sám Ježíš při svém působení pomáhal trpícím různým způsobem, uzdravoval nemocné, vzkřísil mrtvého, sytil hladové zástupy. Svým utrpením na kříži se přiblížil každému trpícímu člověku, Kristus se s trpícími lidmi ztotožňuje natolik, že nás vyzývá k tomu, abychom ho hledali v každém trpícím člověku: „Neboť jsem hladověl, a dali jste mi jíst, žíznil jsem, a dali jste mi pít, byl jsem na cestách a ujali jste se mne, byl jsem nahý, a oblékli jste mě, byl jsem nemocen a navštívili jste mě, byl jsem ve vězení a přišli jste za mnou... Amen, pravím vám, cokoliv jste učinili jednomu z těchto mých nepatrných bratří, mně jste učinili.“<sup>109</sup>

Křesťanská víra tedy při zvládání utrpení nabízí pomoc jak duchovní (pomoc nalézt smysl utrpení, Boží vůli v prožívané obtížné situaci, víru ve věčnou odměnu), tak i konkrétní hmotnou.

### 1. 2. 3 Posttraumatický růst v teologickém smyslu

Utrpení patří mezi velká teologická témata, která se snaží vysvětlit nejzávažnější lidské otázky. „Nemoc a utrpení vždy patřily k nejdůležitějším problémům, které podrobují lidský život zkoušce. V nemoci člověk zakouší vlastní bezmocnost, vlastní meze a svou ohroženost. Každá nemoc nám může dát zahlédnout smrt.“<sup>110</sup> Závažnost utrpení potvrzuje řada teologů ve svých dílech, např. Johannes B. Brantschen ve své knize *Proč nás dobrý*

---

<sup>107</sup> 1 Jan 3,17–18.

<sup>108</sup> Jak 2,26

<sup>109</sup> Mt 25,35–40.

<sup>110</sup> Katechismus katolické církve, Praha: Zvon, 1995, čl. 1500.

*Bůh nechává trpět?* uvažuje takto: „Utrpení stvoření je nejdůležitější námitkou proti Bohu, řekl bych dokonce tou jedinou, kterou je nutno brát vážně.“<sup>111</sup>

Pojmu posttraumatický růst se v teologii přímo neužívá, přesto pozitivní přínos negativní události je chápán jako samozřejmost. Jako na lidské rovině může docházet k osobnostnímu růstu v souvislosti s prožitým traumatem (jak bylo uvedeno výše), může na rovině duchovní dojít k proměně lidské přirozenosti po prožitém utrpení, utrpení může být cestou k dokonalosti v teologickém smyslu, může vést k prohloubení vztahu k Bohu. „Nemoc může vést k úzkosti, k uzavření se do sebe, někdy dokonce k zoufalství a vzpouře proti Bohu. Může však také napomáhat člověku k větší zralosti, pomoci mu rozlišit v jeho životě, co není podstatné, aby se zaměřil na to, co je důležité. Velmi často nemoc vyvolává hledání Boha a návrat k němu.“<sup>112</sup>

Pozitivním přínosem nemoci nebo utrpení může být tedy návrat k Bohu, pro křesťana přínos nejvyšší: „... vše, co jsi mu světil, dal jim: život věčný. A život věčný je v tom, když poznají tebe, jediného pravého Boha, a toho, kterého jsi poslal, Ježíše Krista.“<sup>113</sup> „... je psáno: Co oko nevidělo a ucho neslyšelo, co ani člověku na mysl nepřišlo, připravil Bůh těm, kdo ho milují.“<sup>114</sup>

### **1. 2. 3. 1 Starý Zákon – Jób**

Bible je podle Jana Pavla II. knihou o utrpení,<sup>115</sup> je zde popsána široká škála lidského utrpení, zvláště duševního, např. bezdětnost (Gn 15, 2), strach z pronásledování (Ž 22/21, 17 – 21) nebo utrpení služebníka Božího (Iz 53, 3 – 6). V Bibli existují také příklady negativních situací, které Bůh využije pro uskutečnění dobra (např. Abrahámovi, který neváhá obětovat vlastního syna, se dostane ujištění o rozmnožení potomstva,<sup>116</sup> Josef, který se po prodání do otroctví stane správcem Egypta<sup>117</sup> a další). Typickým příkladem je postava spravedlivého Jóba, o kterém bylo již stručně pojednáno v souvislosti s utrpením (viz kapitola 1). Zde bych se chtěla zmínit o pozitivním přínosu, který Jóbovi jeho vytrvání v dobrém přineslo.

---

<sup>111</sup> BRANTSCHEN Johannes B.: Proč nás dobrý Bůh nechává trpět?, Praha: Scriptum, 1993, s. 9.

<sup>112</sup> Katechismus katolické církve, Praha: Zvon, 1995, čl. 1501.

<sup>113</sup> Jan 17,2-3

<sup>114</sup> 1 Kor 2,9

<sup>115</sup> Srov. JAN PAVEL II., Salvifici doloris, čl. 6.

<sup>116</sup> Srov. Gn 22,1-19.

<sup>117</sup> Srov. Gn 41,37-52.

Kniha Jób, na rozdíl od mnohých dalších starověkých děl, které se snažily vysvětlit příčinu utrpení,<sup>118</sup> popisuje utrpení z hlediska víry v Boha. Odpověď na otázku po smyslu utrpení získává Job v těžkém zápasu, který vede proti pojetí víry udržované kvůli určitým výhodám, proti chápání utrpení jako trestu za vinu. Jób se ocitá ve chvílích naprosté beznaděje, které střídají chvílky nové naděje, zoufalství přechází v novou sílu vzdorovat osudu. Přes všechny pochybnosti, přes všechno utrpení Jób zůstává věrným Hospodinu. Věří dokonce tomu, že Hospodin ho nenechá zahynout, že má moc nad smrtí a nad utrpením, že ani smrt nemůže způsobit odloučení člověka od Boha. Čím větším utrpením prochází, tím méně důvěřuje pozemským možnostem zbavit ho utrpení, a tím více se upíná k Bohu, od kterého zároveň žádá vysvětlení svého utrpení.

Jób náhle přichází o své dcery i syny, o svůj majetek, onemocní vředy a je nucen setrvat v izolaci, nakonec ho opouštějí i jeho přátelé a blízcí.<sup>119</sup> Přesto zůstává Bohu věrný.<sup>120</sup> Po rozhovoru s Bohem nakonec pochopí, že Bůh nechce jeho smrt, ale život, že přes všechno utrpení, kdy se člověku zdá, že ho Bůh opustil, je stále s ním a jde mu jen o jeho dobro a spásu.<sup>121</sup>

V závěru knihy získává Jób za svou věnost i v přestálém utrpení nové syny a dcery, dvojnásobek veškerého majetku, o který přišel, ale navíc ještě Boží přízeň a posláním modlit se za své přátele, protože díky Jóbovi jim bude Bůh milostiv.<sup>122</sup>

### 1. 2. 3. 2 Nový zákon

Podstatu posttraumatického růstu, tedy pozitivního přínosu negativní události, vystihuje novozákonní text v listu Římanům: „A nejen to: chlubíme se i utrpením, vždyť víme, že z utrpení roste vytrvalost, z vytrvalosti osvědčenost a z osvědčenosti naděje. A naděje neklame, neboť Boží láska je vylita do našich srdcí skrze Ducha svatého, který nám byl dán.“<sup>123</sup>

Celým Novým zákonem, a především evangelií, se nese naděje na vymanění se z utrpení, naděje na proměnění utrpení ve věčnou slávu, ve věčný život. Samotný název

---

<sup>118</sup> Srov. BIČ, op. cit., s. 17-25

<sup>119</sup> Srov. Jb, 1,13-22, 2,6-8, 19,13-14.

<sup>120</sup> Srov. Jb 2,10.

<sup>121</sup> Srov. BIČ, op. cit., s. 278-279.

<sup>122</sup> Srov. BIČ, op. cit., s. 279-280.

<sup>123</sup> Ř 5,3-5.

evangelium pochází z řeckého εὐαγγέλιον – dobrá zpráva.<sup>124</sup> Adresáty této dobré zprávy jsou především chudí, nemocní či jinak trpící lidé:

*„Blaze chudým v duchu,*

*neboť jejich je království nebeské.*

*Blaze těm, kdo pláčou,*

*neboť oni budou potěšeni.*

*Blaze tichým,*

*neboť oni dostanou zemi za dědictví.*

*Blaze těm, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti,*

*neboť oni budou nasyceni.*

*Blaze milosrdným,*

*neboť oni dojdou milosrdenství.*

*Blaze těm, kdo mají čisté srdce, neboť oni uzří Boha.*

*Blaze těm, kdo působí pokoj,*

*neboť oni budou nazváni syny Božími.*

*Blaze těm, kdo jsou pronásledováni pro spravedlnost,*

*neboť jejich je království nebeské.*

*Blaze vám, když vás budou tupit a pronásledovat a lživě mluvit proti vám všechno zlé kvůli mně. Radujte se a jásejte, protože máte hojnou odměnu v nebesích, stejně pronásledovali i proroky, kteří byli před vámi.“<sup>125</sup>*

Na mnoha jiných místech v evangeliích Ježíš mluví o utrpení,<sup>126</sup> o potřebě nést vlastní kříž a přemáhat sebe sama<sup>127</sup>, ale také o odměně za snášené utrpení.<sup>128</sup>

Svoji teologii utrpení rozvíjí sv. Pavel ve svých listech Nového zákona. V utrpení spatřuje možnost, jak se stát podobným Kristu. Když trpí, je mu velmi blízko. Jestliže sám trpí, jeho slova o naději mají tím větší váhu pro další trpící lidi. Jeho utrpení se stává místem zjevení slávy Boží: „A tak se budu raději chlubit slabostmi, aby na mně spočinula moc Kristova. Proto rád přijímám slabost, urážky, útrapy, pronásledování a úzkosti pro Krista. Vždyť právě když jsem sláb, jsem silný.“<sup>129</sup>

Utrpení má podle sv. Pavla ještě další význam, člověk se díky němu dostává ke svému nitru. Utrpení odebírá člověku hmotné statky, člověk se potom může zaměřit na své

<sup>124</sup> Srov. RAHNER Karl, VORGRIMLER Herbert: Teologický slovník, Praha: Zvon, 1996, s. 88.

<sup>125</sup> Mt 5,3-12.

<sup>126</sup> Srov. Lk 21,16-17.

<sup>127</sup> Srov. Mt 16,24.

<sup>128</sup> Srov. Lk 18,30.

<sup>129</sup> 2 Kor 12,9-10.

nitro. Vnitřní člověk je svobodné bytí žijící podle vůle Kristovy, nad kterým nemá moc vnější svět.<sup>130</sup>

V listu Koloským autor píšící Pavlovým jménem hovoří o utrpení snášeném pro druhé, které se tím stává snesitelným: „Proto se raduji, že nyní trpím za vás a to, co zbývá do míry utrpení Kristových, doplňuji svým utrpením za jeho tělo, to jest církev.“<sup>131</sup>

Podle listu Židům se máme utrpením naučit poslušnosti: „Ačkoli to byl Boží Syn, naučil se poslušnosti z utrpení, jímž prošel, tak dosáhl dokonalosti a všem, kteří ho poslouchají, stal se původcem věčné spásy...“<sup>132</sup> Od Krista se člověk může naučit poslušnosti a dosáhnout dokonalosti, pokud snáší utrpení, která ho v životě potkají.

Také u dalších autorů listů Nového zákona nalezneme různá doporučení, jak naložit s utrpením, tak například autor 1. listu Petrova píše: „Z toho se radujte, i když snad máte ještě nakrátko projít zármutkem rozmanitých zkoušek, aby se pravost vaší víry, mnohem drahocennější než pomíjející zlato, jež přece též bývá zkoušeno ohněm, prokázala k vaší chvále, slávě a cti v den, kdy se zjeví Ježíš Kristus.“<sup>133</sup> Utrpení je jako oheň, který má za úkol očistit naši víru tak, aby zůstala jen čistá víra prostá všech postranních úmyslů.<sup>134</sup> Autor listu nabízí nový pohled na bolest, vybízí dokonce k radosti z utrpení.

### 1. 2. 3. 3 Křesťanská spiritualita

Pozitivní přínos prožitého utrpení je možné sledovat u mnoha světců, utrpení je příležitostí k duchovní zralosti. Pokud člověk trpí, roste jeho odvaha, dokáže utlumit svá přání a své sobectví, přijmout sebe i druhé, své chyby i chyby druhých. Při tom všem je třeba zachovat rovnováhu, aby se člověk nesnažil změnit to, co změnit nemůže, ale aby také nerezignoval před sebemenším problémem a pasivně netrpěl bezdůvodně.<sup>135</sup>

Středověká askeze je ve *Slovníku spirituality* popsána jako „výcvik v utrpení“, tento výcvik ale v žádném případě neznamena jen nesmyslné podstupování bolesti, nýbrž je cestou ke zralosti.<sup>136</sup> Dnes je askeze nahrazena spíše klidnější cestou k vlastní zralosti přijímáním sebe i druhých, neustálým vyznáváním hříchů a snahou o obrácení, schopností

---

<sup>130</sup> Srov. GRÜN Anselm: *Za co mě Bůh trestá?* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 46.

<sup>131</sup> Ko 1,24.

<sup>132</sup> Žd 5,8-9.

<sup>133</sup> 1 Pt 1,6-7

<sup>134</sup> Srov. GRÜN Anselm, op. cit., s. 51.

<sup>135</sup> Srov. FIORES Stefano de, GOFFI Tullio: *Slovník spirituality*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, s. 1032.

<sup>136</sup> Srov. tamtéž, s. 1032.

dokázat maličkosti a ochotou věnovat se bližním, ale i odvahou snášet těžkosti života. Tato cesta vede k opravdové vnitřní přeměně člověka.

Lidský život připomíná exodus, dlouhé putování provázené nejrůznějšími zkouškami a utrpením, které má před sebou ale neustálou vidinu konce tohoto putování a dospění k odpočinku. Nadějí při tomto putování je trpící Kristus, cílem potom vykoupení a vzkříšení.<sup>137</sup>

Utrpením, které může mít pozitivní přínos, se mezi jinými zabývá i současný teolog Anselm Grün. Ve své knize *Za co mě Bůh trestá?* se nejprve zamýšlí nad příčinou existence zla ve světě a nad smyslem utrpení, dále na několika příkladech ukazuje, jak je možné s utrpením naložit a jak se postavit ke konkrétním formám utrpení.

Podle Grüna bylo utrpení v křesťanské spiritualitě vždy chápáno jako výzva, jako možnost prohloubení vztahu mezi člověkem a Bohem, možnost prohloubení vlastního života. Předkládá způsoby vyrovnání se s utrpením několika křesťanských mystiků, např. cituje amerického františkána Richarda Rohra: „Ve spiritualitě jde v nejlepším slova smyslu vždycky o to, co člověk dokáže udělat ze svého utrpení.“<sup>138</sup> Pokud je člověk schopen přijmout své utrpení jako kříž Kristův a nést ho tak, aby se připodobnil Kristu, pak si uchovává důvěru, že jde po správné cestě, že následuje Krista.

Prvním zastáncem sjednocení s Kristem prostřednictvím kříže byl podle Grüna Bernard z Clairvaux.<sup>139</sup> Prožívaným utrpením člověk zakouší vnitřní společenství s Kristem. Svatý František prožívá s Kristem utrpení dokonce tak silně, že se mu objevují stigmata, další křesťanští mystikové vidí v utrpení možnost, jak zvítězit nad svou vlastní vůlí, jak se stát podobným Kristu nebo je pro ně utrpení symbolem Boží milosti a přízně.<sup>140</sup>

Německý mystik Mistr Eckhart dospívá k názoru, že pokud člověk dostatečně miluje Boha, není pro něj těžké snášet jakékoliv utrpení. Jeho oblíbeným rčením bylo, jak uvádí Grün, „utrpení bez utrpení“,<sup>141</sup> takto ho může vnímat člověk, jestliže ho chce snášet pro Boha.

Pro jiného německého mystika, Johannese Taulera, je utrpení důkazem Boží přítomnosti, člověk, kterého potkalo utrpení, je navštíven Bohem. Svatý Jan od Kříže se snažil následovat Krista úplným zřeknutím se sebe sama. Edita Steinová, nedokončila své

---

<sup>137</sup> Srov. FIORES Stefano de, GOFFI Tullo, op. cit., s. 1033.

<sup>138</sup> GRÜN Anselm: *Za co mě Bůh trestá?* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 58.

<sup>139</sup> Srov. tamtéž, s. 59.

<sup>140</sup> Srov. tamtéž, s. 59.

<sup>141</sup> Tamtéž, s. 60.

poslední dílo o teologii kříže kvůli své násilné smrti v Osvětimi, kterou přijala s vnitřní svobodou, s vědomím, že její smrt neznamena konec, ale začátek nové skutečnosti. Sv. Jan Zlatoústý dospěl k závěru, že zranit člověka nemůže nikdo jiný, než on sám. Jestliže je pro člověka důležitý úspěch, zdraví, mínění druhých nebo pohodlný život bez utrpení, pak se podobá muži, který staví dům na písku – stačí jediný vodní příval a dům se zhroutí. Jestliže se tedy člověk dokáže od těchto skutečností oprostít, jestliže je dokáže ve svém životě postrádat, nemůže trpět.<sup>142</sup>

Utrpení lze dále chápat jako možnost nápravy obrazu Boha.<sup>143</sup> Bůh je všemohoucí, milosrdný a spravedlivý, jako takový by měl moc zabránit lidskému utrpení. Jestliže tak neučiní, je to příležitost, jak na základě nahlížení opravdové lidské bídy opravit svou představu o Bohu. Je to příležitost zamyslet se nad nepochopitelností Boží lásky, jak uznat, že nemůžeme porozumět úplně všemu, že některé skutečnosti, týkající se Boha, pro nás zůstanou vždy tajemstvím.<sup>144</sup>

Konečně se Grün zamýšlí nad utrpením jako nad možností osobního zrání. Ačkoliv pro některé lidi je utrpení tak tíživé, že působí na jeho osobnost spíše destruktivně, přesto pro jiné lidi může znamenat výzvu, prostor pro osobní růst. Utrpení totiž bývá místem, kde se člověk „potkává“ se sebou samým, padají všechny iluze, ztrácí se kontrola nad vlastním životem, roky budované návyky přestávají být účinné, člověk poznává svou zranitelnost, potřebnost, závislost na Bohu. Je nucen zkoumat své nitro, své pravé já, tím může dojít k větší zralosti, osobnostní i duchovní.<sup>145</sup>

#### **1. 2. 3. 4 Dokumenty II. vatikánského koncilu**

O tom, jaký význam má utrpení pro člověka, pojednávají také dokumenty II. vatikánského koncilu. V pastorální konstituci o církvi *Gaudium et spes* jsou křesťané vyzýváni, aby následovali Krista v jeho utrpení a tím dávali životu i smrti nový smysl.<sup>146</sup>

Kristus dobrovolně podstoupil utrpení, aby usmířil lidi s Bohem a tak pro ně získal věčný život. Svým utrpením lidem nejenom dává příklad, ale ukazuje jim také cestu. Pokud po ní lidé kráčí, posvěcují svůj život i smrt. Každý člověk, který je nucen snášet

---

<sup>142</sup> Srov. GRÜN Anselm: *Za co mě Bůh trestá?*, s. 64.

<sup>143</sup> Srov. tamtéž, s. 67.

<sup>144</sup> Srov. tamtéž, s. 67.

<sup>145</sup> Srov. tamtéž, s. 85.

<sup>146</sup> Srov. DRUHÝ Vatikánský koncil: *Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě Gaudium et spes* (ze dne 7. prosince 1965), in. *Dokumenty II. vatikánského koncilu*, Praha: Zvon, 1995, 179 – 265, čl. 22.

v životě utrpení, má naději, že skrze ně dojde ke vzkříšení. Tato naděje není výsadou jen pro křesťany, ale pro „všechny lidi dobré vůle“.<sup>147</sup>

Věřoučná konstituce o církvi *Lumen gentium* připomíná obraz církve jako jednoho těla spojeného pod jednou hlavou jedním duchem. Proto když něčím trpí jeden úd tohoto těla, dotýká se to všech ostatních, stejně tak když se dostává cti jednomu údu, mají z toho prospěch všechny údy.<sup>148</sup>

Celá církev se snaží připodobnit Ježíši Kristu, aby byla jeho dokonalým obrazem, toto připodobňování se uskutečňuje i v utrpení a ve smrti. Dokud církev žije v tomto světě, prochází různými těžkostmi a zkouškami, spojuje se s Kristem v jeho utrpení, aby s ním došla také věčné slávy. V utrpeních tohoto života ji posiluje moc, kterou Ježíš Kristus prokázal svým zmrtvýchvstáním.<sup>149</sup>

Dokumenty II. vatikánského koncilu se nesnaží výše uvedenými výroky omlouvat utrpení v tomto světě, naopak vybízí všechny křesťany k boji s utrpením, např. v dekretu o apoštolátu laiků *Apostolicam actuositatem*. Laici jsou povoláni k tomu, aby šířili víru ve svém přirozeném prostředí, ve svých rodinách, v zaměstnání. Vhodnou příležitostí k tomu je právě pomoc trpícím lidem ve smyslu výroku Krista: „Cokoli jste učinili jednomu z těchto mých nepatrných bratří, mně jste učinili.“<sup>150</sup>

Laici se můžou angažovat v charitativních společnostech, které se snaží pomoci všem trpícím lidem, díky technickým možnostem dnešní doby mají možnost pomáhat lidem doslova po celém světě, zvláště jsou touto povinností vázáni laici, kteří žijí ve vyspělejších, materiálně bohatších zemích.<sup>151</sup>

Pomoc potřebným pomáhá odstraňovat příčiny i následky zla ve světě. Jejím cílem není jen zmírnění hladu a bídy, ale především pomoci trpícím lidem k tomu, aby se stali soběstačnými, nezávislými na cizí pomoci.<sup>152</sup>

---

<sup>147</sup> DRUHÝ VATIKÁNSKÝ KONCIL: Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě *Gaudium et spes*, čl. 22.

<sup>148</sup> Srov. DRUHÝ VATIKÁNSKÝ KONCIL: Věřoučná konstituce o církvi *Lumen gentium* (ze dne 21. listopadu 1964), in: Dokumenty II. vatikánského koncilu, Praha: Zvon, 1995, 29 – 97, čl. 7.

<sup>149</sup> Srov. tamtéž, čl. 8.

<sup>150</sup> Mt 25,40.

<sup>151</sup> Srov. DRUHÝ VATIKÁNSKÝ KONCIL: Dekret o apoštolátu laiků *Apostolicam actuositatem* (ze dne 18. listopadu 1965), in: Dokumenty II. vatikánského koncilu, Praha: Zvon, 1995, 379 – 413, čl. 8.

<sup>152</sup> Srov. tamtéž, čl. 8.



### 1. 2. 3. 5 Slavifici doloris

Ucelený pohled na smysl lidského utrpení a na možnost osobního zrání na základě prožitého utrpení předkládá Jan Pavel II. ve svém apoštolském listě *Salvifici doloris*.<sup>153</sup> Papež zde vyjadřuje svůj názor, že utrpení „směřuje k povýšení člověka“.<sup>154</sup> Člověk je povolán k tomu, aby překonával, přesahoval sebe sama, utrpení je jednou z možností, jak tohoto překonání dosáhnout.

Trpící člověk zakouší vždy něco zlého, proto nás otázka smyslu utrpení vede k další otázce původu zla. Křesťanství považuje za podstatu všeho dobro, člověk, který trpí, má nedostatek nějakého dobra, utrpení je tedy nedostatkem dobra. Utrpení je podle Jana Pavla II. v křesťanském pojetí vysvětlováno existencí zla, které je určitým způsobem vztaženo k dobru.<sup>155</sup>

Každé utrpení vede člověka k otázce po jeho smyslu, příčině a hranici, kam až může toto utrpení sahat. Pokud člověk klade takové otázky Bohu, může to vést až k popření, ke ztrátě víry v Boha.<sup>156</sup> Tím je dána závažnost otázky po smyslu utrpení.

Jak bylo uvedeno výše, ve Starém Zákoně bylo utrpení chápáno jako trest za spáchané hříchy. Podle druhé knihy Makabejské toto „...trestání nebylo ke zkáze, nýbrž k výchově našeho rodu.“<sup>157</sup> Tím je dán také osobní rozměr trestu. Nejde jen o to, aby objektivní zlo bylo potrestáno, ale aby trestem trpící člověk dostal možnost nápravy, obnovení dobra.<sup>158</sup> A tím je dán i nejhlubší důvod utrpení. Utrpení má člověka obrátit, umožnit mu, aby v sobě obnovil dobro a mohl poznat Boží milosrdenství, neboť posledním zdrojem k pochopení smyslu všech věcí, tedy i utrpení, je Boží láska, Láska, která posílá lidem svého Syna: „Neboť tak Bůh miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.“<sup>159</sup>

Utrpení tedy vede člověka k životu věčnému, a to skrze utrpení Kristovo. Kristus na sebe bere kříž, prožívá utrpení a získává člověku spásu. Kristovým křížem „bylo vykoupeno i samo lidské utrpení.“<sup>160</sup> Každý člověk může svým utrpením být účasten na Kristově utrpení, a tím mu dává hlubší smysl. Účast na Kristově utrpení zároveň dává

---

<sup>153</sup> Srov. JAN PAVEL II., *Salvifici doloris*.

<sup>154</sup> Tamtéž, čl. 2.

<sup>155</sup> Srov. tamtéž, čl. 7.

<sup>156</sup> Srov. tamtéž, čl. 9.

<sup>157</sup> 2 Mak 6,12.

<sup>158</sup> Srov. JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 12.

<sup>159</sup> Jan 3,16.

<sup>160</sup> JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 19.

člověku možnost osobního zrání pro Boží království a pro věčnou slávu, ke které nás Kristus přivádí svým utrpením.<sup>161</sup>

Jan Pavel II. mluví o utrpení spolu s evangeliem jako o „bohatém prameni“<sup>162</sup> a „nevyčerpatelném zdroji“<sup>163</sup> pro všechny trpící lidi. Kristus několikrát zdůrazňoval nutnost utrpení, ne pro sebe samo, ale pro možnost vydání svědectví, pro možnost vlastního obrácení a duchovního růstu. Člověk, který trpí, se vnitřně spojuje s Kristem silou, kterou získává ve svém utrpení. Mnozí světcí se obrátili právě na základě prožitého utrpení (sv. Ignác z Loyoly, sv. František z Assisi).<sup>164</sup> Pokud člověk trpí, chápe nejen spásný význam utrpení, ale začíná jinak chápat i své životní poslání, smysl svého života. Po prožitém utrpení jedinec získává „vnitřní zralost a duchovní velikost“, které jsou plody obrácení.<sup>165</sup>

Utrpení pomáhá trpícímu také překonat pocit, že je neúčinný a druhým na obtíž, pokud ho člověk chápe jako účast na Kristově spásném utrpení, jako doplnění toho, co ještě zbývá vytrpět, jako podíl na vykoupení všeho lidstva.<sup>166</sup> Církev proto nevidí v trpících jen osoby potřebné, ale chápe je jako nositele nadpřirozené síly, která spolu s Kristovým utrpením přispívá ke spáse světa. Toto pojetí utrpení je zvláště aktuální dnes, kdy je člověk více než dříve ohrožen hříchem a proviněním.<sup>167</sup>

V závěru papežova apoštolského listu nechybí rady k praktické pomoci trpícím, na podobenství o milosrdném Samaritánovi dokazuje Jan Pavel II., že bližním je každý, kdo je ochoten pomoci trpícímu člověku, ať už se jedná o jakoukoli formu utrpení.<sup>168</sup>

Každé utrpení může sloužit jako motivace pro druhé, pro snahu pomoci trpícímu člověku, pro ochotu darovat sebe sama, projevit lásku. Někteří lidé nacházejí v této možnosti své povolání, poslání pro svůj život. Jako protiklad k šířícímu se hříchu v dnešním světě (viz výše) se projevuje stále větší, systematictější a tím také účinnější pomoc všem formám utrpení po celém světě, důkazem toho jsou nejrůznější instituce a organizace, rozvoj zdravotní péče apod.<sup>169</sup>

V závěru listu jsou vyzváni všichni trpící, aby svým utrpením zkusili přispět k vítězství dobra ve spojení s Kristovým křížem, neboť „Kristus učil člověka i utrpením

---

<sup>161</sup> Srov. JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 21.

<sup>162</sup> *Tamtéž*, čl. 25.

<sup>163</sup> *Tamtéž*, čl. 25.

<sup>164</sup> Srov. *tamtéž*, čl. 26.

<sup>165</sup> *Tamtéž*, čl. 26.

<sup>166</sup> Srov. *tamtéž*, čl. 27.

<sup>167</sup> Srov. *tamtéž*, čl. 27.

<sup>168</sup> Srov. *tamtéž*, čl. 28.

<sup>169</sup> Srov. JAN PAVEL II., *Salvifici doloris*, čl. 29.

konat dobro a prokazovat dobrodiní tomu, kdo trpí. Tímto dvojím aspektem nám plně odhalil smysl utrpení.“<sup>170</sup>

### 1. 2. 3. 6 Specifika posttraumatického růstu u křesťana

Podle křesťanského psychoterapeuta Jan Czecha je utrpení „nejen nutným doprovodným jevem všech procesů a změn v lidském životě, ale zároveň i důležitým faktorem procesu léčení.“<sup>171</sup>

V utrpení jsme solidární s Kristovým křížem, utrpení můžeme chápat jako zástupnou bolest, a tedy oběť, utrpení nám pomáhá na cestě k vlastní zralosti a k vlastnímu zdokonalení, utrpení je předpokladem naplnění životního poslání, utrpení nás uschopňuje slyšet Boží výzvy, které bychom jinak „přeslechli“.

Utrpení může vést člověka k větší zralosti, moudrosti, k růstu. Utrpení samo o sobě, nereflektované a nepřetvořené, však změnu nezpůsobí, je potřeba se mu postavit a přetvořit ho.<sup>172</sup> Stejně jako v případě psychologického pojetí posttraumatického růstu závisí to, jak bude křesťan vnímat negativní událost na řadě skutečností. Kromě osobnostních charakteristik a strategií zvládání hrají u věřícího člověka v procesu posttraumatického růstu důležitou roli i další, duchovní skutečnosti, např. vnímání Boha, hřích, naděje, důvěra, smysl nebo poslání.

#### *Vnímání Boha*

Představa o Bohu vzniká už v prvních letech života, tento proces ovlivňují zásadním způsobem rodiče. Karl Frielingsdorf uvádí ve své knize *Falešné představy o Bohu*<sup>173</sup> na základě výsledků šetření, kterého se účastnilo 591 osob množství představ, jaké můžou lidé o Bohu mít, např. Bůh smrti, trestající Bůh soudce, Bůh účetní, tyranský despota a mnohé další.

Víra v Boha je především dar, tento dar ale člověk získává v lidském prostředí, proto se toto prostředí podílí na utváření představ o Bohu. V prvních měsících života člověka je to zvláště matka, na které je dítě zpočátku plně závislé, proto může být právě matka chápána jako prvotní symbol Boha. Záleží na tom, zda je matka milující nebo odmítající, zda u dítěte vzbuzuje důvěru nebo nedůvěru, tyto skutečnosti ovlivňují představu Boha v pozdějším věku.

---

<sup>170</sup> JAN PAVEL II.: *Salvifici doloris*, čl. 30.

<sup>171</sup> CZECH Jan: *Psychoterapie a víra*, Ostrava: Jupos, 2003, s. 64.

<sup>172</sup> Srov. BRANTSCHEN Johannes B., op. cit., s. 38.

<sup>173</sup> Srov. FRIELINGSDORF Karl: *Falešné představy o Bohu*, Kostelní Vydří: KNA, 1995, s. 50.

Základní postoj člověka k životu nazývá Frielingsdorf „klíčovou pozicí“, tento postoj vzniká již před narozením na podkladě pozitivních nebo negativních signálů matky (příp. otce) směrem k dítěti, přetrvává v člověku a ovlivňuje jeho další život, zejména v náročných životních situacích, ale i v dalších důležitých momentech života (prožívané utrpení, výběr přátel, cílů, hledání smyslu života aj.) Frielingsdorf uvádí, že: „podle stávající negativní klíčové pozice vznikají v prvních letech života nevědomé demonizující představy o Bohu. Nejčastěji se vyskytující negativní představy o Bohu jsou: trestající Bůh-soudce, Bůh smrti, Bůh-účetní a přetěžující Bůh výkonu. Tyto nevědomé demonizující představy o Bohu mají negativní vliv na osobní život i v dospělém věku, nestanou-li se vědomými, nejsou-li zpracovány a doplněny korelativními pozitivními představami Boha biblického zjevení.“<sup>174</sup>

Falešná představa o Bohu může proto významně ovlivnit způsob, jakým se člověk s utrpením vyrovná, zda povede k posílení nebo oslabení jeho víry.

### *Hřích*

V *Katechismu katolické církve* se dozvíme, že „hřích je provinění proti rozumu, pravdě a správnému svědomí; je to přestupek proti pravé lásce k Bohu a bližnímu způsobený zvráceným lpěním na určitých věcech. Hřích zraňuje lidskou přirozenost a vážně narušuje lidskou solidaritu. Byl definován jako slovo, skutek nebo touha proti věčnému zákonu.“<sup>175</sup> „Hřích je urážka Boha... Hřích se vzpírá Boží lásce k nám a oddaluje od ní naše srdce.“<sup>176</sup> Hřích je vědomé a dobrovolné porušení věčného zákona.

Jak již bylo řečeno výše, traumatická událost, utrpení, může přivést člověka k zamyšlení se nad svým vztahem k Bohu, k pozitivní změně vztahu k Bohu. Hřích je skutečnost, která tento vztah narušuje a změnu k lepšímu znemožňuje. Tato změna tedy není možná bez odpuštění hříchů a bez jejich následného odčinění.<sup>177</sup>

S pozitivním přínosem negativní události velmi úzce souvisí pojem uzdravení, neboť uzdravení vždy znamená uzdravení celého člověka, jeho těla i duše, zahrnuje v sobě vždy také odpuštění hříchů.<sup>178</sup> Člověk může být ze své nemoci, ze svého utrpení uzdraven

---

<sup>174</sup> FRIELINGSDORF Karl, op. cit., s. 135.

<sup>175</sup> Katechismus katolické církve, op. cit., čl. 1849.

<sup>176</sup> Tamtéž, čl. 1850.

<sup>177</sup> Srov. CZECH Jan: *Psychoterapie a víra*, Ostrava: Jupos, 2003, s. 25.

<sup>178</sup> Srov. Katechismus katolické církve, op. cit., čl. 1503.

jak tělesně, tak duševně. Uzdravení v biblickém smyslu přináší Duch svatý a víra v Boha.<sup>179</sup>

V Novém zákoně se Ježíš někdy trpících ptá: „Co chcete, abych pro vás učinil?“<sup>180</sup> Neznamená to, že by neznal jejich potřeby a nevěděl, jak jim pomoci. Pojmeme utrpení totiž nechápe jen tělesnou nemoc, depresi nebo trauma tak, jak mu rozumíme dnes my, pokud nabízí uzdravení od utrpení, myslí tím vždy uzdravení celého člověka, to zahrnuje také vzdání se hodnot tohoto světa a přijetí hodnot Božího království.<sup>181</sup> Když Ježíš uzdravuje, neznamená to jen vyléčení z nemoci, znovunabytí zdraví, ale Ježíš tvoří vše nové. Do jaké míry s tím člověk souhlasí, do té míry se může na novém stvoření podílet. Ježíš tvoří vše nové skrze svůj kříž. Do jaké míry je člověk ochoten snášet své utrpení, nést svůj kříž, do té míry spolupracuje s Ježíšem na novém stvoření. Nelze dojít ke vzkříšení bez kříže. K uzdravení celého člověka utrpení patří.<sup>182</sup> Nové stvoření přitom neznamená jen návrat na původní stupeň, ale postup na kvalitativně vyšší úroveň; jak píše Marsch: „Ponořím-li všechno, co bylo porušeno mou vinou, do moře Božího milosrdenství, bude moje konečná nevinnost blaženější než ta na počátku, protože tato nevinnost bude obohacena zkušeností mé viny a mého vykoupění.“<sup>183</sup>

Křesťan může tedy svou nemoc, traumatickou událost, utrpení využít ke svému duchovnímu (v některých případech i tělesnému) uzdravení, a tím se dostat na vyšší úroveň svého duchovního života, než na které se nacházel před prožitým utrpením. Z toho ovšem nevyplývá, že utrpení samo o sobě je účinné, není potřeba vyhledávat dobrovolně utrpení, abychom se na onu vyšší úroveň dostali. Utrpení je jenom prostředkem, který můžeme k růstu využít.

### *Naděje*

Naděje je pojem důležitý pro duševní život každého člověka (viz kapitola č. 1. 1. 4 Pět základních duševních potřeb člověka), nejen pro křesťana. Naděje je opakem zoufalství, člověk ji potřebuje ke svému životu, ke zvládnutí utrpení.<sup>184</sup>

Pro věřícího člověka má však naděje ještě hlubší smysl. Tento smysl dává Ježíš Kristus svým zmrtvýchvstáním, jeho zmrtvýchvstání je důvodem křesťanské naděje.<sup>185</sup>

---

<sup>179</sup> Srov. MARSCH Michael, Uzdravení skrze Bibli, Kostelní Vydří: KNA, 2008, s. 11-20.

<sup>180</sup> Mt 20,32

<sup>181</sup> Srov. MARSCH Michael, Uzdravení skrze Bibli, s. 11-20.

<sup>182</sup> Srov. tamtéž, s. 11-20.

<sup>183</sup> Tamtéž, s. 16.

<sup>184</sup> Srov. CZECH Jan, op. cit., s. 33.

<sup>185</sup> Srov. BRANTSCHEN Johannes B., op. cit., s. 70.

Velikonočními událostmi změnil Kristus otázku o utrpení v naději, takže i v nejtěžších chvílích lze doufat v nové stvoření. Právě až nejtěžší utrpení, umírání a smrt znamenají pro křesťana možnost přechodu k věčnému životu.

Současný teolog Tomáš Halík vyjadřuje svůj názor, že čím větší je krize nebo utrpení člověka, tím hlubší naděje se v trpícím člověku může zrodit.<sup>186</sup> Tam, kde se zdá, že už naše zásoby naděje docházejí, tam často zbývá poslední krok k novým zásobám.

### *Důvěra*

S nadějí souvisí také důvěra. Stejně jako naděje je nezbytně nutná pro všechny lidi, pro věřícího člověka je hlavně projevem vztahu k Bohu, uznáním jeho nadvlády nad tímto světem. K pravdivému postoji důvěry patří uznání vlastní nedostatečnosti a zranitelnosti, člověku ve světě, kde mu neustále hrozí nějaké nebezpečí, nezbyvá, než důvěřovat.<sup>187</sup> Opravdová důvěra se musí projevovat v celém životě křesťana, musí prostupovat celý jeho život, nesmí klást žádné podmínky, žádné plány. Taková důvěra obstojí i ve chvílích nejtěžšího utrpení.

Důvěra znamená také připravenost ke změně, kdykoliv to situace bude vyžadovat. Důvěra vyžaduje též odvahu člověka, odvahu nechat se vést a důvěřovat Bohu, že nás dovede tam, kde je to pro nás nejlepší.

Podstatu důvěry vyjadřuje Ježíš, který se před svou smrtí modlí ke svému Otci: „Poodešel od nich, padl tváří k zemi a modlil se: ‚Otče můj, je-li možné, ať mne mine tento kalich; avšak ne jak já chci, ale jak ty chceš.‘“<sup>188</sup> Zde je vyjádřena důvěra v Boha, který ví nejlépe, co potřebujeme, a zároveň odvaha to, co je pro nás připraveno, podstoupit. Pokud je křesťan schopen takto se modlit, nemůže prožít zklamání. (Tím ovšem není řečeno, že je jednoduché a pro křesťana samozřejmé tento postoj zaujmout.)

### *Smysl*

Každé utrpení dokáže člověk lépe snášet, jestliže v něm najde nějaký smysl (viz kapitola č. 1. 2. 2 Role křesťanství ve zvládnutí utrpení). Smysl pro věřícího člověka je hodnota, ke které v profánním světě nenajde žádnou adekvátní hodnotu.<sup>189</sup> Smysl je důležitý proto, aby člověk rozuměl světu, bez smyslu je to obtížné, ne-li nemožné.

---

<sup>186</sup> Srov. HALÍK Tomáš: Stromu zbývá naděje. Krize jako šance, Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 105.

<sup>187</sup> Srov. CZECH Jan, op. cit., s. 35.

<sup>188</sup> Mt 26,39

<sup>189</sup> Srov. CZECH Jan, op. cit., s. 39.

Smysl nelze vnímat jako nějaký předmět, který máme k dispozici, kdykoliv ho potřebujeme použít. Smysl si člověk nemůže přivlastnit, může ho přijmout a prožívat podle něj svůj život jako řadu událostí, které mají určitou souvislost a které k něčemu vedou.

Chvíle, kdy se věřící člověk domnívá, že jeho život nemá smysl, nazýváme „Božím mlčením“.<sup>190</sup> Chvíle, kdy člověk trpí a prožívá to jako Boží vůli, mohou trvat i velmi dlouho, Bůh ale nenechává člověka žít beze smyslu. Pokud je křesťan schopen počítat s tím, že smysl života nebo utrpení existuje i ve chvíli, kdy není schopen ho vnímat, kdy pouze důvěřuje Bohu, že smysl opravdu existuje, je schopen také snášet jakékoliv situace.

### *Poslání*

Naději, důvěru a smysl doplňuje poslání, které je jakousi směrnicí pro život, poslání dává smysl každému životu a každé situaci, často traumatické. Poslání tedy dává smysl i smrti, která by sama o sobě byla nesmyslná.<sup>191</sup>

Posláním rozumíme „konkrétní vyjádření smyslu života“,<sup>192</sup> jsou to konkrétní činnosti a úkoly, které vyplývají ze vztahu člověka k Bohu. Věřící člověk se snaží plnit své poslání, snaží se ho přijmout a zařídit podle něj svůj život. Takto pojaté poslání může dát smysl každé životní situaci, tedy i každému utrpení, umožňuje utrpení přijmout a najít v něm pro sebe pozitivní přínos.

## **1. 2. 3. 7 Pastorační péče o trpící**

Pastorační péče zahrnuje kromě péče o biologické potřeby, psychologické potřeby a pomoc v oblasti sociálních potřeb ještě jeden rozměr trpícího člověka, a to rozměr duchovní. V současné době už obecně péče o nemocné a trpící lidi, jak uvádí např. známý pastorální teolog Aleš Opatrný,<sup>193</sup> obvykle i s duchovním rozměrem počítá, v případě věřících lidí však může tato péče zahrnovat některé specifické formy pomoci, jako je např. setkání s knězem, zprostředkování přijetí svátostí nebo modlitbu, za trpícího i s trpícím. V tom také spočívá hlavní rozdíl mezi obecně lidskou rovinou pomoci trpícímu člověku a pastorační péčí o něj. Proto je následující kapitola věnována pastorační péči.

---

<sup>190</sup> Srov. CZECH Jan, op. cit., s. 39.

<sup>191</sup> Srov. tamtéž, s. 41.

<sup>192</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>193</sup> Srov. OPATRŇÝ Aleš, Pastorační péče v méně obvyklých situacích. Část II., Pastorační středisko Praha, 2001, s. 16.

### *Vyrovnání se s utrpením*

Anselm Grün popisuje konkrétní kroky, jak využít utrpení pro osobní růst:<sup>194</sup>

1. Přijetí porážky: Aby bylo možné utrpení pojmout jako příležitost pro zrání, je třeba umět přiznat vlastní porážku, je třeba přiznat, že představa o životě byla původně jiná a že nastala chvíle tuto představu změnit. Obvykle k tomuto přijetí nepřispívá hledání viny v druhé osobě nebo výčet důvodů, proč vše nemohlo proběhnout jinak.

2. Schopnost správně naložit s pocity viny: Pocity viny se většinou ve chvíli utrpení dostavují. Člověk je nucen ptát se sebe, ptát se Boha, jestli si právě prožívané utrpení nezpůsobil sám. Pocity viny můžou mít velmi destruktivní účinky, pokud se jim člověk poddá. Když se však naučí s nimi žít, pomůžou mu přijmout skutečnost, že není v lidských silách prožít celý život dokonale, že k tomu nutně potřebuje Boží milost.

3. Průchod všemi etapami smutku: Fáze vyrovnávání se s traumatickou událostí byly popsány výše, pro možnost osobního růstu a zrání skrze tuto traumatickou událost bývá důležité projít všemi těmito fázemi a žádnou nevynechat. Je třeba nechat vlastním emocím dostatek času a prostoru, nechat jim volný průchod, aby měl člověk možnost vše důkladně prožít, zpracovat a v budoucnu být schopen na vše objektivně a bez předsudků nazírat.

4. Loučení včetně závěrečného rituálu: Loučení je běžnou součástí života každého člověka, utrpení bývá často spojeno právě s loučením (odchod nebo úmrtí partnera, dětí...), a také loučení má své fáze, kterými je nutné projít (popírání skutečnosti, chaotické emotivní období, hledání, nalezení a odpoutání se). Loučení může být chápáno jako šance pro nový začátek, loučení nás vede k větší osobní svobodě, k osvobození se pro Krista. Proto se doporučuje spojit loučení s určitým rituálem, který dává pevný bod pro nový začátek.

### *Pastorační péče o trpící*

Nelze psát o utrpení a nezmínit se o tom, jak konkrétně pomoci trpícím lidem.

„Rozhodující přece je, že Kristus při člověku stojí v každé nouzi, a že se díky tomu křesťan také snaží všechno své soužení a bolesti, ať už přichází odkudkoli, přemoci s Kristem. Potom se každá nemoc může stát nástrojem spásy, ať už je na ní skrze uzdravení zjevená

---

<sup>194</sup> Srov. GRÜN Anselm: Ztroskotals? Máš šanci! Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004, s. 67nn.



Boží sláva nebo se stává místem dozrávání a prostorem pro jinou formu setkání s Ježíšem Kristem (srov. Kol 1, 24).“<sup>195</sup>

Tak, jako stojí Kristus při člověku „v každé nouzi“, jsme vybízeni také my, abychom stáli při trpících a potřebných, abychom jim pomáhali. „Radost a naděje, smutek a úzkost lidí naší doby, zvláště chudých a všech, kteří nějak trpí, je i radostí a nadějí, smutkem a úzkostí Kristových učedníků, a není nic opravdu lidského, co by nenašlo v jejich srdci odezvu.“<sup>196</sup>

V závěrečném dokumentu plenárního sněmu katolické církve jsou nemocní a trpící lidé označeni dokonce slovem „poklad“.<sup>197</sup> Jejich přínosem pro život církve jsou jejich modlitby a oběti, ale i trpělivost, s jakou snášejí své utrpení, proto je potřeba věnovat jim náležitou péči. „Smyslem pastorační péče o nemocné a seniorů je vnášení křesťanského pohledu na nemoc a stáří, lidská a křesťanská pomoc v péči o zdraví a v boji s nemocí a umožnění aktivního a smysluplného prožití stáří.“<sup>198</sup> Sněm kladně hodnotí vytvoření sítě charitativních organizací, které po změně režimu v roce 1989 byly vytvořeny, zároveň si ale uvědomuje, že pastorační péče o nemocné a trpící lidi není samozřejmá ani jednoduchá, že je třeba poskytnout kvalitní odbornou pomoc i duchovní podporu všem kněžím, jáhnům i laikům, kteří se v pomoci potřebným angažují, aby tuto náročnou práci zvládli.

Cílem této kapitoly není popsat rozmanitost pomoci ve všech druzích utrpení, ať už tuto pomoc poskytuje kdokoliv, ale zaměřit se na pomoc křesťanů trpícím lidem. Má-li být utrpení příležitostí, jak prohloubit svoji víru, svůj vztah k Bohu, je často potřeba, aby v tom trpícího někdo doprovázel. Toto doprovázení věřícího člověka věřícím člověkem v nejrůznějších životních situacích nazýváme pastorační péčí.<sup>199</sup> Cílem této kapitoly je tedy popsat definici a možnosti pastorační péče o trpící.

#### *Definice pastorační péče*

„Pastorační péčí o nemocné a trpící v širším slova smyslu rozumíme takové jednání s člověkem, ve kterém ho respektujeme v jeho jedinečnosti, přistupujeme k němu z pozice věřících křesťanů, doprovázíme ho v jeho nemoci, utrpení či umírání a pomáháme mu

---

<sup>195</sup> Kolektiv autorů: Na nemocné budou vkládat ruce. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 1996, s. 57.

<sup>196</sup> DRUHÝ Vatikánský koncil: Pastorační konstituce o církvi v dnešním světě (ze dne 7. prosince 1965), in: Dokumenty II. vatikánského koncilu, Praha: Zvon, 1995, 173 – 265, čl. 1.

<sup>197</sup> Srov. Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě. Závěrečný dokument plenárního sněmu katolické církve v ČR, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, čl. 198.

<sup>198</sup> Tamtéž, čl. 198.

<sup>199</sup> Srov. OPATRŇÍ Aleš: Malá příručka pastorační péče o nemocné, Praha: Pastorační středisko při Arcibiskupství pražském, 1995, s. 5.

k lidsky důstojnému zvládnutí jeho životní situace, včetně smrti, a to na jemu dostupné úrovni víry.<sup>200</sup>

Z definice vyplývá, že v pastorační péči jde především o kontakt s trpícím člověkem, který druhého nutně potřebuje. Na prvním místě tedy není snaha prohloubit víru trpícího za každou cenu, případně mu zprostředkovat přijetí svátostí, ale hlavně snaha pomoci mu vyrovnat se s jeho tíživou životní situací. To, jestli nakonec utrpení povede k hlubší víře dotyčného, je třeba nechat na Bohu. Na nás je, abychom k trpícímu přistupovali jako k Božímu obrazu, k Bohem milovanému člověku, abychom ho respektovali a vnímali ho jako rovnocenného plnoprávného člověka, abychom si uvědomovali, že to není jen „trpící, nemocný“, ale je to člověk s vlastní historií, člověk s „plným lidstvím“, který má nárok na to, aby „lidsky důstojně“ procházel svou těžkou životní situací. Protože ke každému člověku přistupujeme z „pozice věřícího křesťana“, na rozdíl od obecně lidské pomoci zahrnuje pastorační péče také modlitbu, můžeme se modlit s trpícím, i za trpícího, přitom však respektovat jeho úroveň víry. V tom spočívá podstata křesťanského doprovázení.<sup>201</sup>

### *Doprovázení*

Důležité pravidlo, kterým je třeba se při poskytování pastorační péče řídit, je uvedeno v závěru definice. Není povinností trpícího stát se tak věřícím, jak nám to připadá nejvhodnější, není naší starostí určovat, s jakou vírou se do nebe lze dostat a jaká víra k tomu nestačí. Naší povinností je přijmout úroveň víry člověka, kterému poskytujeme pastorační péči.<sup>202</sup>

Vyrovnat se s utrpením v dnešní době může být pro mnohé lidi náročné. Jak píše Aleš Opatrný v *Pastorační péči v méně obvyklých situacích, část II.*,<sup>203</sup> existuje na jedné straně „veřejný“ svět mládí, zdraví a úspěchu, do kterého by většina lidí chtěla patřit (a mnozí z nich také věří různým reklamním výrobkům, že jim na cestě do tohoto světa pomůžou), na druhé straně je „skrytý“ svět utrpení, kterého si nemusíme všímat, dokud se nedotkne přímo nás nebo někoho, ke komu máme určitý vztah. Potom je potřeba se k tomuto světu nějak postavit, s čímž si právě lidé dnešní doby mnohdy nevědí rady.

---

<sup>200</sup> OPATRNÝ Aleš: Malá příručka pastorační péče o nemocné, s. 5.

<sup>201</sup> Srov. tamtéž, s. 7.

<sup>202</sup> Srov. tamtéž, s. 7.

<sup>203</sup> Srov. OPATRNÝ Aleš: Pastorační péče v méně obvyklých situacích, II. část, Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2001, s. 5.

Kromě toho existuje mezi lidmi řada různých kliše až pověr, která vyrovnání se s utrpením ještě více komplikuje, např. že postižený člověk nemůže být šťastný, že utrpením se člověk stává lepším nebo že Bůh má rád bolest.<sup>204</sup>

Přesto je otázka utrpení stále aktuální, utrpení je přítomno i v dnešní době a je potřeba se s ním i nadále nějak vyrovnávat. A to nejen s utrpením kolem nás, ale především s vlastním utrpením, pokud nás potká. Trpící člověk má před sebou nelehký úkol:

- „neodmítnout a nebagatelizovat hodnoty dosavadního života ve jménu nastalého utrpení,
- docenit hodnoty zdravého života, brané doposud jako samozřejmé
- integrovat fázi utrpení a bolesti (ať už je přechodná nebo trvalá) do života
- najít smysl a užitečnost i v životě jakkoliv krátkém, který je omezen a poznamenán bolestí, utrpením, hrubým omezením životních šancí a možností sebeuplatnění.“<sup>205</sup>

Jak tedy nejlépe pomoci trpícímu, aby tento obtížný úkol zvládl a jeho utrpení pro něj mohlo mít (i když rozhodně ne nutně) pozitivní přínos?

Larry Crabb a Dan Allender zastávají ve svém díle *Naděje v utrpení* názor, že trpící lidé mají především otázky, a na tyto otázky potřebují znát odpovědi. Autoři uvádí čtyři základní otázky trpících lidí, a sice:

1. „V čem je problém?
2. Kdo mi může pomoci?
3. V čem bude pomoc spočívat?
4. V jaké výsledky mohu doufat?“<sup>206</sup>

#### *Pastorační rozhovor*

Podtitul výše zmíněné knihy nese název *Největší hrůzu v nás vzbuzuje situace, kdy nevíme, v čem je problém* a autoři v ní vyjadřují své přesvědčení, že trpící lidé potřebují, aby jim někdo odpovídal, chtějí znát příčinu svého utrpení a návrhy jeho řešení.<sup>207</sup>

---

<sup>204</sup> Srov. OPATRŇY Aleš: Pastorační péče v méně obvyklých situacích, II. část, s. 5

<sup>205</sup> OPATRŇY Aleš: Pastorační péče v méně obvyklých situacích, II. část, s. 6.

<sup>206</sup> CRABB Larry, ALLENDER Dan: *Naděje v utrpení. Největší hrůzu v nás vzbuzuje situace, kdy nevíme, v čem je problém*, Praha: Návrat domů, 2002, s. 13.

<sup>207</sup> Srov. tamtéž, s. 12.

Možnost sdělit někomu, kdo umí naslouchat, svůj problém, může trpícímu člověku výrazně pomoci, po správně vedeném rozhovoru se mu může značně ulevit.

Proto je také pastorační rozhovor základním prostředkem pastorační péče, jak píše Opatrný.<sup>208</sup> V *Malé příručce pastorační péče o nemocné* předkládá základní zásady vedení pastoračního rozhovoru. Hlavním předpokladem pro správné vedení rozhovoru, je umění naslouchat. Často je to jediná služba, kterou pro trpícího člověka můžeme udělat. Naslouchat neznamena předepisovat trpícímu, jak by se měl chovat, ale naopak vyslechnout ho, nechat ho ventilovat své pocity a názory, uznat, že jeho situace není jednoduchá, ujistit ho o tom, že všechna jeho tvrzení bereme vážně.<sup>209</sup>

Jak píše David Fontana v knize *Cesty ducha v moderním světě* „Pro růst je zápas důležitý,“<sup>210</sup> tedy i pro růst duchovní. Utrpení je třeba aktivně potírat nebo se ho snažit přijmout tam, kde boj se jeví jako marný. Toto přijetí není jen pasivním čekáním, jak se bude situace dále vyvíjet, ale naopak aktivní snaha pochopit danou situaci a přizpůsobit se jí.

Jak můžeme trpícím pomoci? Co je možné udělat vždy, je naslouchat. Naslouchání je dovednost, která v sobě zahrnuje několik menších dovedností, těmito dovednostmi jsou:

- zájem o osobu, které nasloucháme,
- trpělivost vyslechnout si všechno, co nám chce tato osoba sdělit, i kdyby se nám to zdálo dlouhé,
- sebeovládání, abychom neskákali druhému do řeči, nechali ho domluvit a neukončili vlastními dotazy předčasně jeho výpověď,
- schopnost mít v souladu verbální a neverbální komunikaci,
- schopnost udržovat přiměřený oční kontakt,
- schopnost empatie, tedy vcítění se do druhého,
- schopnost zapamatovat si, co nám druhý řekl.<sup>211</sup>

To, jak je komunikace mezi doprovázejícími a trpícími (zvláště pak těmi, kteří pro svou těžkou nemoc už nejsou schopni komunikovat slovy) nezbytně nutná, potvrzuje např. také studie B. Buba *The patient's lament: hidden key to effective communication: how to recognize and transform* (tedy volně přeloženo: Nářek pacienta: skrytý klíč k efektivní

---

<sup>208</sup> Srov. OPATRŇÝ: *Malá příručka pastorační péče o nemocné*, s. 14.

<sup>209</sup> Srov. tamtéž, s. 15.

<sup>210</sup> FONTANA David: *Cesty ducha v moderním světě*, Praha: Portál, 1999, s. 176.

<sup>211</sup> Srov. tamtéž, s. 179-80.

komunikaci: jak ho poznat a umět použít).<sup>212</sup> Tato studie se snaží zpochybnit dnes ještě existující mýtus o tom, že naslouchání nářkům těch, kdo jsou upoutaní na lůžko, je ztrátou času pro personál, a naopak chce dokázat, jak rozhovor s trpícím člověkem, správné vyslyšení jeho nářků, může vést k lepší péči o něj a tím ke zmírnění jeho utrpení. Naslouchání má být doprovázeno dotykem (držením za ruku), povzbuzením víry, dodáním naděje, pojmenováním utrpení nebo posílením sebedůvěry.<sup>213</sup>

Neméně důležitá je vedle verbální také neverbální komunikace. Ta může prozradit naše obavy o trpícího nebo nemocného, na druhé straně může pomoci ve chvíli, kdy slova jsou zbytečná (např. držení za ruku je v určitých chvílích jediná možnost, jak vyjádřit svou účast). Někdy je také vhodnější neodpovídat na všechny otázky, některé můžou být pouze řečnické, slouží jako povzdechnutí.<sup>214</sup>

Řeč, která může trpícímu ublížit, je buď tvrdá pravda sdělená bez lásky nebo v dobré víře vyřčená milosrdná lež tomu, kdo o ni nestojí. Osvobozující řeči může být naopak slovo odpuštění nebo skutečná naděje, naše ujištění o tom, že s trpícím soucítíme a také řeč o Boží lásce, která však povzbudí pouze člověka schopného tuto řeč přijmout.<sup>215</sup> Je výhodnější, pokud rozhovor o víře vede někdo, koho trpící zná, pokud trpící o rozhovor sám požádá a pokud navazuje na předchozí, třeba i méně závažná témata. Rozhovor o víře rozhodně nesmí být vydíráním, tvrdým přesvědčováním nebo vyhrožováním, vždy je třeba nechat trpícímu prostor pro to, aby rozhovor ukončil ve chvíli, kdy mu začne být nepříjemný. V kontaktu s trpícím bychom měli být stejně nepodbízející se jako je Bůh, a především bychom měli mít na paměti, že spása člověka nezávisí nikdy na nás, ale na Bohu.<sup>216</sup>

#### *Další doporučení pro pastorační péči*

Kromě naslouchání a rozhovoru jsou užitečné i další rady:

- Je dobré pomoci trpícímu člověku nalézt příčinu jeho utrpení, často stačí jen jednoduché otázky, kterými se snažíme dopátrat příčiny utrpení.
- Některé problémy je potřeba řešit více logicky, rozumově, jiné emocionálně, je dobré pomoci trpícímu člověku rozlišit tyto problémy.

---

<sup>212</sup> BUB B.: The patient's lament: hidden key to effective communication: how to recognize and transform, *Medical humanities*, 30, 2004, s. 63.

<sup>213</sup> Srov. BUB B.: The patient's lament: hidden key to effective communication: how to recognize and transform, s. 68.

<sup>214</sup> Srov. OPATRŇÝ: Malá příručka pastorační péče o nemocné, s. 16.

<sup>215</sup> Srov. tamtéž, s. 19-20.

<sup>216</sup> Srov. tamtéž, s. 21-22.

- Měli bychom se snažit zaměřit rozhovor na problémy, které se nám podařilo společně identifikovat jako nejdůležitější.
- Velmi napomůže, pokud se nám podaří do druhé osoby vcítit, pokud se pokusíme představit si, jak jí asi je.
- Je třeba přijímat trpícího člověka bez odsuzování a hodnocení, tak nám bude spíš důvěřovat a svěří se nám se svým trápením.
- Při naslouchání trpícímu člověku bychom měli být realističtí. Nám se může zdát, že utrpení druhého není tak veliké a že není třeba se jím tolik zaobírat, trpící člověk to ale může cítit jinak, pro něj může být utrpení velmi reálné a může mít potřebu uvolnit napětí prostřednictvím slz.
- Není vhodné nabízet trpícímu hned hotová řešení, která nám připadají vhodná. Raději bychom měli nechat na druhé osobě, aby přemýšlením dospěla k vlastnímu řešení své situace.
- Důležité je ujistit trpícího, že má naši stálou podporu.
- Pokud zjistíme, že nejsme schopni trpícímu adekvátně pomoci, měli bychom ho odkázat na odbornou pomoc.<sup>217</sup>

Cílem pastorační péče je pomoci k lidsky důstojnému zvládnutí utrpení. Kromě rozhovoru můžeme člověku procházejícímu náročnou životní situací nabídnout duchovní cvičení, četbu, doporučit mu pouť, vždy závisí na stavu a úrovni víry konkrétního člověka, kterému chceme pomoci.<sup>218</sup> Zvláště pokud jde o katolickou církev, je možné trpícím nabídnout také podávání svátostí.<sup>219</sup> Tato služba náleží především duchovním, tedy biskupům, kněžím a jáhnům. Není ale dobré nechat tuto službu jen na duchovních, laici můžou v případě nebezpečí smrti pokřtít člověka, pokud mají pověření od biskupa, resp. kněze, můžou donášet také eucharistii.<sup>220</sup> Tím ovšem možnosti laiků nekončí, můžou trpící lidi vyhledávat, navštěvovat a povzbuzovat je, při této činnosti snáze zjistí, který z trpících má zájem o přijetí některé svátosti, tak můžou významně pomoci duchovním při poskytování svátostné služby.

<sup>217</sup> Srov. FONTANA David, op. cit., s. 180-181.

<sup>218</sup> Srov. OPATRNÝ: Pastorační péče v méně obvyklých situacích. Část I., s. 10-11.

<sup>219</sup> Srov. OPATRNÝ: Malá příručka pastorační péče o nemocné, s. 23.

<sup>220</sup> Srov. OPATRNÝ, tamtéž, s. 26.

### 1. 3 Shrnutí

V první části své diplomové práce jsem vymezila pojmy utrpení, trauma a posttraumatická stresová porucha, s těmito jevy jsou lidé nuceni se ve svém životě vyrovnávat. Při vyrovnávání se s negativními událostmi je důležitý také vývoj v raném dětství, o kterém je pojednáno v kapitole „Pět základních duševních potřeb člověka“, a dynamismus adaptace každého jedince, který je nastíněn v následující kapitole.

Následně jsem předložila možnosti posttraumatického růstu z pohledu psychologie a teologie, oblasti, ve kterých k posttraumatickému růstu dochází, pojednala jsem o specifikách křesťanů při vyrovnávání se s utrpením a popsala základní zásady pastorační péče o trpící.

První část diplomové práce tvoří teoretické ukotvení pro vlastní výzkum, který se zaměřuje na souvislost mezi křesťanskou vírou a posttraumatickým růstem. Při studiu odborné literatury jsem zjistila, že ačkoliv problematika posttraumatického růstu není zkoumána příliš dlouho, existuje již řada kvalitních vědeckých monografií, studií a výzkumů, které tuto problematiku sledují. Odborníci z celého světa se také snaží poukázat na vzájemné působení spirituality nebo religiozity člověka k posttraumatickému růstu. Přesto jsem však postrádala studii, která by se zabývala konkrétněji vzájemným vztahem křesťanství a posttraumatického růstu. To mě vedlo k myšlence zaměřit se na tuto oblast ve svém výzkumu.

## 2. VLASTNÍ VÝZKUM

Většina dosavadních výzkumů, jak bude uvedeno v následující kapitole, se při zjišťování souvislostí mezi posttraumatickým růstem a náboženstvím zaměřovala obecně na „spiritualitu“, „religiozitu“ člověka. Protože sama se za považuji za křesťanku, vymezila jsem tento výzkum úžeji. Soustředím se v něm konkrétně na křesťanskou víru tázaných osob, nikoliv obecně na jejich spiritualitu nebo religiozitu. Co je míněno křesťanskou vírou, resp. kdo je v kontextu této práce považován za věřícího člověka, je uvedeno níže.

Výzkumnou otázkou kvalitativního výzkumu je poodhalit souvislost mezi křesťanskou vírou a posttraumatickým růstem, rozdíly u věřících a nevěřících osob v možnostech rozvinutí posttraumatického růstu

Kvantitativní výzkum má potvrdit nebo vyvrátit následující hypotézy:

1. U věřících osob dochází k posttraumatickému růstu častěji než u osob nevěřících leda v případě, že je jejich víra existenciální, nikoliv funkcionální.
2. Prožitá traumatická událost má pozitivní vliv na kvalitu víry postiženého člověka.

V úvodu práce je předložena literatura vztahující se k tématu.

Ve vlastním výzkumu bylo dotázáno celkem 21 žen proživších traumatickou událost. Tyto rozhovory jsou zaznamenány ve shrnujícím protokolu. Druhá část obsahuje také popis použitých metod výzkumu, vysvětluje užití pojmy a předkládá doporučení pro další možné výzkumy.

### 2. 1 Odborná literatura vztahující se k tématu

O vztahu náboženství, spirituality a posttraumatického růstu bylo dosud publikováno 11 studií, jak uvádí Joseph a Linley<sup>221</sup>. Srovnáním těchto studií došli autoři ke třem hlavním závěrům:

1. náboženství a spiritualita jsou obvykle, i když ne vždy, prospěšné lidem při zvládnání následků traumatu,

---

<sup>221</sup> Srov. SHAW Annic, JOSEPH Steven, LINLEY Alex: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review. *Mental Health*, in: *Religion and Culture*, (2005), 8, s. 2.



2. traumatické události mohou vést k prohloubení náboženského přesvědčení nebo spirituality,
3. pozitivní náboženské zvládání (coping), náboženská otevřenost, připravenost čelit existenciálním otázkám, náboženská příslušnost a vnitřní religiozita jsou typicky spojené s posttraumatickým růstem.

Existuje velké množství literatury, která se zabývá souvislostí mezi náboženstvím a duševním zdravím. Víme, že některé aspekty náboženského a spirituálního chování jsou různým způsobem spojeny se zdravím, takže je pravděpodobné, že náboženství a spiritualita hrají důležitou roli v tom, jak se lidé vyrovnávají s traumatickými událostmi. Důležitými přínosy, které poskytují náboženské systémy, mohou být například nalezení hlubšího smyslu života, větší sociální podpora, přijetí těžkostí nebo získání strukturovaného systému víry.

Otázka týkající se posttraumatického růstu ale zní: Může vést trauma k prohloubení víry?

Výsledky případových studií dokazují, že náboženství a spiritualita jsou pocíťovány jako přínosné v zotavování se ze stresujících a traumatické životní události. Existuje také důkaz, že náboženské přesvědčení může vyvolat další jako výsledek traumatu. Tento důkaz potvrzují lidé, kteří přežili válku nebo vážnou nemoc, ale i mezi přeživšími holocaust. Národní průzkum v Americe několik dní po teroristickém útoku z 11. září 2001 prokázal, že 90% respondentů se v této těžké situaci obrátilo ke své náboženské víře.<sup>222</sup> Náboženské přesvědčení může poskytnout rámec, který člověku pomůže přehodnotit děsivou situaci jako méně děsivou a naopak více jako výzvu, čímž může být dosaženo pozitivního výsledku skrze utrpení.

Pro mnoho lidí, znovuvytvoření zničených představ vede k nalezení většího smyslu života a k hlubšímu uvědomění si vlastní existence, což může znamenat zvýšení náboženské víry nebo spirituality. Víra se například stala důležitější pro lidi, kteří zažili velkou ztrátu ve svém životě.

Jedna z empirických studií<sup>223</sup> sledovala náboženskou konverzi, v mnoha průzkumech byli srovnáváni konvertující věřící s lidmi, kteří se dosud k žádné víře nepřiklonili. Bylo zjištěno, že konvertité vypovídali významně více o traumatických

---

<sup>222</sup> Srov. SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 4.

<sup>223</sup> Srov. Ullman, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 5.

událostech v jejich životech, o nešťastném dětství a mládí, o špatných vztazích s rodiči. Tento důkaz podporuje domněnku, že traumatická událost hraje důležitou roli v rozvinutí víry člověka.

Nutno poznamenat, že pro některé lidi může být negativní událost v jejich životě natolik zdrcující, že cítí hořkost, protože se domnívají, že na ně Bůh zapomněl. Jiní lidé se v důsledku prožitého traumatu stanou cyničtějšími nebo ztratí svoji víru. U další skupiny lidí nemá trauma na jejich víru žádný vliv.

## **2. 1. 1 Empirické výzkumy**

### **2. 1. 1. 1 Kvalitativní výzkum**

Jak již bylo řečeno výše, existuje jedenáct studií zabývajících se vztahem posttraumatického růstu a náboženství nebo spirituality, z toho je sedm kvantitativních a čtyři kvalitativní. Kvalitativní studie poskytly důkaz podporující předpoklad, že náboženská víra může vyvolat proces posttraumatického růstu. Spiritualita například byla důležitým zdrojem pro překonání traumatu u žen, které v životě prožily více traumat a které se staly oběťmi sexuálního zneužívání.<sup>224</sup> Mnoho žen potvrdilo, že jejich spiritualita byla klíčovým faktorem, jenž jim pomohl traumatickou událost přežít mnoha různými způsoby, kupříkladu tím, že se k Bohu mohly obracet jako k důvěryhodnému ochránci.

Druhá studie<sup>225</sup> byla zaměřena na osoby, které prožily velkou ztrátu v životě. Lidé, kteří se v boji s traumatem opírali o své náboženské přesvědčení nebo spiritualitu, snáze traumatickou událost překonali a našli v ní posléze i smysl.

Třetí studie<sup>226</sup> zkoumala souvislost mezi náboženským vyznáním a posttraumatickým růstem u žen z různého etnického prostředí, které byly nakaženy virem HIV nebo u nich již propukla nemoc AIDS. Spiritualita byla jednou z hlavních oblastí, která přispěla k pozitivní změně. Po počátečním období, kdy ženy cítily zlost na Boha, že je od nemoci nechránil, mnoho z nich uvěřilo, že jejich diagnóza přispěla k prohloubení jejich víry a k většímu pokoji. O této pozitivní změně referovali častěji afroameričanky a portoričanky než bílé ženy.

---

<sup>224</sup> Srov. Fallo, 1997, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 5.

<sup>225</sup> Srov. Emmons, Colby and Kaiser, 1998, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 5.

<sup>226</sup> Srov. Siegel and Schrimshaw, 2000, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 5.

Poslední kvalitativní výzkum<sup>227</sup> prokázal, že spiritualita byla jednou ze tří hlavních osobnostních charakteristik, která napomohla k posttraumatickému růstu u rodičů zavražděných dětí. Spiritualita pomohla všem 16 účastníkům tohoto průzkumu transformovat prožité trauma do pozitivní změny, přičemž všechny komponenty, víra v Boha, v posmrtný život, modlitba i návštěva bohoslužeb, zaujímaly v tomto procesu transformace důležité místo. Zajímavé bylo zjištění, že odpuštění účastníci jmenovali mezi zdroji, které v procesu posttraumatického růstu nehrály důležitou roli.

### 2. 1. 1. 2 Kvantitativní výzkum

Pro potřeby kvantitativního výzkumu posttraumatického růstu existuje minimálně sedm dotazníků, jejichž škály obsahují od 15 do 50 položek.<sup>228</sup> Výzkumy zaměřené na vztah náboženství a posttraumatického růstu využily dva z těchto dotazníků, a sice *The Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, dotazník posttraumatického růstu, 21 položka), *The Stress-Related Growth Scale* (SRGS, dotazník růstu souvisejícího se stresem, 50 položek, zkrácená verze obsahuje 15 položek).

V kvantitativních výzkumech se objevuje řada způsobů, jak definovat víru, spiritualitu nebo náboženské přesvědčení. Nejčastěji se využívá označení „vnitřní“ a „vnější“ náboženské faktory. Obecně lze říci, že „vnitřní“ faktor obvykle znamená hlubokou vnitřní víru v Boha a osobní vztah s ním, „vnější“ faktor zahrnuje širší sociální a osobní hlediska spojená s příslušností k církvi nebo jinému náboženskému shromáždění. Hlavním rozdílem mezi vnitřní a vnější religiozitou je skutečnost, že vnější religiozita využívá náboženství pro účely, které nejsou pro samotné náboženství nejpodstatnější, kdežto vnitřní religiozita má důvod sama v sobě.

Tedeschi a Calhoun uvádějí<sup>229</sup>, že vztah mezi náboženstvím a posttraumatickým růstem byl výrazný u vzorku studentů, kteří v posledních třech letech prošli různými druhy traumatických událostí. Nevýhodou kvantitativních výzkumů je to, že vnitřní náboženství, vnější náboženství, spiritualita, „víra v něco“ lze v dotaznících jen těžko rozlišit, takže otázky, které by důležité aspekty náboženství osvětlily, zůstávají nezodpovězeny.

---

<sup>227</sup> Srov. Parapully, Rosenbaum, van den Daele, Nzewi, 2002, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 5.

<sup>228</sup> Srov. JOSEPH Steven, Linley Alex: Positive Change Following Trauma and Adversity: A review. In: Journal of Traumatic Stress, (2004) 17, s. 11-21.

<sup>229</sup> Srov. Tedeschi, Calhoun, 1996, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 6.

Tyto limity ve výzkumu vedly Pargamenta a jeho tým k vytvoření nového dotazníku RCOPE, který má za úkol měřit jak pozitivní, tak negativní aspekty zvládání s pomocí náboženství. Mezi pozitivní aspekty lze zařadit osobní vztah k Bohu, pocit podpory od Boha nebo vnímání smrti jako cesty k nebi. Negativními aspekty náboženského zvládání jsou např. sebeobviňování, pocit, že trauma je Božím trestem za spáchané hříchy. Tento dotazník pomohl badatelům odhalit, které aspekty náboženského copingu mají význam pro posttraumatický růst.

Následující výzkumy prokázaly, že jak negativní, tak pozitivní aspekty zvládání mají na posttraumatický růst vliv, avšak negativní aspekty ovlivnily posttraumatický růst méně, někdy dokonce negativně. Těmito negativními aspekty byly žádost o zázrak (prosba o zázrak), přehodnocení Boží moci (pocit, že Boží moc je omezená), přehodnocení moci démonů (trauma způsobil ďábel) a „náboženská pasivita“ (čekání na to, že Bůh převezme kontrolu nad situací).

Celkově lze říci, že náboženské přesvědčení a spiritualita mohou být rozvinuty prožitím traumatické události, náboženství nebo spiritualita mohou pomoci při zvládání náročné životní situace. Pro některé znamená prožité trauma odklon od víry, pro mnohé však „náboženství nebo spiritualita může poskytnout sjednocující životní filosofii a sloužit jako integrační a stabilizující síla, která poskytuje prostor pro interpretaci výzev života a řešení pro takové situace, jako je utrpení, smrt, tragédie a nespravedlnost.“<sup>230</sup>

Ve studiích, které máme doposud k dispozici, se vědci snaží dokázat souvislost mezi posttraumatickým růstem a náboženstvím. Protože však celkově téma posttraumatického růstu, řešeného na vědecké úrovni, je stále nové, chybí zatím longitudinální výzkumy, které by prokázaly příčinnou souvislost mezi posttraumatickým růstem a náboženstvím. V jednotlivých studiích také nejsou rozlišeny a přesně definovány pojmy „náboženství“ a „spiritualita“, dále chybí studie, která by více zkoumala „vnitřní“ aspekty religiozity, nebo studie, která by využila rozvinutějšího nástroje výzkumu zaměřeného na takové pojmy, jako je „náboženská příslušnost“, „důležitost náboženství“, „soukromá náboženská aktivita“, „náboženská praxe“ nebo „pozitivní náboženské

---

<sup>230</sup> Srov. Emmons et al., 1998, cit. podle SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 6.

přínosy“. Tyto oblasti se můžou stát předmětem dalších výzkumů posttraumatického růstu.<sup>231</sup>

## **2. 2 Kvalitativní výzkum**

### **2. 2. 1 Základní údaje o výzkumu**

Kvalitativní výzkum probíhal formou interview podle návodu, a to v roce 2009 v průběhu května, září, října a listopadu, v roce 2010 potom v měsících lednu, únoru a březnu. Rozhovory byly realizovány v Praze a okolí, v Brně, v Otrokovicích a v Litoměřicích. Každý rozhovor trval průměrně 1,5 hodiny. Dotázáno bylo celkem 21 žen, z nichž 19 prošlo těžkou nemocí, jedné ženě se narodila mentálně postižená dcera a jedna žena prodělala vážné zranění.

Z 21 žen je 13 nevěřících a 8 věřících, 15 žen navštěvuje organizace sdružující osoby se stejným onemocněním nebo hnutí podporující mentálně postižené a jejich rodiny, 6 žen v souvislosti se svou těžkou životní situací nedochází do žádného speciálně zaměřeného sdružení. Místem konání rozhovorů byla sídla jednotlivých sdružení nebo vlastní obydlí tázaných žen, všechny ženy vyslovily svůj informovaný souhlas s účastí ve výzkumu.

### **2. 2. 2 Metody**

#### **2. 2. 2. 1 Sledované osoby**

Pro účely výzkumu byly voleny ženy, které prožily událost mající charakter traumatu, jak bylo definováno v kapitole č. 1. 1. 7. 2. Od události uplynulo u každé z žen minimálně 12 měsíců, tedy dostatečně dlouhá doba, aby mohlo dojít k rozvinutí posttraumatického růstu. Při volbě respondentek byl brán ohled také na to, zda se ve skupině tázaných vyskytují jak věřící, tak nevěřící ženy, aby mohlo dojít k porovnání obou skupin.

Výzkumu se účastnily pouze ženy, aby skupina tázaných byla co nejvíce homogenní. Mým původním záměrem bylo dotazovat se pouze žen, které prožily rakovinu

---

<sup>231</sup> Srov. SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, s. 7.

prsu. V současné době neexistuje v České republice organizace, která by sdružovala pouze věřící ženy s rakovinou prsu (jediné takové sdružení registrované u Ministerstva vnitra ČR bylo zrušeno), záhy se objevil problém, a to velmi malý počet žen, který by se přímo hlásil ke křesťanské víře. Protože pro můj výzkum byla skupina věřících žen nezbytně nutná, začala jsem vyhledávat respondentky i mimo sdružení na pomoc ženám s onkologickým onemocněním, zůstala jsem však u cílové skupiny žen.

Dotázáno bylo celkem 21 žen, z nichž 19 prošlo těžkou nemocí, jedné ženě se narodila mentálně postižená dcera a jedna žena prodělala vážné zranění. Nejmladší z žen je 33 let, nejstarší 88 let, průměrný věk tázaných osob je 63 let.

Z 21 žen je 13 nevěřících a 8 věřících, 15 žen navštěvuje organizace sdružující osoby se stejným onemocněním (Alen: 3 ženy, Mamma HELP: 4 ženy a Klub ŽAP: 7 žen) nebo hnutí podporující mentálně postižené a jejich rodiny (Víra a světlo: 1 žena), 6 žen v souvislosti se svou těžkou životní situací nedochází do žádného speciálně zaměřeného sdružení.

Všechny ženy vyslovily svůj informovaný souhlas s účastí ve výzkumu. Všechny také ochotně a otevřeně odpovídaly na moje dotazy a vyplnily dotazníky (pouze jedna žena nevyplnila dotazník z nedostatku času). Aby byla zachována jejich anonymita, kromě věku neuvádím žádný další osobní údaj.

Každý rozhovor trval průměrně 1,5 hodiny, nejkratší probíhal 30 minut, nejdelší 3 hodiny. Většinou rozhovory probíhaly individuálně, pouze v jednom případě byly dotazovány dvě ženy současně a ve druhém případě odpovídaly čtyři ženy současně. Pro tento způsob se rozhodly samy, před samotným dotazováním mě přesvědčily o tom, že si mezi sebou můžou říci cokoli, nebo že skupinovou formu dotazování přeručíme ve chvíli, kdy jim přestane být příjemná.

V některých rozhovorech došlo i na velmi osobní témata, zvláště v případech, kdy nebyl rušen žádnými okolními vlivy (zvoněním telefonů nebo vstupem dalších osob). Ojedinele se také stalo, že ženy vyslovily některé skutečnosti týkající se jejich traumatu poprvé v životě (např. jedna žena sdělila s velkým pohnutím druhé, že to byla právě ona, kdo jí v nejtěžší chvíli pomohl).

#### **2. 2. 2. 2 Metody sběru dat**

Rozhovory probíhaly formou interview podle návodu. Shrnující protokol jednotlivých rozhovorů je uveden v kapitole č. 2. 2. 4. 1.

Pro jednotlivé rozhovory jsem použila následující okruhy dotazů:

- událost: stručný popis události, kterou tázaná prožívá jako nezasloužené utrpení, při které došlo k újmě, ale viník není znám, nelze ho jasně označit nebo je nezjistitelný (nemoc, smrt blízkého, přírodní katastrofa apod.), pocity, prožívání v průběhu události, bezprostředně po události, s odstupem delšího časového úseku, dnes;
- prožívání tázané: zda se ptala „proč zrovna on?“, jak se snažila danou situaci změnit, jestli byla spíš pasivní nebo aktivní, zda se snažila o změnu nebo přizpůsobení se situaci, zda někoho obviňovala, zda obviňovala sebe, jaké své schopnosti, vlastnosti, dovednosti k tomu využila, zda si při tom vzpomněla, co by jí v této situaci řekli – poradili – rodiče;
- hodnocení události: jaký si tázaná představuje, že by byl její život, kdyby k události nedošlo, co jí to dalo a co vzalo, zda bylo více pozitivního nebo negativního, zda to změnilo její postoj k životu, ke smrti, k osudu (u věřících k Bohu, u nevěřících zda je událost nepřivedla k víře), zda to změnilo její vztahy k lidem (blízkým, i obecně), zda využívá zkušenosti s prožitým utrpením dnes, zda se jí podařilo odpustit (Bohu, osudu, pomyslnému viníkovi...), zda našla odpověď na otázku, „proč zrovna já“;
- pomoc: zda se jí dostalo pomoci, v čem spočívala, co člověku může v dané situaci nejvíce pomoci, co by poradila člověku, kterému by se stalo něco podobného a chtěl od ní poradit.

### 2. 2. 2. 3 Prostředí

Místem konání rozhovorů byla sídla jednotlivých sdružení nebo vlastní domácnosti respondentek:

- a) sdružení Alen se sídlem v Praze, které sdružuje ženy s rakovinou prsu a snaží se jim pomoci překonat obtíže spojené s tímto onemocněním,
- b) sdružení Mamma HELP se sídlem v Praze, které se také zaměřuje na pomoc pacientkám s nádorovým onemocněním prsu, jeden z rozhovorů proběhl v brněnské pobočce této organizace,

- c) Klub ŽAP se sídlem v Praze, který rovněž pomáhá ženám s rakovinou prsu a zaměřuje se také na osvětovou činnost v této oblasti,
- d) vlastní obydlí tázaných žen, a sice v menší obci nedaleko Prahy (název neuvádím, protože se jedná o malou obec a mohlo by dojít k narušení anonymity tázaných žen), v Litoměřicích, v Brně a Otrokovicích.

### 2. 2. 3 Užité pojmy

V části pojednávající o vlastním výzkumu se vyskytují následující pojmy: existenciální víra, funkcionální víra, věřící, nevěřící. Pro účely tohoto výzkumu jsou uvedené pojmy definovány takto:

Existenciální vírou je míněna taková víra, která předpokládá osobní vztah člověka k Bohu, založený na svobodném rozhodnutí, člověk věří, protože přijal určitou skutečnost, jeho víra se projevuje pevností a otevřeností, má zásadní význam pro jeho život, projevuje se nejen vnějšími úkony, ale i v chování, jednání a smýšlení člověka. (V běžné mluvě je člověk s existenciální vírou nazýván „hluboce věřící člověk“.)

Funkcionální víra je často ovlivněna jinými skutečnostmi než vztahem k Bohu, může naplňovat psychologické potřeby člověka. Člověk věří, aby něčeho dosáhl nebo se naopak něčemu vyhnul, protože byl k víře vychován nebo to od něj někdo očekává. Tato víra je spíše jakousi psychickou potřebou než osobním vztahem k Bohu, může se projevovat určitými vnějšími úkony (chození do kostela apod.), na vnitřní život člověka ale příliš velký vliv nemá. (V běžné mluvě je člověk s funkcionální vírou nazýván „vlažný křesťan“.)

Na rozdíl od jiných výzkumů s podobným zaměřením, věřícím člověkem je v tomto výzkumu míněna osoba, která se výslovně hlásí ke křesťanské víře, věří v Boha jako v osobu a má k němu také osobní vztah, zpravidla se hlásí k některé z křesťanských církví, účastní se jejich obřadů a dodržuje její zvyklosti.

Nevěřícím člověkem se v tomto výzkumu rozumí člověk, který se buď nehlásí k žádnému náboženství nebo říká, že věří „v něco“, nevěří v Boha jako v osobu a nemá k němu osobní vztah. Za nevěřícího člověka je zde považována také osoba, která sice navštěvuje bohoslužby, modlí se a vykonává další úkony běžné v křesťanských církvích, případně mluví o tom, že ji Bůh má rád, přesto o sobě říká, že nevěří v Boha.

Výrazy utrpení – traumatická událost – těžká životní situace jsou pouze synonyma vyjadřující v kontextu této práce tutéž skutečnost.



## 2. 2. 4 Výsledky

### 2. 2. 4. 1 Záznamy rozhovorů

Zde uvádím shrnující protokol jednotlivých rozhovorů, ve kterém je zaznamenáno to, co se přímo týká předmětu výzkumu. Všechna osobní data byla kvůli zachování anonymity vynechána, písmeno v úvodu rozhovoru má pouze rozlišovací funkci. Pro přehlednost jsou všechny respondentky rozděleny do skupin podle svého vyznání, tedy na věřící a nevěřící.

#### *Nevěřící ženy*

##### **A**

Tato žena onemocněla rakovinou prsu poprvé ve svých 42 letech, v roce 1990, podruhé stejnou nemocí o 11 let později. Nyní je jí 62 let.

Nejprve se ptala, proč zrovna ona, postupně nemoc přijala, smiřovala se s ní. Říká, že nemoc zasáhne do života a úplně ho změní, změní se pohled na život, změní se hodnoty, vztahy, všechno. Člověk takto vážně nemocný se stane velmi pokorným.

Velkou oporou pro ni v době nemoci byla rodina. Také sdružení stejně nemocných žen, sdružení ALEN, jí hodně pomohlo se zvládnutím nemoci.

S nemocí se smiřovala pozvolna, žádný velký zlom u ní nenastal, spíše se naučila s nemocí žít a zjistila, že i tak to jde. Díky nemoci poznala spoustu nových známých, má nové zájmy, přesto kdyby si mohla vybrat, bez rozmyšlení říká, že by si raději zvolila život bez rakoviny.

V Boha nevěří, věří v to, že nad námi něco je, její víra se však v souvislosti s její nemocí nijak nezměnila.

##### **B**

Tázaná onemocněla rakovinou prsu, když jí bylo 58 let, v současné době jí je 72 let. Krátce po diagnostikování rakoviny podstoupila operaci, ale ani na ozařování ani na chemoterapii už docházet nemusela, říká k tomu, že ji Bůh má rád.

Také tato žena se nejprve se ptala, proč zrovna ona, postupně se s nemocí smířila, také jí rakovina zásadním způsobem změnila celý život. Se zvládnutím nemoci jí hodně pomohla rodina a sdružení ALEN. Díky své nemoci poznala nové lidi, má nové zájmy, naučila se s ní žít. Kdyby si mohla vybrat, rozhodně by volila život bez rakoviny.

Když byla mladá chodila na náboženství, připadá jí škoda, že dnes už to není běžné. Vždy, když je jí těžko, tak se modlí, příležitostně chodí do kostela, dnes v Boha ale nevěří, věří spíše „v něco“. Její víra se v souvislosti s nemocí nijak nezměnila.

## C

Respondentka onemocněla rakovinou prsu v roce 1967 ve svých 44 letech, nyní je jí 86 let. Příčinu svého onemocnění spatřuje ve velikém stresu, který v té době prožívala.

V souvislosti s nemocí v jejím životě nedošlo k žádné změně, rakovina jí nic nedala, ani nevzala, život po nemoci je stejný jako před nemocí. Vše bere s klidem, bez emocí, nic ji nerozčílí.

Náboženství neuznává, v Boha nevěří, ani nemoc neměla na její přesvědčení žádný vliv, uznává pouze „víru v něco“.

## D

Další žena, které je dnes 59 let, onemocněla rakovinou prsu ve svých 49 letech, také ona přisuzuje vznik nemoci v té době prožívajícímu stresu. Má ráda ve věcech jasno, takže když zjistila, že je nemocná, začala si sama zjišťovat všechny dostupné informace o nemoci, také se snažila vnitřně se zklidnit, přizpůsobit nemoci režim, aby se mohla dále starat o své děti.

Když jí diagnostikovali rakovinu, vyděsila se, ptala se, proč zrovna já, říká, že je to pro ženu to nejhorší, co ji může potkat. Nakonec se ale s nemocí vyrovnala, pomohl jí „normální lidský pud“ a také rodina, pro kterou chtěla žít. Se zvládnutím nemoci jí také hodně pomohl Klub ŽAP, v současné době se v něm angažuje, vyučuje, přednáší, šíří osvětu, aby co nejvíce žen mělo dostatek informací o rakovině prsu.

Za věřící se nepovažuje.

## E

Tázaná onemocněla rakovinou prsu v roce 1990 (nyní je jí 68 let), kdy prožívala velký stres kvůli rozvodu se svým manželem. V té době na tom byla psychicky moc špatně, lékaři jí nejprve nesdělili, že má rakovinu, dozvěděla se to až mnohem později. Zpočátku by tuto zprávu nemusela unést. Se zvládnutím nemoci jí později pomohl Klub ŽAP, do kterého začala docházet. Snažila se uzdravit také kvůli svému synovi, který ji potřeboval.

Při boji s nemocí je podle ní důležitá hlavně psychika, je nutné překonat nemoc, naučit se s ní žít, snažit se vyvarovat stresu.

Nemoc u ní změnila mnohé, říká, že jí nemoc změnila celý život, více si váží života a maličkostí, dělá si malé radosti, jezdí na výlety. Přesto nemůže říci, že se její život změnil k lepšímu, říká, že je vše jiné, ne lepší. Těžké pro ni bylo smířit se s ablací prsu, bála se podívat na sebe do zrcadla, trvalo jí to dlouho, než to dokázala, dodnes není s ablací úplně smířená.

Tato žena je bez vyznání, věří jen tomu, co vidí, ale Boha nikdy neviděla. Ráda navštěvuje kostely a v kostelech žádá o zdraví, ale nemodlí se, není to prosba k Bohu, spíše medituje, protože věří v něco.

## F

Tázaná onemocněla rakovinou prsu před 18 lety, kdy jí bylo 53 let. Diagnóza pro ni byl velký šok, ale měla velkou oporu v rodině, hlavně ve svém manželovi. Také se jí dostalo okamžité lékařské péče, říká, že oproti jiným ženám v tom měla štěstí. Rakovinu připisuje také velkému stresu, který prožívala.

Poměrně brzy se s nemocí vyrovnala, brala ji tak, jak přišla, nikdy si nekladla otázku: proč zrovna já?, říká, že jsou na světě i horší věci. Po nemoci se změnila její životní hodnoty, před nemocí se rozčilovala nad věcmi, které ji dnes nechávají klidnou, víc si váží života, nyní si víc uvědomuje, že život není nekonečný, dříve si nepřipouštěla možnost, že může být konec. Po operaci pro ni bylo nejtěžší smířit se s tím, jak vypadá.

V současné době se angažuje v Klubu ŽAP, je schopná o své nemoci mluvit, aby šířila dál prevenci, je ráda, že může pomáhat druhým. S nemocí stále bojuje, často se jí vrací metastáze, nesouvisí s rakovinou prsu, ale kůže, každou chvíli musí na odstranění nějakého kožního nádoru.

Co se týče víry, věří, že nad námi něco je, nenazývá to Bohem, věří spíše v „přírodu“. Je tradičně pokřtěná, slaví některé tradiční křesťanské svátky, rakovina na její víru neměla vůbec žádný vliv.

## G

Respondentka onemocněla rakovinou prsu v roce 1986, ale až v roce 1989 šla k lékaři, kde jí byla rakovina diagnostikována. Dnes je jí 74 let. Naštěstí byl nádor zapouzdřený, takže se u ní neobjevily metastáze, jinak nádor v době, kdy přišla k lékaři,

byl velký 4x5 cm. Ablaci prsu moc neřešila, ale zároveň přiznává, že do zrcadla se podívala až dva roky po operaci.

V té době vedla dvojitý život, měla manžela, se kterým si nerozuměla, a přítele, který byl pro ni „ten jediný“, ale dohodli se, že kvůli dětem zůstane s manželem. Žila tedy ve stálém napětí, možná to přispělo ke vzniku nemoci. Rakovinné buňky má v sobě každý člověk, záleží na tom, čím spustí jejich bujení...

Nemoc v jejím životě znamenala velkou změnu, založila klub pro ženy se stejným onemocněním (Klub ŽAP), setkala se s mnoha novými lidmi, společenství jí dává novou chuť do života a do práce, motivace je při vyrovnávání se s nemocí velmi důležitá. Společenství žen je pro ni velmi důležité. Dobré je to, že jsou spolu, práce pro druhé ji naplňuje, změnil se její žebříček hodnot...

Žila sama s matkou, otce odvedlo gestapo do koncentračního tábora, když byla malá, potom už ho nikdy neviděla. Před popravou si něčím (neví čím, nůž u sebe vězni mít nemohli) vyřezal kříž s ukřížovaným Kristem, malý křížek z kousku dřeva. Na její otázku, jestli věří v Boha, vyndává křížek z krabice ve skříni a říká, že mu stejně nepomohl, víra mu nebyla nic platná, Bůh mu nepomohl... Říká, že věří v něco, její otec byl katolík, ale Bůh mu stejně nepomohl, když člověk věří v Boha, a ten mu nepomůže, je to horší, než v něj nevěřit. Věř sobě, věří si s ostatními členkami klubu, vždy, když jedou na společný výlet, jdou do kostela s pokorou, vyslechnou si i kázání, ale v Boha nevěří.

## H

Této ženě dvě sestry jí zemřely na rakovinu, jedna na rakovinu žaludku, druhá na rakovinu prsu, měla nemocného muže. Napadlo ji, že by měla jít k lékaři nechat se také vyšetřit. Udělala to a měsíc na to už podstoupila operaci (v roce 1999), měla rakovinu prsu, bylo jí 63 let.

Neptala se, proč zrovna ona, brala to tak, že v rodině nemoc je, proč by ona měla být výjimka. Horší než nemoc jí připadá ztráta partnera, s tou se musela vyrovnávat víc než s rakovinou. Ablaci prsu nevnímala příliš negativně.

Věř v „něco“, je tradičně pokřtěná katolička, sama se ale za věřící nepovažuje, nedávno oslavila 10 let bez rakoviny, koupily si s kamarádkou šampaňské, protože je vnímá jako osudem darovaných 10 let. Věř spíš v osud než v Boha.

Tázaná by byla radši, kdyby nikdy nebyla nemocná, možná by nepoznala takové lidi, které díky nemoci poznala, nedozvěděla by se to, co ví dnes, ale možná by zase

poznala něco jiného. Tvrdí, že kdyby si mohla vybrat, zvolila by určitě život bez rakoviny. Nelze říct, že je ráda, že ji nemoc potkala.

## CH

V roce 2001 onemocněla rakovinou prsu (ve svých 66 letech). Rok před tím, než onemocněla, jí zemřel manžel, který měl rakovinu a o kterého se předtím dva roky starala. Objevení se rakoviny připisuje tomuto stresu.

K tomu, jak se změnil její život říká, že mimo jiné se musela vyrovnat se s tím, že už nemá prs. Ale hlavní změnou v jejím životě byla smrt manžela, její nemoc už pro ni takovou změnu neznamenal. Těžce nesla, že její manžel dva roky trpěl, ona žádné velké bolesti neměla.

Nemoc změnila její vztah k nemocným, má pro ně větší pochopení než předtím.

Další trauma, kterým si musela projít, byla smrt jejího syna. Byl zavražděn před 20 lety, amnestovaný vězněm. Jeho smrt byla podle jejích slov úplně zbytečná. Syn zemřel v době, kdy čekal 4 dítě, to se narodilo 3 měsíce po jeho smrti. Pamatuje si, jak běžela sněhem, nevěděla ještě, jestli její syn žije nebo ne a celou cestu si říkala: „Pane Bože, Pane Bože...“ Bůh jí nepomohl, syn zemřel. Odmalička byla katoličkou, od smrti svého syna se změnila její víra, říká, že Bůh není spravedlivý. Netvrdí přímo, že Bůh není, ale spíše se přiklání k tomu, že „něco“ je.

Také tato žena říká, že díky nemoci poznala nové lidi, změnil se její vztah k nemocným a její žebříček hodnot, přesto by byla radši, kdyby rakovinu nikdy neměla.

## I

Tázaná onemocněla ve svých 32 letech v roce 1993, nejprve zjistila, že má na mozku cévní nádor, se kterým šla na operaci. Ze zprávy, že má nádor, se nezhroutila, chtěla se uzdravit, sama nerozuměla klidu, s jakým zprávu přijala. Po operaci neuměla ani říci, jak se jmenuje, trvalo jí 2 – 3 roky, než začala zase normálně mluvit, dodnes má trochu potíže s řečí.

Po 5 letech od této operace zjistila, že má rakovinu prsu. Ani tato zpráva ji příliš nezarmoutila, byla smířená s oběma možnostmi (smrtí i životem), možná proto, že nemá děti, možná proto, že to „má prostě v sobě“.

Jen výjimečně se jí chtělo brečet, těžko snášela nemocniční prostředí, většinou byla ale optimistická a snažila se povzbuzovat i ostatní pacientky. Říká, že má asi zvláštní dar vyrovnat se s nemocí. Neříkala si: proč zrovna já, nemoc patří k životu, je to jako

v přírodě, kde také zvířata umírají, jedno zemře a druhé ne, je to ve hvězdách, v náhodě, nebrala to jako trest Boží nebo něco takového, prostě onemocněla, musí se léčit, a tak to je.

Pozitivní na nemoci je podle ní to, že kdyby ji nemoc nepotkala, pracovala by celý život jako účetní, toto zaměstnání musela opustit, což dnes bere jako pozitivum. Díky nemoci si také pořídila psa (kdyby chodila do práce, psa by si nepořídila). Je ráda, že přišla do sdružení Mamma HELP, ke smysluplné práci, nyní je více empatická, pomáhá dalším ženám, které Mamma HELP kontaktují, naučila se něco nového, poznávat typy lidí, komunikovat, pracovat s počítačem.

Věřící není, Bůh je pro ni soustava, příroda, vesmír, nemoc v tomto směru nic nezměnila, nikdy neměla potřebu se modlit za to, aby se uzdravila, říká, že by jí to stejně nepomohlo. Proti víře nic nemá, je tolerantní, je ale obezřetná, každá církev má své učení, každá společnost může člověka zneužít.

## J

Tato žena onemocněla rakovinou slinivky ve svých 46 letech, v roce 1997. Zpočátku cítila lítost, když si uvědomila, že některé věci už možná dělá naposledy v životě, např. když stála ve frontě v samoobsluze, rozbředla se. Ptala se proč zrovna já, ale dost brzy, během prvních 14 dnů, kdy zjistila, že je nemocná a čekala na operaci, si začala klást otázku obráceně, říkala si, proč ne zrovna já, když každý čtvrtý člověk rakovinou onemocní. Na základě toho si uvědomila dvě důležité věci, jednak byla ráda, že rakovina nepostihla nikoho z rodiny (manžela, syna...), jednak, že rakovina nepostihla ani žádného jejího známého, a byla ráda, když zjistila, že nezná nikoho, komu by přála rakovinu.

Díky nemoci přišla o nějaké dlouhodobé cíle, ambice, touhu někam jet, něco zvláštního zažít,... Není si úplně jistá, jestli je to změna k lepšímu nebo k horšímu, ale cítí se spokojená, není uhoněná, říká, že si připadá až šťastná. Umí se radovat z maličkostí, i když to nepřipisuje přímo nemoci, spíše je to jakoby zprostředkovaně díky nemoci, protože je teď doma, nechodí do práce, není ve stresu, takže má čas a sílu vnímat maličkosti, které by jí možná unikly, kdyby chodila do práce. Ale primárně za to nemoc „nemůže“.

Říká, že v Boha nevěří, ale utíká se k němu vždy, když je jí úzko. Modlila se k němu, když šla na operaci i po ní. Od té doby, co onemocněla se vlastně modlí každý den, i když to nepovažuje za víru. Rozumově je pro ni těžké přijmout existenci Boha, ale zvykla si modlit se a nemoc ji přivedla k tomu, že se pomyslná miska vah přiklonila více

k víře. Myslí si, že její současný relativně dobrý stav, je vymodlený. Dvakrát od operace šla ke zpovědi, občas zajde do kostela, ale nepovažuje se za tradičně věřícího člověka. Zpočátku pro ni modlitba nebyla jednoduchá, modlila se trochu s úzkostí, nebyla si jistá, jestli jí Bůh netrestá. Trvalo to docela dlouho, než se úzkosti zbavila, řádově několik let, teď už se ale modlí uvolněně, modlitba jí přináší uvolnění. V určitou chvíli je Bůh jediný, na koho se člověk může obrátit, je to jediná možnost, když už nezbývá nic jiného.

Určitě si umí představit, že by prožila život bez rakoviny, ale když už ji postihla, myslí si, že je klidnější, vyrovnanější, bez stresu, více, než kdyby celou dobu chodila do práce.

## **K**

Tázaná onemocněla rakovinou prsu v roce 2000 ve svých 52 letech, také ona se domnívá, že příčinou její nemoci byl velký stres v zaměstnání, pracovala jako projektantka. Když zjistila, že je nemocná, raději se pohybovala v okolí domova, měla strach jít dál kvůli svému zdravotnímu stavu.

Ptala se, proč zrovna ona, v první chvíli to byl pro ni šok, říkala si, že to není pravda, když se dozvěděla svou diagnózu, zabloudila po cestě domů. Připadala si jako v jiném světě, jako by se ocitla někde jinde, zdálo se jí divné, že lidé kolem ní chodí jako by se nic nestalo. Od začátku začala chodit do sdružení Mamma HELP, velmi jí to pomohlo. Také její rodina jí byla velkou oporou, rozhodla se bojovat s nemocí právě kvůli ní, chtěla se dožít svateb svých dětí...

Rozhodně není ráda, že onemocněla rakovinou, něco pozitivního jí to ale přece přineslo, díky nemoci má mnoho nových přátelství, poznala různé lidi, změnila své životní hodnoty, došlo u ní k jakémusi vyzrání, vyzrání životních hodnot. Chce hodně žít, využít pořádně život, lpí na životě více než předtím, ale nechce tím říci, že je za nemoc vděčná.

V Boha nevěří, věří „v něco“ a tato víra je po nemoci intenzivnější, věřící v tradičním slova smyslu nikdy nechtěla být.

## **L**

Tato respondentka onemocněla v roce 2001 rakovinou prsu, ve svých 49 letech. Zezačátku si říkala: proč zrovna já, ale brzy se s nemocí srovnala, smířila se s tím, říkala si, že to asi tak mělo být. Dělá si legraci, že alespoň váží míň o prs, vždycky byla silnější postavy. Má 3 syny, v době, kdy onemocněla, měla ještě nemocnou matku a určité problémy se starším synem, říká, že to k jejímu onemocnění mohlo přispět.

Nyní si užívá radost z každého dne, ze všeho se raduje, věnuje se vnučatům, což jí přináší uspokojení. Bere vše tak, jak to přijde. Pomáhá jí setkávání s ostatními ženami, které prodělaly stejnou nemoc, také ona začala docházet do sdružení Mamma HELP. Přivítala možnost někam docházet a něčeho se účastnit s pocitem, že „nezakrní“, že může někam chodit, něco se dozvědět (seznámila se zde s mnoha věcmi, které předtím neznala, např. co je to ubrousková technika a další věci), ráda se setkává s ostatními ženami a je také ráda, že může ostatním pomoci.

Dnes už si neumí představit, že by to bylo jinak, že by nemocí nikdy neprošla, i když by samozřejmě radši byla zdravá. Není vděčná za rakovinu, ale když jí onemocněla, přineslo to s sebou i něco dobrého.

Je nevěřící, v hloubi duše se nezměnila, zůstala stejná jako předtím. Je od přírody optimistka, byla i před nemocí a zůstalo jí to.

#### *Věřící ženy*

#### **M**

Přibližně před rokem a půl si našla bulku v prsu, bylo jí 32 let. V té době žila s manželem i synem v Irsku. Než se dostala k lékaři a než ji lékaři poslali na vyšetření, uběhly 3 měsíce, mezitím bulka narostla ve velký nádor. Proto se vrátili do Čech, v Čechách je kvalitnější lékařská péče.

Co nejdříve se snažila věřit, že to nic není. První myšlenka, když zjistila, že je to opravdu rakovina, byla na jejího čtyřletého syna, říkala si, co by tu sám dělal, kdyby ona zemřela. Neptala se, proč zrovna já, je realista, ví, že mnoho lidí rakovinou onemocní.

Rakovinu vzala jako Boží vedení, poznala z toho, že se má vrátit do Čech. Už delší dobu věděla, že by se měli s manželem vrátit, ptala se Boha kdy, rakovina byla jasná odpověď, poslední tečka. Návrat do Čech chápala jako poslechnutí Boha, věří tomu, že když jedná tak, jak to od ní Bůh chce, vše bude dobré a Bůh jí pomůže. To se také během její léčby projevilo (zvládli situaci finančně apod.). Víra ji držela během nemoci nad vodou, hodně se modlila. Bylo jí příjemné, že v nejtěžší chvíli se může pomodlit.

Nemoc její víru posílila, zároveň jí víra ve zvládnutí nemoci pomohla, víra ji zachránila od depresí, dala jí naději, že bude fungovat.

Na otázku, zda je ráda, že ji nemoc postihla, odpovídá, že by se to, co se naučila díky nemoci, chtěla naučit i bez rakoviny, ale nechtěla by být bez rakoviny a bez Boha. Pokud by to, že nebude mít rakovinu, znamenalo, že přijde o Boha, tak by raději volila rakovinu.



## N

Když jí bylo 42 let, onemocněla tato žena také rakovinou prsu. Dnes je jí 69 let. Byla rozvedená, žila sama s dcerou. V době její nemoci bylo dceři 16 let, věděla, že se o ni musí postarat, že jí musí uživit, že jí dospívající dcera potřebuje, to byla pro ni silná motivace pro vyrovnání se s nemocí. Byl to pro ni šok, když zjistila, že má rakovinu, ale věděla, že kvůli dceři musí žít, že má povinnost se o ni postarat.

Tázaná se naučila nevidět se v zrcadle, nemluví o tom, že by měla problém se s ablací prsu vyrovnat, ale říká, že když se na sebe dívá do zrcadla, musí se vědomě zaměřit na to, aby se na jizvu podívala, jinak „se prostě nevidí“. A jak se shodují s ostatními kolegyněmi, zasáhnout to musí každou ženu, protože přichází o část svého ženství.

Po nemoci se změnil její žebříček hodnot, je jí líto lidí, kteří jsou závistiví, kterým nestačí to, co mají. Nemůže říct, že by se nemocí změnil její život navenek, ale změnilo se její pořadí hodnot. I když díky nemoci poznala nové lidi, naučila se jinak vnímat život, přesto si nemyslí, že by jí přinesla něco moc pozitivního, k určitým změnám u ní došlo, ve vztahu k nemocným, v životních hodnotách, ale byla by radši, kdyby ji nemoc nikdy nepotkala. Žádné pozitivum za to nestálo, už by to nikdy nechtěla prožít, radši by měla jakoukoliv jinou nemoc, než rakovinu.

Tato žena patří k Československé církvi husitské, v Boha věří, ale po svém. Nemoc její víru nijak neovlivnila.

## O

Na rozdíl od předchozích žen, tato žena (které je dnes 41 let) neonemocněla sama, ale narodilo se jí postižené dítě, s touto situací se musela vyrovnat a do jisté míry se s ní vyrovnává dodnes, postižení její dcery je stále aktuální a stále přináší nové nečekané události, které musí vyřešit, ke kterým se musí nějak postavit.

Její dcera dostala epileptický záchvat poprvé, když jí byl rok, v 5 letech u ní byla diagnostikována mentální retardace. Mentální postižení dítěte ale není jediná traumatická událost, kterou musela tato žena projít, celá její situace je daleko složitější. Její manžel pil, nebyl pro ni oporou, ale spíše naopak, proto se s ním rozvedla, za to ji ale odsoudila celá farnost. Manžel v současné době neplatí ani povinné výživné na děti, to ještě zhoršuje už tak zoufalou finanční situaci. Se svou rodinou se tázaná nestýká, takže nemá nikoho, kdo by jí s výchovou postižené dcery pomohl. Přišla tím také o některé přátele, když jim musela neustále odříkat účast na společných akcích. Její starší dcera jí vyčetla, že se vždy

starala více o postiženou sestru, v současné době úplně přerušila styky se svou rodinou, matku prý nenávidí, vyčítá jí, že nemá to, co mají její vrstevnice, za svou sestru se stydí. Nejmladší syn řeší situaci uzavíráním se do sebe.

Někdy si připadá velmi vyčerpaná, odlehčovací služby ale neexistují pro mentálně postižené, nemá nikoho, kdo by jí s dcerou pomohl, aby si mohla občas odpočinout. Jedinou pomoc našla v hnutí Víra a světlo, kam poprvé přišla v roce 1999. Hnutí jí hodně pomohlo, začala s nimi jezdit na tábory, poznala nové lidi, jsou to pro ni jediní lidé, kteří jí pomáhají.

Situaci jí pomáhá zvládat víra, vše svěruje do Boží ochrany a prosí o pomoc a sílu vše zvládat, bez víry by jí celá situace nedávala smysl. I přes svou nelehkou situaci dokáže ocenit leccos pozitivního. Díky dceři poznala dobré lidi, začala studovat (postupně absolvovala střední i vysokou školu), poznala nové zájmy, život se jí obohatil, je nucena zvládat věci, které by jinak řešit nemusela. Díky dceřině nemoci se jí také prohloubila víra, zlepšil vztah k Bohu, protože je odkázaná na milosrdenství Boží.

Kdyby si mohla vybrat, nezvolila by si život s postiženým dítětem, nikdy se s tím moc nesmířila. Přesto dokáže na své dceři ocenit, jaká je, že je bezelstná, je ušetřena jiných problémů, které rodičům způsobují zdravé děti (např. drogy).

## **P**

Ve 39 letech měla první nezhoubný nádor. Neptala se, proč zrovna já, ale ptala se obráceně, proč všichni kolem mě mají rakovinu a já ne. Od té doby brala život jako dar. V roce 2001 dostala rakovinu prsu, v 55 letech. Rakovinu vzala jako výzvu, chtěla zjistit, jestli chodila do kostela jenom „odříkávat Otčenáše“ nebo jestli má z kostela nějakou přípravu. Zpočátku cítila nejistotu. Mělo se jí narodit první vnouče, nechtěla zkazit rodině Vánoce, rozhodla se, že musí přežít aspoň 3 měsíce, to ji uklidnilo. S nemocí se vyrovnala, v nemocnici se vždy snažila povzbuzovat a dávat naději i dalším pacientkám.

Její manžel byl o 15 let starší než ona, žili spolu 34 let, velké životní trauma pro ni byla jeho smrt. V září v roce 2005 jí lékař řekl, že už je na tom manžel dost špatně, že to není na roky, ale na měsíce. Žil potom ještě čtyři měsíce. Tyto čtyři měsíce i vědomí, že už bude konec, chápe jako dar. Ke konci mezi nimi byl zvláštní druh čisté lásky, užívali si každé vteřiny společně.

Rakovina i smrt manžela pro ni byly dvě velmi těžké věci, ale velmi rozdílné, nemůže je srovnávat, co bylo horší. Chápe to tak, že rakovina byla přípravou na vdovství. Kdyby bylo pořadí obrácené, neví, jak by třeba snášela vdovství.

Rakovinu chápe jako dar, který ji zachránil, např. od infarktu, byla abnormálně pracovně vytížená, stále ve stresu, nedokázala odpočívat. Rakovina byla záchrana, a zároveň příprava na další těžkosti. Ze svého života by nevyřadila nic, vše jí pomohlo prohlubovat její víru, každá těžká situace jejího života. Vše má podle ní svůj smysl, i když to nechápeme hned, z dlouhodobého hlediska to má smysl.

## Q

Celkem třikrát v životě měla nádor vaječníku (v roce 1990, 1995 a 1997). Původně byla katolička, doma ale moc k víře nebyli vychováváni, rodiče byli učitelé, také proto si nemohli moc veřejně dávat najevo svou víru. Tajně chodívali na faru, v neděli do kostela, ale to bylo všechno, vztah s Bohem neměla žádný.

Kolem roku 1990 se odstěhovala od rodičů, bylo jí 28 let, setkala se se skupinkou věřících lidí, se kterými odešla na Slovensko, žili spolu, začali „objevovat“ Boha. V této době poprvé onemocněla, pracovala na onkologii, takže věděla, co rakovina obnáší, zpočátku z toho byla proto vyděšená. Její diagnóza byla dost pokročilá, nebylo možné ji operovat. Její stav byl vážný, lékaři nevěděli, co s ní, operovat už ji nechtěli, čekali, až zemře.

Nechtělo se jí ale zemřít, hledali ve skupince odpověď v Bibli, a našli Jak 5,14. Šla za staršími, kteří se ve skupince mezitím ustanovili, nevěděli moc jak, ale našli nějaký olej a začali ji mazat a modlit se. Po 14 dnech šla na vyšetření, lékaři zjistili, že je úplně zdravá, žádný nádor nenašli, její zdravotní stav se potom začal rapidně zlepšovat, narostly jí vlasy, začala opět jíst, po měsíci mohla znovu pracovat. Podobná situace se opakovala ještě dvakrát, v roce 1995 a v roce 1997, třetí uzdravení bylo spojeno s odpuštěním rodičům, se kterými od svého odchodu v roce 1990 nekomunikovala a s odpuštěním bývalému partnerovi, který ji opustil dva měsíce před svatbou. Říká, že z ní Bůh rakovinu vykořenil, od té doby nemá tyto zdravotní problémy.

Přestože měla třikrát rakovinu vaječníku, má 3 zdravé děti, musela hodně bojovat s lékařskými diagnózami, všichni jí tvrdili, že bude mít postižené děti, nebo že nebude mít děti vůbec, ale Bůh jí vše vynahradil.

Nemoci pro ni znamenaly posílení víry, ať už pro ni samotnou nebo pro druhé, kterým vydávala svou nemocí i uzdravením svědectví, odpuštění, vnitřní uzdravení. V době, kdy začala hledat Boha, onemocněla poprvé. Ptala se Boha, co tím chce říct, ale neptala se, proč zrovna já, necítila hořkost vůči Bohu. Nyní je ráda, že rakovinu měla, díky ní má dnes opravdu „živý vztah s Bohem“.

Nevrátila by nic ze svého života, bylo to náročné, ale mělo to zásadní význam pro její život. Po nemoci přehodnotila své priority, narození dětí pro ni byl vždy další a další zázrak, víc si váží všech věcí. Nemoc dala jejímu životu úplně jiný směr, bez ní by nebyla tam, kde je a neměla to, co má.

## R

Když bylo její dceři 4 – 5 měsíců, zničehonic jí začaly zdravotní problémy, nakonec se zjistilo, že se jedná o zvláštní druh rakoviny, tzv. tekutý nádor, nádorové onemocnění tkáně. Příčina i léčba této nemoci jsou zatím velmi nejasné.

S nemocí bojuje od svého mládí, už více než 30 let, zpočátku mělo onemocnění velmi dramatický průběh, lékaři jí dávali naději jen na několik měsíců života, že se s tím nedá moc dělat. Během 30 let dostala 130 dávek chemoterapie.

Svoji nemoc vždy využívala k tomu, že lidem v nemocnici vydávala svědectví o víře. Celé roky také cítila, jak se za ní lidé modlí. Nemoc vidí jako své životní poslání – díky ní může s lidmi mluvit o Bohu. Uvádí příklady, kdy vydávala svědectví v souvislosti se svou nemocí. Po narození dcery se cítila naprosto spokojená, byla atraktivní, měla výborného manžela, dítě, ale cítila, že její vztah k Bohu není takový jaký by měl být, modlila se za to, aby se zlepšil... Chvilí potom u ní propukla nemoc, vzala ji jako vyslyšení této modlitby, přijala ji s vděčností.

Neptala se proč zrovna ona, ale k čemu by mohla nemoc využít. Chápe to tak, že může žít blíž k Bohu a svědčit lidem o něm. Má různé zdravotní problémy celý život, několikrát si myslela, že už bude konec. Vždy, když „polevila ve víře“, objevil se nějaký další problém. Znovu si tím upevnila svou víru. Když přišlo nějaké zlepšení v nemoci, bylo spojené s modlitbou. Za svoji nemoc je vděčná, je šťastná, daleko horší je pro ni duchovní nemoc.

## S

Další žena onemocněla rakovinou prsu před 9 lety, ve svých 48 letech, chodila sice na pravidelné prohlídky, nádor byl ale velmi agresivní, takže rychle vyrostl. Zjistila, že to bylo z hormonální léčby. Domnívali se i s lékařem, že má únavový syndrom z práce, ale byla to rakovina.

Byl to pro ni šok, všichni z jejího okolí, kdo měli rakovinu, na ni v blízké době zemřeli. Když zjistila, že se jedná o rakovinu, rozbřečela se, ale lékař, který ji ošetřoval,

k ní byl dost tvrdý, řekl jí, že on je 4 roky po léčbě a že při chemoterapii chodil do práce. To jí docela pomohlo a ona se uklidnila.

V červenci šla na operaci, po které se cítila velmi vyčerpaná. Když už se začínala vzpamatovávat z operace, zjistili jí, že má nádor na plicích (11.9.2001). To byl pro ni velký zásah, prognóza byla dost špatná a lékaři jí řekli, ať se připraví na nejhorší. Nechtělo se jí ještě umřít, takže přesvědčila lékaře, aby ji operovali, nakonec se zjistilo, že nešlo o nádor.

Po operacích začala chodit do sdružení Mamma HELP, byla to pro ni velká pomoc, poznala nové lidi, dostala se do přírody, zjistila, že na tom není sama špatně, že mnozí jsou na tom ještě hůř.

Nemoc jí velmi obohatila život, hodně cestuje, poznala spoustu nových lidí, zažila věci, které by jí jinak nepotkaly. Žije víc naplno, využívá každého dne. Zlepšily se její vztahy s druhými lidmi, umí si víc vychutnat život. Dnes ví, že nic není samozřejmé, víc si váží života, ví, že je to díky tomu, že se dostala až na dno. V Mamma HELP má své vzory, např. ženy, které podstupují aktivní léčbu 11 let. Dnes má pocit, že už vydrží všechno, vyrovná se se vším.

Věří v Boha, jako dítě chodívala pravidelně do kostela, děti má pokřtěné, dnes úplně pravidelně do kostela nechodí, ale v Boha věří stále. Myslí si, že víra v těžkých situacích člověku hodně pomůže. Její víra je stále stejná, nemoc ji nezměnila.

Na otázku, jestli by si přála život bez rakoviny, říká, že bez ní by byl její život chudší, neměla by tak bohaté zážitky a vztahy, nebyla by tak spokojená, trápila by se kvůli „blbostem“, byla by vůči dětem a jejich rodinám méně tolerantní. Je to těžká cesta, kterou k tomu dospěla, ale je to dobrá cesta...

## T

Poslední žena je matkou čtyř dětí, které se několikrát v životě ocitly na pokraji smrti, před 11 lety přišla o manžela. Dnes je jí 88 let.

Jedné z jejích dcer několikrát zbývaly 3 týdny života. Jako matka to silně prožívala, někdy měla pocit, že kdyby to šlo, vzala by nemoc na sebe. Podobnou situaci zažila i u svých dalších dvou dětí, které vážně onemocněly a lékaři ji připravovali na nejhorší, nakonec se obě děti uzdravily.

Velkým traumatem bylo také onemocnění a smrt manžela před 11 lety. Začala ho bolet noha, bolesti se stupňovaly, nakonec zjistili, že má nádor na páteři. Lékař ho chtěl vyoperovat, ale manžel už se po operaci nikdy nepostavil. Asi rok a půl se o něj starala

manžel byl odkázán jenom na ni, někdy to pro ni bylo velmi namáhavé a vyčerpávající, říkala si, jestli zemře dřív ona nebo on.

Rozhodující význam pro její život měl úraz, který prožila ve svých 11 letech. Byla vážně zraněna, když se z toho dostala, říkala si, jestli by se vůbec dostala do nebe, kdyby byla bývala zemřela. Modlila se proto za odpuštění hříchů, pořád neměla jistotu, jestli jí byly odpuštěny. Na základě rozhovoru se svou matkou se uklidnila a přijala to, že jí byly hříchy odpuštěny. Od té doby přijímala všechny těžké životní situace jako poslané od Boha, všechny těžkosti posílily její víru, má také větší citlivost vůči lidem.

Přes svůj vysoký věk je stále aktivní, spolupracuje na vydávání letáčků jedné křesťanské organizace, je v redakční radě křesťanského časopisu, doučuje sociální pracovnice jazyky, přitom jim chce ale předávat i víru.

#### **2. 2. 4. 2 Shrnutí jednotlivých rozhovorů**

Z rozhovorů s jednotlivými ženami lze vyvodit následující závěry:

- Kromě jedné ženy se všechny se svou traumatickou událostí nakonec vyrovnaly, přijaly ji jako součást svého života, necítí hořkost, nenávist nebo jiné negativní emoce vůči konkrétní osobě ani vůči osudu nebo jiné příčině této události. Skutečnost, že se jedna z žen se svou situací ještě zcela nevyrovnala, je dána především tím, že její tíživá životní situace stále trvá.
- Kromě jedné ženy ovlivnila událost další život tázané osoby zásadním způsobem, obvykle tuto skutečnost popisují slovem „šok“ nebo „rána“. Tato událost zpočátku vyvolává otázku: proč zrovna já?, v průběhu času dochází ke smíření s událostí, opuštění otázky: proč zrovna já? (tato otázka se u několika žen změnila na: proč ne zrovna já?), případně nalezení odpovědi na tuto otázku.
- Pro mnoho žen, které v souvislosti se svou nemocí byly nuceny podstoupit ablaci prsu, bylo smíření se s nemocí komplikovanější, musely se smířit také se svým změněným fyzickým vzhledem a se vším, co tato změna přináší (nošení epitézy, odvaha podívat se na sebe do zrcadla, nutnost překonat stud před partnerem a nalézt nové možnosti intimního vztahu s ním).
- Velkou motivací pro „boj“ s nemocí nebo jinou těžkou životní událostí byla pro mnoho žen jejich rodina, vědomí, že je jejich děti nebo partneři potřebují.
- Událost také znamenala, kromě jedné ženy, změnu životních hodnot, vedla k většímu ocenění života a maličkostí, ke změně priorit.

- Ženy, které začaly po prodělané nemoci docházet do sdružení stejně nemocných osob, našly své velké poslání v těchto sdruženích, jsou rády, že můžou pomoci stejně postiženým osobám a působit preventivně na zdravou populaci, které podobné onemocnění hrozí.
- Pomoc nacházely trpící ženy ve své rodině, ve sdruženích založených na pomoc podobně strádajícím osobám nebo ve víře v Boha, modlitba pomáhala jak věřícím, tak nevěřícím osobám.
- Čtyři ženy uvádějí, že těžší než vyrovnání se s rakovinou pro ně bylo úmrtí jejich partnera.
- Ženy, u nichž k události došlo před delším časovým obdobím (10 let a více), hodnotí událost pozitivněji než ženy, u kterých došlo k události v nedávné době (do 2 let) nebo u kterých situace stále trvá.
- Žádná z žen na základě prožité traumatické události v Boha neuvěřila ani víru v Boha neztratila, došlo ke změně jejich už existující víry (jedna z žen sice uvedla, že přestala v Boha věřit poté, co byl zavražděn její syn, tato událost však vyšla najevo až v průběhu rozhovoru o prožité rakovině prsu, o další rozhovor už tato žena neprojevila zájem).
- Jedna z žen prožila uzdravení, které nelze vysvětlit lékařsky, objektivní důkazy pro toto tvrzení však chybí (a není v zájmu této práce je předkládat).
- Jedna žena přestoupila z katolického vyznání na protestantské, jiná žena naopak z protestantského vyznání na katolické, obě ženy hodnotí svoji víru v současné době jako živější a hlubší.
- Některé ženy o sobě prohlásily, že v Boha nevěří, přesto opakovaně mluvily o své modlitbě a utíkání se k Bohu v těžkých chvílích svého života.
- Obvykle došlo v souvislosti s prožitým traumatem ke změně vztahů k ostatním lidem, a to na jedné straně k většímu soucitu a empatii k nemocným a trpícím, na druhé straně ale i k menší důvěřivosti, ke zmírnění naivity ve vztazích, k menšímu spoléhání na druhé, jedna žena dokonce po prožitém traumatu cítí menší sounáležitost s druhými..
- Po prožité negativní události nedocházelo jen k pozitivním změnám u tázaných žen, ale také k negativním změnám, jedna žena si nyní méně věří, necítí se tak soběstačná a sebejistá jako před traumatem, další tázaná připouští, že si méně váží každého dne a ještě jiná žena uvádí, že nyní už nemá takovou snahu řešit

věci, které ji dříve trápily. Tato skutečnost se projevila tím, že tázané označily změnu v dotazníku posttraumatického růstu číslem -1.

- U žen, které se angažují v některém ze sdružení poskytujícím pomoc stejně trpícím osobám, byla patrná „propracovanost“ jejich odpovědí. Tyto ženy znaly způsob, jak zacházet se svým stresem, jako pomoc v případě potřeby vyhledat, byly informované o své nemoci, měly možnost setkávat se s podobně postiženými, vypovídat se a setkat se s opravdovým zájmem o jejich osobu a s účinnou pomocí. Ženy, které tuto možnost neměly, a zároveň nehodnotily své utrpení jako Boží dar nebo výzvu, se s utrpením vyrovnávaly daleko hůře.

#### **2. 2. 4. 3 Srovnání věřících a nevěřících osob**

Při porovnání skupiny věřících žen se skupinou nevěřících jsem došla k následujícím závěrům:

- Nevěřící ženy přijaly událost po určitém čase vyrovnaněji, bez větších emocí, u věřících žen došlo k větší citové angažovanosti, k větším výkyvům jak v pozitivním, tak v negativním hodnocení události (subjektivně se domnívám, že je tato skutečnost dána osobním vztahem k Bohu u věřících žen, který u nevěřících chybí, událost proto nepřijímají tak „osobně“).
- Nevěřící ženy našly, kromě jedné, na negativní události vždy něco pozitivního, přesto by byly radši, kdyby k události v jejich životě nikdy nedošlo. Věřící ženy v 6 případech z 8 považují své utrpení za zvláštní dar, poslání nebo výzvu Boží a jsou rády, že v jejich životě k traumatické události došlo.
- Většina nevěřících žen připisuje příčinu vzniku traumatické události velkému stresu nebo vypjaté situaci, ve které se nacházely, většina věřících žen spatřuje v události záměr Boží.
- Nevěřící ženy častěji vyhledaly pomoc některé z organizací věnující se podobně postiženým osobám, věřící ženy své trauma sdílely spíše uvnitř svého sboru nebo farnosti, obě skupiny velmi ocenily možnost těchto kontaktů, blízkosti a pomoci druhých lidí.
- U věřících žen došlo celkově k pozitivnějšímu hodnocení prožitého traumatu než u žen nevěřících.



## 2. 3 Kvantitativní výzkum

V závěru rozhovoru každá z žen vyplnila dotazník posttraumatického růstu podle Tedeschiho a Calhouna (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, University of North Carolina – Charlotte, 1996) v českém překladu M. Preisse, J. Krutiše a J. Mareše (Dotazník PTGI-CZ, český překlad: M. Preiss, /1. LF UK Praha/, J. Krutiš, J. Mareš /LF UK Hradec Králové/, 2008). Přesné znění dotazníku je uvedeno v příloze.<sup>232</sup>

Pro kombinaci obou metod jsem se rozhodla z důvodu větší objektivity a průkaznosti dat. Kvalitativní výzkum umožňuje hlubší náhled na situaci člověka, který prožil nějaké trauma, lepší pochopení celého životního příběhu, pochopení kontextu a motivů jednání tázaných osob. Kvantitativní metoda naopak využívá možnosti zpracovat data statisticky, podle mezinárodně uznávané metody, jejíž výsledky je možné přehledně porovnat. Proto ve výzkumu využívám obou metod.

### 2. 3. 1 Dotazníky posttraumatického růstu

Metoda kvalitativního dotazování byla doplněna kvantitativní metodou dotazníkového šetření. V závěru rozhovoru každá z žen vyplnila dotazník posttraumatického růstu podle Tedeschiho a Calhouna v českém překladu M. Preisse, J. Krutiše a J. Mareše.<sup>233</sup>

Z 21 žen, které se účastnily výzkumu, vyplnilo dotazník 20 žen. Tabulka č. 4 znázorňuje rozložení zkoumaných osob podle jejich vyznání.

Rozdělení	Počet	Procenta
Věřící	8	38%
Nevěřící	13	62%
<b>Celkem</b>	21	100%

Tabulka č. 4

Většina z žen za prožitou těžkou událost, která jim změnila život, označila vážnou nemoc, dále byly označeny události: ztráta milované osoby, nehoda nebo zranění, invalidita a jiná těžká událost (zjištění, že narozené dítě je postižené). Těžké životní události jsou zachyceny v tabulce č. 5.

<sup>232</sup> Srov. příloha č. 1.

<sup>233</sup> Srov. příloha č. 1.

Traumatická událost	Počet
ztráta milované osoby	2
vážná nemoc	19
nehoda nebo zranění	1
invalidita	1
jiná těžká událost	2

Tabulka č. 5

Tázané měly za úkol u předložených 21 tvrzení označit, do jaké míry u nich došlo ve zkoumané oblasti ke změně podle následující stupnice:

0 – nezažila jsem žádnou takovou změnu

1 – taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace

2 – taková změna u mě nastala jen v malé míře

3 – taková změna u mě nastala v průměrné míře

4 – taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře

5 – taková změna u mě nastala ve výrazné míře

U tvrzení č. 4, 6, 8, 13, 15 a 17 jedna z žen, u tvrzení č. 9 dokonce dvě ženy rozšířily stupnici o -1, čímž chtěly naznačit, že u nich došlo k úplně opačné změně, tedy negativní (např. u tvrzení: *Jsem teď ochotnější dát najevo své city* dvě ženy uvádějí, že naopak je traumatická událost přesvědčila o tom, aby své city najevo příliš nedávaly). V celkovém kvantitativním vyhodnocení jsou tyto záporné hodnoty připočítány k 0, neboť nedošlo k žádné *pozitivní* změně, tato skutečnost má však význam v kvalitativním zpracování (viz kapitola č. 2. 2. 4. 2).

Respondentky měly zhodnotit následující tvrzení:

1. Změnila jsem názor na to, co je v mém životě důležité; změnila jsem své priority.
2. Uvědomila jsem si hodnotu vlastního života, více si ho vážím.
3. Mám teď nové zájmy a rozvíjím je.
4. Víc si teď důvěřuji, věřím si.
5. Lépe rozumím tomu, že má člověk také duchovní potřeby.
6. Přesvědčila jsem se, že se mohu na lidi spolehnout i v horších časech.

7. Rozhodla jsem se pro nový způsob života, pro novou cestu.
8. Mám teď větší pocit sounáležitosti s druhými lidmi.
9. Jsem teď ochotnější dát najevo své city.
10. Teď už vím, že umím zvládat obtíže
11. Teď už dokážu lépe naložit se svým životem.
12. Teď už dokážu přijímat události tak, jak v životě dopadnou.
13. Umím si více vážit každého dne.
14. Objevily se nové příležitosti, které by za jiných okolností asi nenastaly.
15. Víc soucítím s druhými lidmi, než dříve.
16. Ve vztazích k ostatním lidem se teď více snažím.
17. Víc se teď snažím změnit ty věci, které je potřeba změnit.
18. To, co jsem zažila, posílilo mou víru; jsem opravdu věřící člověk.,
19. Zjistila jsem, že jsem mnohem silnější, že vydržím více, než jsem si předtím myslela.
20. Hodně jsem se poučila o tom, že jsou lidé bezvadní, skvělí.
21. Teď už chápu, že k životu potřebuji i jiné lidi.

Odpovědi jednotlivých žen jsou shrnuty v tabulce č. 6:

<b>Celkový souhrn - posttraumatický růst</b>			
<b>Míra pozitivní změny</b>	<b>Věřící v %</b>	<b>Nevěřící v %</b>	<b>Obě skupiny v %</b>
Žádná pozitivní změna	13	30	23
Pozitivní změna v podprůměrné míře	8	22	16
Pozitivní změna v průměrné míře	22	22	22
Pozitivní změna v nadprůměrné míře	57	26	39

Tabulka č. 6

Podrobné zpracování jednotlivých položek je uvedeno v příloze č. 3.

U některých tvrzení byly uvedeny i slovní odpovědi, ve všech případech se jednalo o dotazník věřících žen. V jednom z dotazníků je u tvrzení č. 10 – Teď už vím, že umím zvládat obtíže – zaškrtnuta číselná hodnota 5 (tedy změna ve výrazné míře) a připsána poznámka „s pomocí Boží“.

V dalším dotazníku je u tvrzení č. 3: Mám teď nové zájmy a rozvíjím je: poznámka: Měla jsem je i předtím; u tvrzení č. 4: Více si teď důvěřuji, věřím si: poznámka: Víc důvěřuji Bohu, ne sobě; u tvrzení č. 5: Lépe rozumím tomu, že má člověk také duchovní

potřeby poznámka: Věděla jsem to i dříve. Uvěřila jsem v Krista v 17 letech; u tvrzení č. 10: Teď už vím, že umím zvládat obtíže poznámka: Já ne, víc věřím Bohu a u tvrzení č. 20: Hodně jsem se poučila o tom, že jsou lidé bezvadní, skvělí poznámka: Byla jsem důvěřivá i dříve. Ve všech případech je zaškrtnuta číselná hodnota 0 (tedy žádná změna).

V posledním dotazníku je na závěr připsáno: „Jsem křesťanka, bez Boha by byly mé odpovědi určitě jiné!

Ze shrnutí uvedeného v tabulce č. 3 je patrné, že k nadprůměrným změnám dochází výrazně častěji (o 31% více věřících žen uvádí větší než nadprůměrnou změnu) u věřících osob než u osob nevěřících. Více než polovina nevěřících žen nezaznamenala v souvislosti s prožitým traumatem žádnou pozitivní změnu nebo tato změna byla podprůměrná. U obou skupin jsou vyrovnané hodnoty, které ukazují na změnu v průměrné míře. K žádné pozitivní změně nedošlo po prožití negativní události pouze u 23% tázaných.

### **2. 3. 2 Faktory posttraumatického růstu**

Podle Tedeschiho a Calhouna, jak bylo uvedeno v první části diplomové práce, dochází k posttraumatickému růstu v pěti oblastech, a sice ve vztazích k druhým lidem, v nových možnostech, v osobním růstu, ve spirituální oblasti a v oblasti ocenění života. Jednadvacet tvrzení dotazníku lze rozdělit do pěti faktorů, podle toho, na kterou oblast růstu se zaměřují.

Faktor I. se zaměřuje na vztahy s druhými a zahrnuje tvrzení č. 6, 8, 9, 15, 16, 20 a 21.

Faktor II. zkoumá změny v oblasti nových možností a zahrnuje tvrzení č. 3, 7, 11, 14 a 17.

Faktor III. zjišťuje změny v oblasti osobního růstu, zahrnuje tvrzení č. 4, 10, 12 a 19.

Faktor IV. se zaměřuje na spirituální oblast, zahrnuje tvrzení č. 5 a 18.

Faktor V. zjišťuje změny v oblasti ocenění života a zahrnuje tvrzení č. 1, 2 a 13.

Faktory posttraumatického růstu byly zpracovány podle dotazníku Tedeschiho a Calhouna v pracovní verzi českého překladu M. Preisse, který je uveden v příloze č. 2.

V tabulce č. 7, 8 a 9 jsou uvedeny závěry výzkumu podle těchto faktorů. Výsledné číslo je dáno součtem hodnot stupnice možných odpovědí ve sledované oblasti (např.

Faktor IV. zahrnuje položky č. 5 a 18, žena, která u první z těchto položek zvolila možnost „průměrná změna“ – 3 a u druhé položky „malá změna“ – 2, dosáhla celkové hodnoty 5 u faktoru IV.).

Tabulka číslo 7 ukazuje skóre u skupiny nevěřících žen:

Nevěřící ženy												
Faktor	Skóre											
I	21	0	26	22	20	10	28	22	17	15	4	11
II	13	0	19	8	14	9	15	14	15	14	14	3
III	7	0	14	3	9	2	14	9	10	5	12	2
IV	0	0	8	0	1	0	2	3	1	6	0	4
V	15	0	15	6	8	0	12	6	11	3	15	7

Tabulka č. 7

Tabulka č. 8 znázorňuje skóre u skupiny věřících žen:

Věřící ženy								
Faktor	Skóre							
I	23	22	6	25	28	21	32	15
II	17	21	20	14	11	18	22	16
III	17	19	14	8	13	16	11	1
IV	6	8	8	8	10	10	10	5
V	15	15	3	15	15	15	15	14

Tabulka č. 8

V tabulce č. 9 jsou uvedeny průměrné hodnoty skóre, kterých dosáhla skupina věřících a nevěřících žen, a hodnotu, které by bylo možné dosáhnout, kdyby u všech žen došlo k posttraumatickému růstu v maximální možné míře.

Průměrné hodnoty				
Faktor	Popis	Věřící	Nevěřící	Plný počet
I	vztahy s druhými	21,5	16,3	35
II	nové možnosti	17,4	11,5	25
III	osobní růst	12,4	7,3	20
IV	spirituální změna	8,1	2,1	10
V	ocenění života	13,4	8,2	15

Tabulka č. 9

Z předložených tabulek je patrné, že věřící ženy dosahují vyšších hodnot, tedy že v jejich případě dochází k výraznějšímu posttraumatickému růstu. Nejvýrazněji je tento výsledek patrný především u faktoru IV a V, tedy ve spirituální oblasti a v oblasti ocenění života. U faktoru IV, který se zaměřuje na spirituální oblast, dosahují věřící ženy 8,1 bodů z 10 možných, kdežto nevěřící ženy jen 2,1 bodů. Také u faktoru V zkoumajícího ocenění života dosahují věřící ženy téměř plný počet možných bodů, nevěřící ženy jen něco přes polovinu.

### **2. 3. 3 Ověření hypotéz**

Jak již bylo uvedeno výše, v kvantitativním výzkumu měly být potvrzeny nebo vyvráceny následující hypotézy:

1. U věřících osob dochází k posttraumatickému růstu častěji než u osob nevěřících leda v případě, že je jejich víra existenciální, nikoliv funkcionální.
2. Prožitá traumatická událost má pozitivní vliv na kvalitu víry trpícího člověka.

#### **Ad 1**

Věřící ženy hodnotily prožitou negativní událost pozitivněji než nevěřící, většina z nich (celkem 6 z 8) je ráda, že k události v jejich životě došlo. Všechny tyto ženy popisují svoji víru jako existenciální. Žádná z žen, která se účastnila výzkumu, nehodnotí svoji víru jako funkcionální.

#### **Ad 2**

Pro 7 z 8 věřících žen znamenala negativní událost prohloubení a posílení jejich víry a jejich vztahu s Bohem, 6 z nich považuje své utrpení za dar od Boha, za jeho odpověď na svoji otázku, za příležitost svědčit druhým lidem nebo někomu odpustit, a je ráda, že k události v jejich životě došlo. Negativní událost měla pozitivní vliv na jejich víru v Boha.

## 2. 4 Diskuse a doporučení

V úvodu druhé části této diplomové práce byl uveden přehled literatury zabývající se problematikou vztahu spirituality člověka a možností vzniku posttraumatického růstu. Většina dosud realizovaných výzkumů zaměřených na souvislost mezi religiozitou člověka a posttraumatickým růstem tuto souvislost potvrzuje.<sup>234</sup> Také výzkum prezentovaný v této práci došel ke stejným závěrům.

Hypotéza č. 1 předpokládala větší rozvinutí posttraumatického růstu u osob, jejichž víru lze popsat jako existenciální, u osob s funkcionální vírou je předpoklad stejný jako u nevěřících osob.

V kvantitativním výzkumu byla tato hypotéza potvrzena, u většiny osob s existenciální vírou došlo k výraznějšímu posttraumatickému růstu než u nevěřících osob.

Hypotéza č. 2 předpokládala, že u věřících žen bude mít negativní událost pozitivní vliv na jejich víru k Bohu. Také tato hypotéza byla potvrzena, 7 z 8 věřících žen vnímá prožité trauma jako přínos pro svůj vztah k Bohu a pro svoji víru.

Jak vyplynulo z kvalitativního výzkumu, byla prokázána souvislost mezi existenciální vírou a posttraumatickým růstem, osoby s funkcionální vírou se výzkumu neúčastnily. Většina věřících žen považuje své utrpení za zásah Boží do jejich života.

Nevěřící ženy reagovaly vyrovnaněji, bez větších emocí, v oblasti spirituality u nich k velkým změnám nedošlo. Žádná z nich na základě prožité traumatické události neuvěřila v Boha ani neměla tendenci přistoupit na křesťanskou víru. Většina z nich v prožitém utrpení spatřuje leccos pozitivního, pokud by si mohly vybrat, volily by ale život bez tohoto utrpení.

Pouze u dvou žen nedošlo k žádnému rozvinutí posttraumatického růstu, a to v jednom případě u věřící ženy, ve druhém případě u nevěřící.

Tyto závěry ovšem nelze považovat za objektivně prokázané skutečnosti, brání tomu:

- redukce počtu tázaných na vzorek (pro objektivní závěry by bylo nutné tázat se mnohem většího počtu osob);
- ve vzorku nebyly stejně procentuálně zastoupeny charakteristiky populace, výzkumu se účastnily pouze ženy zvolené podle prožité traumatické události, aby

---

<sup>234</sup> Srov. SHAW, JOSEPH, LINLEY: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review, 1-11.

byla skupina co nejvíce homogenní a bylo možné porovnávat výsledky výzkumu, nikoliv podle demografického zastoupení v populaci;

- chybějící zastoupení osob, jejichž víru by bylo možné nazvat funkcionální;
- zkreslené odpovědi tázaných (u většiny žen došlo k rozhovoru po delším časovém úseku od prožité události, některé informace mohly být, byť nezáměrně, zkresleny právě na základě tohoto časového úseku);
- subjektivní zkreslení (k subjektivnímu zkreslení mohlo dojít z několika důvodů, jednak proto, že některé příběhy žen se mě díky své naléhavosti osobně dotkly, jednak proto, že jsem sama věřící a k výzkumu jsem přistupovala s tímto předporozuměním).

Při výzkumu vyšly najevo některé další skutečnosti, které sice nebyly předmětem tohoto výzkumu, ale mohly by na ně být zaměřeny další výzkumy na podobné téma:

- Většina žen tohoto výzkumu dochází do sdružení stejně strádajících osob, svoji účast v tomto sdružení obvykle hodnotí jako značný přínos pro zvládnání obtíží spojených s prožívaným utrpením, setkávají se zde se stejně trpícími lidmi, získají užitečné informace, je jim nabídnuta pomoc odborníka. Tyto ženy vědí, jak nakládat se svým stresem, jak se postavit k nově vzniklé negativní události, na co je třeba dát si pozor. Proto by bylo zajímavé porovnat výsledky tohoto výzkumu s výzkumem zaměřeným na osoby, které takové sdružení nenavštěvují a jejich nakládání se stresem a hodnocení události je „méně propracované“, které neznají názory odborníků a odbornou literaturu zabývající se daným problémem, které nevyhledaly odbornou pomoc.
- U některých žen byla naznačena souvislost mezi osobním vývojem v dětství a dospívání a způsobem zvládnání traumatu. Ženy, které v dětství prožily příliš autoritativní výchovu ze strany svých rodičů, nebo jejichž rodiče svoji výchovu zanedbávali, měly v dospělosti větší problém se s traumatem vyrovnat. Bohužel, rozsah této práce neumožňoval zaměřit se na tento jev důkladněji, i když to bylo mým původním záměrem, proto by bylo vhodné realizovat výzkum zaměřený na vztah posttraumatického růstu a vývoje člověka, především v dětství a dospívání.
- Také povaha člověka hrála určitou roli při zvládnání utrpení. Ženy považující se za optimistky se s traumatem vyrovnávaly lépe než ženy, které se o svém optimismu



nezmiňovaly. Ani toto zjištění nebylo možné prokázat v rámci tohoto výzkumu, mohlo by se proto stát námětem pro příští výzkum.

- Ve vzorku zkoumaných osob nelze u žádné hovořit o tzv. funkcionální víře, která byla definována v úvodu druhé části této diplomové práce. Pro další výzkum by bylo vhodné porovnat vzájemně výsledky výzkumu u třech skupin tázaných, a to: nevěřící – věřící s existenciální vírou – věřící s funkcionální vírou.
- Sledovanými jedinci tohoto výzkumu byly pouze ženy, cílem výzkumu bylo porovnání skupiny věřících s nevěřícími osobami, nikoliv srovnání skupiny ženy se skupinou mužů. V dalších výzkumech by bylo užitečné také toto srovnání, jak na traumatickou událost reagují muži, v čem je tato reakce odlišná od reakce žen, případně zda prožité trauma ovlivňuje víru u mužů jinak než víru žen.
- Co se týče doporučení pro pastorační péči, bylo by vhodné snažit se ve farnostech identifikovat osoby, které utrpením prošly nebo procházejí a nabídnout jim svou pomoc nasloucháním, doprovázením, svátostmi nebo zprostředkováním odborné pomoci (neboť ve výzkumu bylo prokázáno, že tato pomoc je pro trpícího člověka přínosem).
- Osoby, které se s nějakým utrpením samy vyrovnaly, můžou pastoračně působit jako vhodný příklad a povzbuzení pro další trpící osoby, můžou poskytnout své zkušenosti a rady.
- V rámci pastorační péče by měla být nabízena také konkrétní hmotná pomoc (např. s ulehčením péče o mentálně postižené dítě), aby trpící osoby měly dostatek podpory pro vyrovnávání se se svou tíživou životní situací.

## 2. 5 Shrnutí

Ve druhé části diplomové práce, jejímž teoretickým východiskem je část první, byl popsán a zhodnocen vlastní výzkum, který zjišťoval vliv traumatické události na víru člověka a vliv víry na možnost rozvinutí posttraumatického růstu. Pro kvantitativní výzkum byly stanoveny dvě hypotézy, totiž že vyrovnávání se s utrpením je u věřícího člověka odlišné leda v případě, že jeho víra je existenciální a dále že utrpení má pozitivní vliv na růst víry člověka. Obě tyto hypotézy byly výzkumem potvrzeny, v práci je ale také uvedeno, které důvody brání tomu, aby výsledky byly považovány za objektivní skutečnost. Kvalitativní výzkum zkoumal souvislost mezi křesťanskou vírou a posttraumatickým růstem, tato souvislost se potvrdila, a dále zjišťoval rozdíly mezi věřícími a nevěřícími osobami, tyto rozdíly jsou uvedeny výše.

Druhá část rovněž obsahuje přehled odborné literatury zabývající se tématem vztahu náboženství a spirituality k posttraumatickému růstu, vymezení užitých pojmů, přehled použitých metod výzkumu, závěrečnou diskusi a doporučení pro další výzkum.

## ZÁVĚR

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala poměrně nové výzkumné téma, kterým je posttraumatický růst. Při své práci sociálního pracovníka azylového domu pro osoby bez domova se často setkávám s lidmi, kteří na základě svého nešťastného, neúspěšného nebo pokřiveného životního vývoje už jakoukoli snahu o změnu k lepšímu vzdali a mají pocit, že všechno, pro co se v životě rozhodnou, určitě jejich situaci nezmění. Proto mě zaujalo téma, které se zabývá opačným přístupem a snaží se najít něco pozitivního i na nejtěžších životních chvílích, kterými musí někteří lidé procházet.

Cílem mé diplomové práce bylo zmapovat základní zákonitosti posttraumatického růstu, vliv křesťanské víry na možnost vzniku posttraumatického růstu u konkrétního jedince a opačně vliv posttraumatického růstu na víru člověka. Tyto skutečnosti jsem popsala v první části diplomové práce na základě studia odborné psychologické a pastorálně teologické literatury, do jejichž kompetence dané téma spadá; obě hlediska – teologické i psychologické – jsem se snažila dát do vzájemné souvislosti. Zároveň jsem vymezila pojmy trauma a utrpení, jejichž prožití může vznik posttraumatického růstu vyvolat, snažila jsem se také naznačit, jakým směrem by se mohla ubírat pastorační péče o trpící lidi.

Vlastní výzkum byl zaměřen na vliv prožitého utrpení na víru člověka a vliv víry na prožívané utrpení, a to z pohledu křesťana. Jak je uvedeno v úvodu druhé části diplomové práce, dosavadní výzkumy zkoumající souvislost mezi spiritualitou a posttraumatickým růstem vymezují spiritualitu příliš obecně, proto jsem se zaměřila na křesťanskou víru a srovnávala jsem skupinu žen hlásících se přímo ke křesťanské víře se skupinou žen, která svoji víru takto konkrétně neoznačila, nicméně pro většinu z nich byla spiritualita více či méně důležitou oblastí.

Ve druhé části diplomové práce jsem tedy shrnula výsledky tohoto kvalitativního výzkumu provedeného formou interview podle návodu. Kvantitativní výzkum měl ověřit tyto hypotézy:

1. U věřících osob dochází k posttraumatickému růstu častěji než u osob nevěřících leda v případě, že je jejich víra existenciální, nikoliv funkcionální.
2. Prožitá traumatická událost má pozitivní vliv na kvalitu víry trpícího člověka.

V rámci výzkumu jsem provedla celkem 21 rozhovorů s lidmi, kteří ve svém životě prožili nějakou traumatickou událost. Součástí rozhovoru bylo také vyplnění dotazníku posttraumatického růstu podle Tedeschiho a Calhouna, který je uveden v příloze. Analýzy těchto rozhovorů a vyhodnocení dotazníků potvrdily obě moje hypotézy, které si však nenárokují obecnou platnost. V závěrečné diskusi jsem vyjádřila doporučení pro další možné vědecké bádání na tomto poli.

U většiny tázaných žen došlo k posttraumatickému růstu alespoň v některé ze sledovaných oblastí, u věřících žen byl posttraumatický růst výraznější. Téměř všechny dotazované ženy však byly se svou životní situací srovnané a s traumatem, které je potkalo, se vyrovnaly velmi dobře.

Na úplný závěr své diplomové práce si dovoluji osobní poznámku týkající se výzkumu. Všechny rozhovory znamenaly novou životní zkušenost a přínos (v podobě konkrétních opatření týkajících se mého životního stylu) také pro mě. Některé se mě dotkly svou palčivostí a nepřízní osudu, většina z nich ale byla velmi pozitivně laděna, odcházela jsem od nich s intenzívním pocitem, že i v nejtěžších chvílích života nemusí člověk ztrácet naději, ale naopak se může radovat z každého dne, z každé maličkosti, které všední dny přinášejí:

*„Nepoddávej se zármutku a netýrej se starostmi.*

*Radost srdce je život člověka, veselí prodlužuje věk.*

*Dopřávej si a potěš tak své srdce, daleko od sebe zapuď zármutek.*

*Vždyť zármutek mnohé zahubil a žádný užitek z něho není.*

*Závist a hněv ubírají dny a starost přivádí předčasně stáří.*

*Rozjasněnému srdci dobře chutná, může plně vychutnat to, co jí.“<sup>235</sup>*

---

<sup>235</sup> Sír 30,21-25

## LITERATURA

- BEINERT Wolfgang: Slovník dogmatické teologie, Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1994.
- Bible. Český ekumenický překlad, Praha: Česká biblická společnost, 1995.
- BIČ Miloš: Starý Zákon. Překlad s výkladem. Jób, sv. VIII., Praha: Kalich, 1981.
- BONANNO George A.: Resilience in ten Face of Potencial Trauma, American Psychological Society, Vol. 14, No. 3, 2005, 135–138.
- BRANTSCHEN Johannes Baptist: Proč nás dobrý Bůh nechává trpět? Praha: Scriptum, 1994.
- BUB B.: The patient's lament: hidden key to effective communication: how to recognize and transform, in: Medical humanities, 30, 2004, 63–69.
- CRABB Larry, ALLENDER Dan: Naděje v utrpení. Praha: Návrat domů, 2002.
- CZECH Jan: Psychoterapie a víra, Ostrava: Jupos, 2003.
- DAVIS Christopher G., WOHL Michael J. A.: Profiles of Posttraumatic Growth Following an Unjust Loss. Death Studies, 31, 2007, 693–712.
- Dokumenty II. vatikánského koncilu, Praha: Zvon, 1995.
- DOUŠOVÁ Klára: Posttraumatický růst: Životní krize a trauma jako zdroj moudrosti v životním příběhu, Brno: Fakulta sociálních studií MU, 2007. Diplomová práce.
- FIORINZA Francis S., GALVIN John P.: Systematická teologie 1. Římskokatolická perspektiva, Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1996.
- FIORINZA Stefano de, GOFFI Tullo: Slovník spirituality, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999.
- FONTANA David: Cesty ducha v moderním světě, Praha: Portál, 1999.
- FRANKL Viktor Emil: Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie, Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994.
- FRANKL Viktor Emil: ...A přesto říci životu ano, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996.
- FRANKL Viktor Emanuel: O smyslu smrti,  
[www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel\\_char=S&sel\\_tema=49&sel\\_podtema=290&sel\\_text=970](http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=S&sel_tema=49&sel_podtema=290&sel_text=970) (17.2.2010)
- FRIELINGSDORF Karl: Falešné představy o Bohu, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995.
- GRESHAKE Gilbert: Nacházet Boha ve všech věcech, Praha: Zvon, 1996.

- GROSS Walter, KUSCHEL Karl Josef: Bůh a zlo, Praha: Vyšehrad, 2005.
- GRÜN Anselm, ROBBENOVÁ Ramona: Ztroskotals? Máš šanci! Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004.
- GRÜN Anselm: Za co mě Bůh trestá? Nepochopitelná Boží spravedlnost, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006.
- HALÍK Tomáš: Stromu zbývá naděje. Krize jako šance, Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009.
- HARTL Pavel, HARTLOVÁ Helena: Psychologický slovník, Praha: Portál, 2000.
- HENDL Jan: Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace, Praha: Portál, 2005.
- JAN PAVEL II.: Salvifici doloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení, Praha: Zvon, 1995.
- JAN PAVEL II. Poselství Jana Pavla II. ke světovému dni nemocných 11.2.2002, [www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel\\_char=%DA&sel\\_tema=22&sel\\_podtema=133&sel\\_text=1689](http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=%DA&sel_tema=22&sel_podtema=133&sel_text=1689), (17.2.2010)
- JOSEPH Stephen, LINLEY Alex P.: Posttraumatic Growth. Counselling and Psychotherapy Journal, 13 (1), 2002, 14–17.
- JOSEPH Stephen, LINLEY Alex P.: Positive Change Following Trauma and Adversity: A review. Journal of Traumatic Stress, 17, 2004, 11–21.
- JOSEPH Stephen, LINLEY Alex P.: Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth through Adversity. Review of General Psychology, 9, 2005, 262–280.
- JOSEPH Stephen, LINLEY A.: Growth following adversity: Theoretical Perspectives and implications for clinical practice, in: Clinical Psychology Review, 26, 2006, 1041–1053.
- Katechismus katolické církve, Praha: Zvon, 1995.
- KGI: Víra osvobozuje, [www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel\\_char=U&sel\\_tema=22&sel\\_podtema=133&sel\\_text=2376](http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=U&sel_tema=22&sel_podtema=133&sel_text=2376), (17.2.2010)
- KOLEKTIV AUTORŮ: Na nemocné budou vkládat ruce, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996.
- KUBÍČEK Ladislav: Vůle Boží – zbožná fráze? Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004.
- KUSCHEL Karl Josef: Teologie 20. století, Praha: Vyšehrad, 1995.

- LINLEY Alex P.: Positive Adaptation to Trauma: Wisdom as Both Process and Outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 2003, 601–610.
- MAREŠ Jiří: Posttraumatický růst: Výzkum, diagnostika, intervence, Hradec Králové: Lékařská fakulta UK, 2008. Přehledová studie.
- MAREŠ Jiří: Posttraumatický růst: Nové pohledy, nové teorie a modely, Hradec Králové: Lékařská fakulta UK, 2008. Přehledová studie.
- MARSCH Michael: Uzdravení skrze Bibli, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008.
- MATĚJČEK Zdeněk: Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte, Praha: Grada, 2005.
- NAKONEČNÝ Milan: Základy psychologie, Praha: Academia, 1998.
- OPATRNÝ Aleš: Malá příručka pastorační péče o nemocné, Pastorační středisko Praha, 1995.
- OPATRNÝ Aleš: Pastorační péče v méně obvyklých situacích. Část I., Pastorační středisko Praha, 2001.
- OPATRNÝ Aleš: Pastorační péče v méně obvyklých situacích. Část II., Pastorační středisko Praha, 2001.
- PARGAMENT Kenneth: The Psychology of Religion and Coping, New York: The Guilford Press, 1997.
- PELC Bogdan: Úvod do fundamentální teologie. Praha: KTF UK, 2006.
- POSPÍŠIL Ctirad Václav: Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel, Praha – Kostelní Vydří: Krystal OP – Karmelitánské nakladatelství, 2002.
- POSPÍŠIL Ctirad Václav: Jako v nebi, tak i na zemi. Praha – Kostelní Vydří: Krystal OP – Karmelitánské nakladatelství, 2007.
- PRAŠKO Ján a kol.: Stop traumatickým vzpomínkám, Praha: Portál, 2003.
- PREKOP Jirina: Empatie. Vcítění v každodenním životě, Praha: Grada, 2004.
- RAHNER Karl, VORGRIMLER Herbert: Teologický slovník, Praha: Zvon, 1996.
- SCHILLEBEECKX Edward: Lidé jako Boží příběh, Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2008.
- SHAW Annick, JOSEPH Stephen, LINLEY Alex P.: Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review. *Mental Health, Religion, and Culture*, 8, 2005, 1–11.
- SMĚKAL Vladimír: Pozvání do psychologie osobnosti, Brno: Barrister & Principal, 2002.
- SOLOMON Jeffrey L.: Modes of Thought and Meaning Making: The Aftermath of Trauma. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 44, No. 3, 2004, 299–319.

- ŠOLCOVÁ Iva: Vývoj resilience v dětství a dospělosti, Praha: Grada, 2009.
- TEDESCHI Richard G., CALHOUN Lawrence G.: Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering, California, Thousand Oaks, Sage Publications, 1995.
- TEDESCHI Richard G., Park Crystal L., CALHOUN Lawrence G.: Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Mahwah, New Jersey, 1998.
- TEDESCHI Richard G., CALHOUN Lawrence G.: Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology, Vol. 21, Issue 4, 2004.
- TEDESCHI Richard G., CALHOUN Lawrence G.: Handbook of Posttraumatic Growth, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Mahwah, New Jersey, 2006.
- VANČURA Jan: Psychologické zisky a ztráty rodičů dětí s mentálním postižením, Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2006. Disertační práce.
- VIZINOVÁ Daniela, PREISS Marek: Psychické trauma a jeho terapie, Praha: Portál, 1999.
- ZOELLNER Tanja, MAERCKER Andreas: Posttraumatic Growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two component model, in: Clinical Psychology Review, 26, 2006, 626–653.
- Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě. Závěrečný dokument plenárního sněmu katolické církve v ČR, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007.



## RESUMÉ

Téma diplomové práce zní „Posttraumatický růst z hlediska teologie a psychologie“. Cílem této diplomové práce je zmapovat, co k danému tématu říká odborná literatura, zaměřit se na to, jaký vliv může mít křesťanská víra na možnost vzniku posttraumatického růstu u konkrétního jedince, jak naopak prožité utrpení může ovlivnit víru člověka, a na základě těchto teoretických východisek provést vlastní výzkum. Pohled na danou problematiku je uveden jak z psychologického, tak i z pastorálně teologického hlediska.

Práce je rozdělena na dvě základní části, první část diplomové práce se nazývá „Trauma a posttraumatický růst“, druhá část je věnována vlastnímu výzkumu, nazvána je podle něj. V první části diplomové práce je pojednáno o utrpení z pohledu teologie i psychologie, je zde definováno utrpení, trauma a posttraumatická stresová porucha, dále je zde popsán proces posttraumatického růstu, zvláště jeho principy a oblasti, ve kterých k růstu dochází, dynamismy adaptace, pojmy coping a resilience, které s posttraumatickým růstem úzce souvisí. První část je také zaměřena na to, jakou roli ve zvládnutí utrpení hraje křesťanství, jakým směrem se může ubírat pastorační péče o trpící a jaká jsou specifika křesťanů ve vyrovnávání se s těžkou životní situací.

Ve druhé části je uveden rozbor vlastního výzkumu týkající se vlivu křesťanské víry na posttraumatický růst. Existuje několik studií (přehled těchto studií je uveden v úvodu druhé části práce), které se zabývají vzájemným vlivem posttraumatického růstu a náboženství nebo spirituality člověka, chybí ale výzkumy které by pracovaly s užším vymezením pojmu „náboženství“ nebo „spiritualita“. Tato práce je proto zaměřena pouze na křesťanskou víru, nikoliv obecně na náboženství nebo spiritualitu člověka. Ve shrnujícím protokolu je předložen popis traumatických událostí 21 osob tak, jak vyplynul z rozhovorů. Kvalitativní výzkum, který měl prokázat souvislost mezi vírou a posttraumatickým růstem, byl proveden metodou rozhovoru podle návodu a doplněn kvantitativní metodou dotazníkového šetření. V závěru druhé části je uvedeno shrnutí výsledků vlastního výzkumu, diskuse a doporučení pro další výzkum.

## ÚDAJ O POČTU ZNAKŮ

Práce má bez příloh celkem 202 237 znaků.

## **PĚT KLÍČOVÝCH POJMŮ**

TRAUMA

UTRPENÍ

POSTTRAUMATICKÝ RŮST

KŘESŤANSKÁ VÍRA

PASTORAČNÍ PÉČE

## **ANGLICKÁ ANOTACE**

### **POSTTRAUMATIC GROWTH FROM THE VIEW OF THEOLOGY AND PSYCHOLOGY**

The diploma work in the theoretical part focuses on a posttraumatic growth of the persons who have had to face traumatic events from the point of view of theology and psychology, the influence of survived trauma on one's religiosity and the influence of one's religiosity on the possibility of posttraumatic growth. This part of diploma work should also present the rules of pastoral care of suffering people.

The practical research should prove christian faith helps in coping with trauma and also should compare an ability to cope with unexpected event by christians and non-religious persons.

## **FIVE KEY TERMS**

TRAUMA

SUFFERING

POSTTRAUMATIC GROWTH

CHRISTIAN FAITH

PASTORAL CARE

## **PŘÍLOHY**

### **Příloha č. 1:**

Dotazník posttraumatického růstu podle Tedeschiho a Calhouna v překladu M. Preisse, J. Krutiše a J. Mareše, 2008.

### **Příloha č. 2:**

Dotazník posttraumatického růstu podle Tedeschiho a Calhouna, pracovní verze překladu podle M. Preisse, 2008.

### **Příloha č. 3:**

Podrobné zpracování 21 dotazníků posttraumatického růstu.

## Dotazník PTGI-CZ

© R. G. Tedeschi, L.G. Calhoun, University of North Carolina – Charlotte 1996

© Český překlad: M. Preiss, (1. LF UK Praha), J. Krutiš, J. Mareš (LF UK Hradec Králové) 2008

**Pokyny pro vyplňování**

Každý člověk zažije ve svém životě něco těžkého, velmi vážného, co ho přiměje, aby se trochu změnil.

**Specifikujte** těžkou, traumatickou událost nebo událost, která Vám změnila život:

<input type="checkbox"/> ztráta milované osoby	<input type="checkbox"/> vážné finanční potíže
<input type="checkbox"/> vážná nemoc	<input type="checkbox"/> změna pracovní pozice nebo stěhování
<input type="checkbox"/> násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění	<input type="checkbox"/> změna v rodině, ale rodina zůstává
<input type="checkbox"/> nehoda nebo zranění	<input type="checkbox"/> rozvod
<input type="checkbox"/> přírodní katastrofa, povodeň, požár, vichřice	<input type="checkbox"/> odchod do důchodu
<input type="checkbox"/> invalidita	<input type="checkbox"/> válka
<input type="checkbox"/> ztráta zaměstnání	<input type="checkbox"/> jiná těžká událost (vypište)
	.....

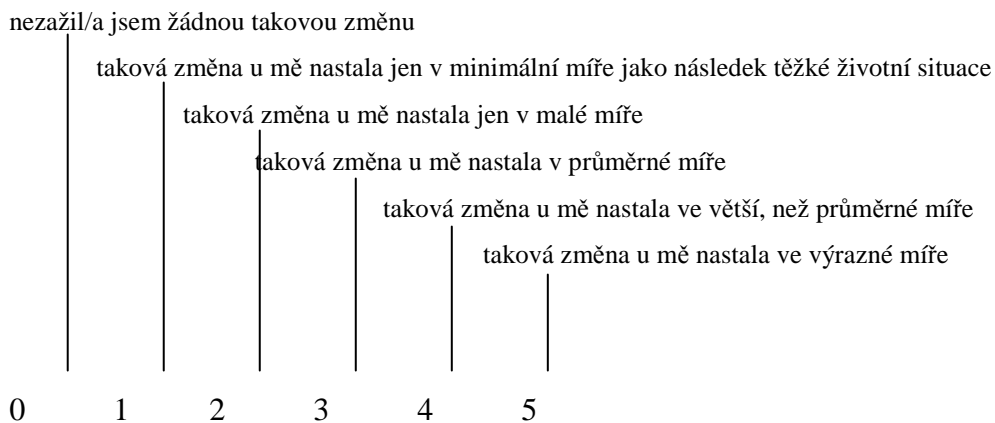
Uveďte **dobu**, která od této těžké události už uplynula:

6 měsíců až 1 rok;  více než rok až 2 roky;  více než dva roky až 5 let;  více než 5 let

Zde je několik tvrzení; zjišťují, v čem je člověk, který prodělal těžkou životní situaci, teď už jiný.

Přečtěte si pečlivě každé tvrzení, promyslete, jestli se týká právě Vás a označte **zakroužkováním** tu variantu, která s nejlépe blíží Vašemu názoru. Pokud se spletete nebo se rozhodnete dodatečně změnit svou odpověď, nevadí. Škrtněte to, co neplatí a zakroužkujte to, co platí.

Zde je nabízená stupnice odpovědí:



1. Změnil/a jsem názor na to, co je v mém životě důležité; změnil/a jsem své priority	0	1	2	3	4	5
2. Uvědomil/a jsem si hodnotu vlastního života, více si ho vážím	0	1	2	3	4	5
3. Mám teď nové zájmy a rozvíjím je	0	1	2	3	4	5
4. Víc si teď důvěřuji, věřím si	0	1	2	3	4	5
5. Lépe rozumím tomu, že má člověk také duchovní potřeby	0	1	2	3	4	5
6. Přesvědčil/a jsem se, že se mohu na lidi spolehnout i v horších časech	0	1	2	3	4	5
7. Rozhodl/a jsem se pro nový způsob života, pro novou cestu	0	1	2	3	4	5
8. Mám teď větší pocit sounáležitosti s druhými lidmi	0	1	2	3	4	5
9. Jsem teď ochotnější dát najevo své city	0	1	2	3	4	5
10. Teď už vím, že umím zvládat obtíže	0	1	2	3	4	5
11. Teď už dokážu lépe naložit se svým životem	0	1	2	3	4	5
12. Teď už dokážu přijímat události tak, jak v životě dopadnou	0	1	2	3	4	5
13. Umím si více vážit každého dne	0	1	2	3	4	5
14. Objevily se nové příležitosti, které by za jiných okolností asi nenastaly	0	1	2	3	4	5
15. Víc soucítím s druhými lidmi, než dříve	0	1	2	3	4	5
16. Ve vztazích k ostatním lidem se teď více snažím	0	1	2	3	4	5
17. Víc se teď snažím změnit ty věci, které je potřeba změnit	0	1	2	3	4	5
18. To, co jsem zažil/a, posílilo mou víru; jsem opravdu věřící člověk	0	1	2	3	4	5
19. Zjistil/a jsem, že jsem mnohem silnější, že vydržím více, než jsem si předtím myslel/a	0	1	2	3	4	5
20. Hodně jsem se poučil/a o tom, že lidé jsou bezvadní, skvělí	0	1	2	3	4	5
21. Teď už chápu, že k životu potřebuji i jiné lidi.	0	1	2	3	4	5

Děkujeme Vám za ochotu a prosíme: projděte ještě jednou celý dotazník a zkontrolujte, jestli jste někde nezapomněli uvést svoji odpověď. Těžko bychom ji za Vás domýšleli...

© Pracovní překlad pro klinické účely; Marek Preiss; 2008

Doporučujeme vyplnit tento dotazník až po určitém čase od těžkostí nebo tragédie, kterou jste prožili. Mějte na paměti, že může trvat dlouho, než si uvědomíte změnu v oblastech, na které se ptáme níže: vztahy s druhými lidmi, ocenění života, nové možnosti, spirituální změna a osobní růst. Lidé často zaznamenají růst v některých oblastech a v jiných ne a jen vzácně ve všech oblastech ve stejný čas.

## Dotazník posttraumatického růstu

Zaměřte se na traumatickou událost nebo na událost, která vám změnila život, a kterou jste v životě prožila

A. Označte obecněji událost, kterou máte na mysli:

Ztráta milované osoby	Finanční potíže
Chronická nebo akutní nemoc	Změna pracovní pozice nebo stěhování
Násilný zločin	Změny odpovědnosti v rodině
Nehoda nebo zranění	Rozvod
Přírodní katastrofa	Nástup do důchodu
Invalidita	Válka
Ztráta zaměstnání	Jiné

B. Označte čas, který od události uplynul:

6 měsíců – 1 rok	2-5 let
1-2 roky	Více než 5 let

Odpovězte na následující otázky

**Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku krizové situace, s použitím této škály:**

- 0 = nepocítila jsem změnu v důsledku této krize
- 1 = prožila jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této krize
- 2 = prožila jsem změnu v malé míře v důsledku této krize
- 3 = prožila jsem změnu ve střední míře v důsledku této krize
- 4 = prožila jsem změnu ve značné míře v důsledku této krize
- 5 = prožila jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této krize

Udělejte X podle míry změny	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
1. Změnila jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité.						
2. Více oceňuji hodnotu mého vlastního života.						
3. Našla jsem si nové zájmy.						
4. Mám silnější pocit sebedůvěry.						
5. Lépe rozumím duchovním záležitostem.						
6. Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat.						
7. Našla jsem si novou životní cestu.						
8. Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi.						
9. Více vyjadřuji svoje city.						
10. Více si uvědomuji, že dokáži zvládat potíže.						
11. Dokáži lépe nakládat se svým životem.						
12. Mohu lépe přijmout jak se věci dějí.						
13. Dokáži si lépe vážit každého dne.						
14. Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly.						
15. S druhými lidmi více soucítím.						
16. Vztahům s ostatními věnuji více péče.						
17. Nyní se spíše pokusím o změnu toho, co změnit potřebuje.						
18. Moje víra je silnější.						
19. Zjistila jsem, že jsem silnější než jsem myslel.						
20. Zjistila jsem, jak skvělí lidé existují.						
21. Snáze přijímám potřeby druhých.						

Faktor I. Vztahy s druhými 6, 8, 9, 15, 16, 20 a 21

Faktor II. Nové možnosti 3, 7, 11, 14 a 17

Faktor III. Osobní růst 4, 10, 12 a 19

Faktor IV. Spirituální změna 5 a 18

Faktor V. Ocenění života 1, 2 a 13

### **Reflexe vlastního růstu**

Pokud jste odpověděla 0 nebo 1 na většinu otázek ve všech kategoriích, mějte na paměti, že může trvat dlouhý čas, než pocítíte v těchto oblastech změnu.

Posttraumatický růst je nepřetržitý proces. Odpovědi na otázky se mohou v průběhu času měnit, podle toho jak se vyvíjíte a rozvíjíte a přizpůsobujete se novým okolnostem. Můžete se pokusit po půl roce či po roce odpovědět na otázky znovu a podívat se, jak se odpovědi změnil.

### **Faktor I. Vztahy s druhými**

Lidé, kteří prožijí trauma, typicky obvykle skórují přibližně 23 bodů v kategorii Vztahu s druhými lidmi. Pokud jste odpověděl/a 4-5 na většinu otázek v této kategorii, možná jste si vytvořila silnější vztahy s blízkými osobami, navázal/a znovu vztahy se vzdálenějšími příslušníky rodiny nebo přáteli, nebo máte více porozumění pro druhé, zvláště pokud prošli podobnými těžkými situacemi.

### **Faktor II. Nové možnosti**

Lidé, kteří prožili trauma, typicky obvykle skórují přibližně 18 bodů v kategorii Nových možností. Pokud jste odpověděla 4-5 na většinu otázek v této kategorii, možná jste si povšiml/a, že se rozhodujete více vědomě uváženěji podle vlastního plánu. Možná se také více snažíte měnit to, co změnu potřebuje.

### **Faktor III. Osobní růst**

Lidé, kteří prožili trauma, typicky obvykle skórují přibližně 15 bodů v kategorii Osobního růstu. Pokud jste odpověděl/a 4-5 na většinu otázek v této kategorii, možná projevujete větší sebedůvěru a lépe přijímáte jak se věci mění a vyvíjí se, což Vám může pomoci v budoucích těžkostech.

### **Faktor IV. Spirituální změna**

Lidé, kteří prožili trauma, typicky obvykle skórují přibližně 5 bodů v kategorii Spirituální změny. Pokud jste odpověděla 4-5 na většinu otázek v této kategorii, možná jste přehodnotil/a duchovní zaměření směrem k podobně zaměřeným lidem nebo se spojil/a s vlastními duchovními kořeny.

### **Faktor V. Ocenění života**

Lidé, kteří prožili trauma, typicky obvykle skórují přibližně 11 bodů v kategorii Ocenění života. Pokud jste odpověděla 4-5 na většinu otázek v této kategorii, možná v důsledku prožité události více oceňujete život. Někteří lidé se snaží prožít každý den plněji. Někteří mohou přehodnotit své hodnoty a priority významu věcí v životě a chovat se jinak než doposud, např. trávit více času s rodinou.



1. Změnila jsem názor na to, co je v mém životě důležité; změnila jsem své priority						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	0	0%	3	23%	3	14%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	1	13%	3	23%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	6	75%	3	23%	9	43%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
2. Uvědomila jsem si hodnotu vlastního života, více si ho vážím						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	5	38%	6	29%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	7	88%	4	31%	11	52%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
3. Mám teď nové zájmy a rozvíjím je						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	2	25%	1	8%	3	14%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	3	23%	4	19%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	3	38%	3	23%	6	29%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	3	23%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	1	13%	2	15%	3	14%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
4. Víc si teď důvěřuji, věřím si						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	3	38%	6	46%	9	43%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	3	23%	3	14%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	3	38%	1	8%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	1	13%	0	0%	1	5%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%

5. Lépe rozumím tomu, že má člověk duchovní potřeby						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	5	38%	6	29%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	3	23%	3	14%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	3	38%	3	23%	6	29%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	3	38%	0	0%	3	14%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
6. Přesvědčila jsem se o tom, že se mohu na lidi spolehnout i v horších časech						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	2	25%	3	23%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	3	38%	1	8%	4	19%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
7. Rozhodla jsem se pro nový způsob života, pro novou cestu						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	3	38%	3	23%	6	29%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	2	25%	0	0%	2	10%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
8. Mám teď větší pocit sounáležitosti s druhými lidmi						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	3	23%	4	19%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	4	50%	0	0%	5	24%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%

9. Jsem teď ochotnější dát najevo své city						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	2	25%	5	38%	7	33%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	2	25%	2	15%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	0	0%	1	5%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	2	25%	2	15%	4	19%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
10. Teď už vím, že umím zvládat obtíže						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	2	25%	4	31%	6	29%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	2	25%	2	15%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	3	23%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	3	38%	0	0%	3	14%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
11. Teď už dokážu lépe naložit se svým životem						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	0	0%	3	23%	3	14%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	2	25%	3	23%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	4	50%	2	15%	6	29%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	1	13%	0	0%	1	5%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
12. Teď už dokážu přijímat události tak, jak v životě dopadnou						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	2	25%	3	23%	5	24%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	2	25%	3	23%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	3	38%	1	8%	4	19%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%

13. Umím si více vážit každého dne						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	0	0%	5	38%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	7	88%	3	23%	10	48%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
14. Objevily se nové příležitosti, které by za jiných okolností asi nenastaly						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	1	13%	2	15%	3	14%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	3	38%	4	31%	7	33%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	4	50%	3	23%	7	33%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
15. Víc soucítím s druhými lidmi, než dříve						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	4	31%	4	19%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	3	38%	2	15%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	3	38%	1	8%	4	19%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
16. Ve vztazích k ostatním lidem se teď více snažím						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	1	13%	3	23%	4	19%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	3	23%	3	14%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	4	50%	1	8%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	2	25%	0	0%	2	10%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%

17. Víc se teď snažím změnit ty věci, které je potřeba změnit						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	0	0%	6	46%	6	29%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	3	23%	3	14%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	4	50%	2	15%	6	29%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	2	25%	0	0%	2	10%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	2	25%	1	8%	3	14%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
18. To, co jsem zažila, posílilo mou víru; jsem opravdu věřící člověk						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	0	0%	7	54%	7	33%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	1	8%	1	5%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	0	0%	1	5%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	6	75%	1	8%	7	33%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
19. Zjistila jsem, že jsem mnohem silnější, že vydržím více, než jsem si předtím myslela						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	0	0%	4	31%	4	19%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	0	0%	2	15%	2	10%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	2	25%	2	15%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	2	25%	2	15%	4	19%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	3	38%	1	8%	4	19%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%
20. Hodně jsem se poučila o tom, že lidé jsou bezvadní, skvělí						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	2	25%	2	15%	4	19%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	1	13%	0	0%	1	5%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	1	8%	2	10%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	3	38%	4	31%	7	33%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	0	0%	1	8%	1	5%
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%

21. Teď už chápu, že k životu potřebuji i jiné lidi						
Stupnice	Věřící	Procenta	Nevěřící	Procenta	Celkem	Procenta
Nezažila jsem žádnou takovou změnu	2	25%	2	15%	4	19%
Taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace	0	0%	0	0%	0	0%
Taková změna u mě nastala jen v malé míře	1	13%	4	31%	5	24%
Taková změna u mě nastala v průměrné míře	2	25%	3	23%	5	24%
Taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře	1	<b>13%</b>	3	<b>23%</b>	4	<b>19%</b>
Taková změna u mě nastala ve výrazné míře	2	<b>25%</b>	0	<b>0%</b>	2	<b>10%</b>
Neodpověděla	0	0%	1	8%	1	5%
Celkem	8	100%	13	100%	21	100%