

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
KATOLICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Václav Klimeš

**Krise středního věku:
Psychologický a duchovní průvodce
Middle-Age Crisis:
Psychological and Spiritual Guide**

Rigorózní práce



Konzultantka: PhDr. Irena Lesová

Praha 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto rigorózní práci napsal samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury a že jsem ji nevyužil k získání jiného akademického titulu.

Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 27. února 2014

Václav Klimeš

Bibliografická citace

Krise středního věku: Psychologický a duchovní průvodce [rukopis] : rigorózní práce / Václav Klimeš ; konzultantka: Irena Lesová. – Praha, 2014. – 97 s.

Anotace

Předložená práce v první části podává syntézu poznatků o krizi středního věku z mezioborového pohledu psychologie a spirituální teologie. Jejím základním stanoviskem je, že krize středního věku není něco, co se musí přetrpět, ale že při vši její náročnosti jde o příležitost a výzvu k plnějším a autentičtějším životu, k lidskému dozrání a přiblížení se sobě i Bohu.

Ve druhé části práce využívá poznatky a postupy psychoterapie, krizové intervence a pastorální teologie ke konkretizaci a praktičtějším rozvíjení závěrů první části, a tak může sloužit jako průvodce tomu, kdo prochází tímto životním obdobím, nebo kdo chce na této cestě doprovázet někoho jiného.

Práce je určena zejména křesťanům, ale nejen jim, kteří nemají vzdělání ani výcvik v psychosociální oblasti a pro které je krize středního věku jejich osobním tématem, nebo se týká lidí v jejich okolí – ať už jsou jejich příbuznými či známými, nebo se jedná, např. v případě pastoračních pracovníků, o klienty jejich profesionální péče. Svým pojetím, šířkou svého záběru, syntézou východisek i jejich rozpracováním je práce v českém jazyce ojedinělá.

Klíčová slova

střední věk, krize, zrání, pastorální teologie, psychologie

Abstract

The thesis “Middle-Age Crisis: Psychological and Spiritual Guide” contains a synthesis of knowledge about middle-age crisis from the interdisciplinary point of view of psychology and spiritual theology in its first part. The fundamental opinion declares that middle-age crisis is not something to be suffered through but, in spite of all its demands, it is an opportunity and challenge for fuller and more authentic life, for maturation of a man and for getting closer to oneself and to God.

In the second part of the thesis, knowledge and procedures of psychotherapy, crisis intervention and pastoral theology are used to concretize and extend the conclusions of the first part in a more practical way; hence, the paper can be used as a guide for those who are undergoing this period of life or those who want to accompany someone else on this way.

The thesis is intended primarily, but not exclusively, to Christians who lack education in the psychosocial area and who is middle-age crisis a personal topic of themselves or of people around them for—be it their relatives or friends, or, in case of pastoral workers, clients in their professional care. This work is rather singular in the Czech language due to its conception, scope and synthesis of the starting points as well as their elaboration.

Keywords

middle age, crisis, maturing, pastoral theology, psychology

Počet znaků (včetně mezer): 180 032

Poděkování

Děkuji PhDr. Kateřině Lachmanové, Th. D., za vedení mé původní diplomové práce a za zapůjčení velké části potřebné literatury.

Děkuji MUDr. Mgr. Ludmile Bartůškové za příznivý a cenný oponentský posudek mé původní diplomové práce, který mi pomohl při dalším rozpracování tématu.

Děkuji PhDr. Ireně Lesové za konzultace nad touto prací, které pro mě mnohdy byly i osobním obohacením, a za náměty na rozšíření a prohloubení tématu.

Děkuji svým přátelům, kteří mě v těžkých dobách mé začínající krize středního věku podporovali a starali se o mne.

Děkuji svým známým, kteří mě motivovali k psaní práce tím, že mi říkali, že si ji potřebují přečíst.

Děkuji všem, kdo mě nechávají nahlédnout do svých životů a vzbuzují ve mně soucit, pochopení a touhu pomáhat jim stále lépe.

Děkuji Bohu Otci, Ježíši Kristu a Duchu svatému, že mne stále provázejí a jsou nepohnutelnou jistotou mého života.

Obsah

OBSAH.....	7
ÚVOD	11
KAPITOLA 1. CO JE TO KRIZE	13
1.1. Vymezení pojmu krize	13
1.2. Druhy krizí.....	13
1.3. Průběh krize.....	14
1.4. Krize jako příležitost.....	16
KAPITOLA 2. PSYCHICKÝ ROZMĚR KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	17
2.1. Počátek a důvody vzniku krize středního věku.....	18
2.2. Změny pohledu na svět	19
2.3. Tělesné změny	21
<i>Psychosomatická onemocnění.....</i>	<i>21</i>
2.4. Proměna profesní role	22
2.5. Proměna rodičovské role	23
2.6. Proměna partnerského vztahu, nevěra, druhé manželství.....	25
<i>Rozvod a druhé manželství</i>	<i>26</i>
2.7. Proměna vztahu k vlastním rodičům.....	28
2.8. Shrnutí a závěr	29
KAPITOLA 3. DUCHOVNÍ ROZMĚR KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	31
3.1. Hledání naplnění a smyslu.....	31
<i>Naplnění.....</i>	<i>31</i>
<i>Smysl.....</i>	<i>32</i>
3.2. Hledání celistvosti	34
<i>Převzít odpovědnost, tvořit a pečovat</i>	<i>34</i>
<i>Relativizovat svou osobnost</i>	<i>35</i>
<i>Přijmout existenci svého stínu</i>	<i>36</i>
<i>Integrovat mužství a ženství.....</i>	<i>38</i>
<i>Přijmout vlastní smrt a setkat se s Bohem</i>	<i>38</i>
<i>Shrnutí</i>	<i>40</i>
3.3. Proměna víry a vztahu k Bohu	40
<i>Vývoj víry</i>	<i>40</i>
<i>Pokusy o vyhnutí se duchovní proměně.....</i>	<i>41</i>
<i>Prozření.....</i>	<i>43</i>
3.4. Souvislost s temnou nocí	44
<i>Noc smyslů.....</i>	<i>45</i>
<i>Noc ducha.....</i>	<i>47</i>
<i>Vztah krize středního věku a temné noci.....</i>	<i>48</i>
<i>Temná noc a duševní poruchy.....</i>	<i>49</i>

3.5. Shrnutí a závěr.....	50
KAPITOLA 4. CO DĚLAT V KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU	53
4.1. Poznat a přijmout se	53
4.2. Odevzdat své omyly a utrpení.....	55
4.3. Sdílet se a být ve společenství	56
4.4. Orientovat se v celku a být realista.....	58
4.5. Využít kultury a společnosti.....	59
4.6. Opustit nefunkční a nadbytečné.....	60
4.7. Uvědomovat si přesah krize.....	62
4.8. Nechat působit Ducha svatého	63
4.9. Přijmout svou mužskou či ženskou část.....	64
4.10. Pečovat, sloužit a obdivovat.....	65
4.11. Shrnutí a závěr.....	67
KAPITOLA 5. JAK POMOCI ČLOVĚKU V KRIZI.....	69
5.1. Východiska a principy práce s člověkem v krizi	69
5.2. Základy rozhovoru s člověkem v krizi	71
<i>Vnímavá přítomnost.....</i>	<i>71</i>
<i>Zásady úspěšného rozhovoru.....</i>	<i>72</i>
5.3. Příprava a začátek rozhovoru	72
5.4. Navázání dobrého kontaktu.....	74
5.5. Vedení rozhovoru	75
<i>Otázky</i>	<i>76</i>
<i>Rezonance.....</i>	<i>77</i>
5.6. Obsah rozhovoru.....	78
5.7. Mimoslovní složky setkání	79
<i>Emoce.....</i>	<i>79</i>
<i>Ticho</i>	<i>80</i>
5.8. Na co si dát pozor	81
5.9. Závěr rozhovoru.....	81
5.10. Shrnutí a závěr.....	82
ZÁVĚR.....	85
SEZNAM LITERATURY	87
PŘÍLOHA: BIBLICKÉ TEXTY PRO KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU	I
<i>Když se všechno zdá temné.....</i>	<i>I</i>
<i>Bože, zahlad' mé viny a vysvobod' mě</i>	<i>II</i>
<i>Blízko je Hospodin slabým a zoufalým</i>	<i>III</i>
<i>Všechno má svůj čas.....</i>	<i>IV</i>
<i>Chval Hospodina, On tě zachránil</i>	<i>V</i>
<i>Kde není Bůh, marné je snažení</i>	<i>V</i>

<i>S Bohem se nemám čeho bát</i>	<i>VI</i>
<i>Svěř svůj život Hospodinu</i>	<i>VI</i>
<i>Chval Hospodina, neboť je dobrý a milosrdný</i>	<i>VII</i>

Úvod

Pokud si některé období lidského života zaslouží přívlastek „přelomové“, je to období středního věku, které se dokonce pro svůj obvyklý průběh jako celek označuje *krize středního věku*. Publikace v českém jazyce o středním věku (kterých v poměru k závažnosti této životní etapy není mnoho) na toto období pohlížejí buďto pouze z pohledu psychologického, nebo jen z pohledu duchovního. V obou případech něco podstatného chybí, neboť, jak v práci ukážeme, tato krize má kořeny v psychice člověka, ale má také zásadní duchovní přesah.

Předkládaná práce syntetizuje poznatky o krizi středního věku z mnoha vědních oborů: z pohledu psychologického (vývojové psychologie, hlubinné psychologie a některých druhů psychoterapie), teologického (spirituální a pastorální teologie) a psychosociálního (krizová intervence). Ačkoliv práce vznikla na půdě teologické fakulty a v několika jejích kapitolách se pojednává o víře a Bohu, není určena jen křesťanům, ale každému, kdo nemá psychologické ani psychoterapeutické vzdělání, ale koho pojednávané téma zajímá – buď proto, že krizi středního věku zažil či zažívá, nebo proto, že chce pomoci někomu, kdo se v ní nachází, ať už je to jeho blízký, nebo klient jeho profesionální péče.

Šířka práce je tedy velká, ale její hloubka je místy zásadně omezena jejím východiskem a účelem. Jejím východiskem, které je ovšem v práci co nejpečlivěji zdůvodněno, je, že krize středního věku je ve své podstatě krizí smyslu života, a na jejím zvládnutí v posledku stojí zdar či nezdar vlastního bytí. Nemůže proto být jen těžkým obdobím, které se musí s vypětím sil nějak přetrpět, ale je životně nutné přijmout její výzvu k plnému a autentickému životu, k lidskému dozrání a přiblížení se sobě i Bohu.¹

Účelem práce pak je být průvodcem tomu, kdo chce pochopit a přijmout zvláštnosti a výzvy tohoto životního období, zaujmout k nim co nejvhodnější přístup a prožít tuto náročnou a dobrodružnou část svého života s co největším užitekem pro sebe i pro své okolí – anebo pomoci v tomtéž úkolu někomu druhému.

Tato práce vznikla rozšířením a dopracováním mé diplomové práce obhájené na Katolické teologické fakultě Univerzity Karlovy v Praze roku 2012. Oproti původní verzi má téměř o polovinu větší rozsah a počet použitých literárních zdrojů je nyní také více než o polovinu větší. Náměty na rozšíření a doplnění vzešly v první řadě z posudků mé diplomové práce a dále z připomínek mé konzultantky. Struktura i celkové vyznění práce jsou stejné, neboť jsem neshledal důvod je měnit. Rozšířeny byly všechny kapitoly práce, nejvíce však kapitola třetí, o duchovní složce krize středního věku, do níž byla vložena celá podkapitola o tzv. temných nocích, a kapitola čtvrtá, o průchodu krizí – tedy ty kapitoly, které lze vzhledem k zaměření práce považovat za stěžejní.

¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 13

Kapitola 1. Co je to krize

1.1. Vymezení pojmu krize

Slovo *krize* pochází z řečtiny, kde sloveso „κρίνω“ znamená „rozlišuji, volím, dávám přednost, rozhoduji nebo soudím, tlumočím nebo vykládám, ustanovuji nebo řeším, uvádím do rozhodující fáze, oceňuji, domnívám se nebo hodnotím“². Odvozené podstatné jméno „κρίσις“ tedy pak znamená mj. „rozpoznávací síla, oddělení, volba, soud, spor, výsledek, řešení, vysvětlení“³.

Se zřetelem na téma této práce převezmeme psychologickou definici krize a vymezíme ji jako **stav časově ohraničené zatěžující situace, která přesahuje síly a možnosti postiženého člověka**.⁴ Jiná definice pojímá krizi velmi podobně a říká, že je to „důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni (...) vlastními vyrovnávacími strategiemi (...) zvládnout v přijatelném čase a navyklým způsobem“⁵. Důležité je, že záleží na vnímání a myšlení člověka v krizi, do jaké míry zatěžující pro něj osobně nastalá situace je. Krize totiž nespočívá ve vnějších podmínkách, ale v tom, jak se k nim člověk staví, jak je vnímá: je to jeho vnitřní situace.

1.2. Druhy krizí

Krize, které člověk prožívá, lze rozdělit do několika skupin podle jejich příčin. Následující třídění řadí tyto skupiny od méně závažných, kde převládají vnější zdroje, po závažnější, s vnitřním zdrojem.⁶

1. **Situační krize** jsou spouštěny nepředvídatelným stresem, který pochází z velké části z vnějších podmínek, a zahrnují ztrátu či její hrozbu (např. zaměstnání a zdraví), změnu či její očekávání (např. rozvod či stěhování) a volbu (např. partnerky nebo školy). Tyto krize jsou dočasné.
2. **Krize z očekávaných životních změn (tranzitorní krize)** jsou předvídatelné změny zapříčiněné růstem, vývojem a zráním člověka, a to buď jako jednotlivce (např. puberta či klimakterium), nebo v souvislostech života rodiny (např. sňatek nebo narození dítěte). Na tyto situace se lze částečně připravit a mít nad nimi do jisté míry kontrolu, ale i tak vyžadují změnu a přizpůsobení se. Do této skupiny patří i krize středního věku.
3. **Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru** mají velmi silný vnější spouštěč, který působí nepředvídaně a nad kterým člověk nemá téměř moc. Člověk je ochromen natolik, že je téměř neschopen se se situací vyrovnat

² DE CANDIDO 1999: 423

³ DE CANDIDO 1999: 423

⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 15 a 17

⁵ VODÁČKOVÁ 2007: 29

⁶ Zpracováno podle VODÁČKOVÁ 2007: 34–39 a ŠPATENKOVÁ 2004: 28–31

a vyjádřit své pocity. Patří sem např. přírodní katastrofy, válečné události, hromadná neštěstí, sdělení diagnózy nevyléčitelné nemoci a znásilnění.

4. **Krize zrání neboli vývojové** se objevují, když byla potlačena krize z očekávaných životních změn, a žádají si řešení vývojových úkolů (tedy úkolů daných fyzickou zralostí, očekáváním společnosti a osobními snahami a hodnotami člověka⁷), které člověk ve svém životě přeskočil nebo vyřešil provizorním způsobem.⁸ Tyto vývojové úkoly spočívají v řešení základních otázek závislosti a žárlivosti, moci a vlivu, hodnot, důvěry a lásky, intimity, sexuální identity apod. Člověk ve vývojové krizi jedná na první pohled nevysvětlitelně, a to právě proto, že pohnutky jeho chování pramení z „nesplněných“ vývojových úkolů, kterých si ovšem často není vědom. Např. spořádaný a pečlivý dospělý člověk se začne chovat velmi nezodpovědně, což může mít kořen v tom, že se nesměl chovat nezodpovědně v pubertě a adolescenci. Do této skupiny patří typicky nevěry, opakované vztahy s nevhodnými partnery, sexuální zneužívání a incesty. V krizi středního věku, kdy je člověk „oslaben“, se mohou tyto nedořešené záležitosti z minula objevit častěji než jindy, a navíc, pokud se nepostaví čelem k výzvam středního věku, může si způsobit krize ve stáří.
5. **Krize v kontextu psychopatologie** jsou zvláštním případem různých typů krizí u lidí s duševním onemocněním či dispozicí k němu, např. u lidí s poruchou osobnosti, psychózou, závažnými neurotickými obtížemi a silnou depresí. Kvůli své slabší psychické výbavě zvládají hůře zátěž i vývojové nároky, což se obvykle projevuje dramatičtější průběhem krize, a ta se pak urychluje nebo komplikuje.
6. **Neodkladné krizové stavy** mají společné to, že v nich má postižený člověk výrazně sníženu nebo zcela potlačenu volní kontrolu jednání, což se projevuje ponejvíce ztrátou vědomí, panickou úzkostí nebo nezvladatelnými, většinou agresivními impulzy. Tyto stavy jsou typicky způsobeny akutním psychotickým stavem nebo vlivem omamné látky.

1.3. Průběh krize

Člověk během života zažívá mnohé podněty, které narušují jeho rovnováhu a vyvolávají napětí. Většina z nich se opakuje, a člověk si tak vytvoří adaptační vzorce, pomocí nichž je může zvládat. Vzorce se spouštějí samovolně, a pokud se pomocí nich podaří problém vyřešit, člověk si dočasný nárůst napětí ani nemusí uvědomit.⁹ Teprve pokud adaptační vzorce selžou, člověk si začíná plně uvědomovat problém a snaží se

⁷ Srov. HARTL, HARTLOVÁ 2000: 654

⁸ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 19

⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 16

ho vyřešit vědomě, obvykle zkoušením různých možností, které mu v minulosti v podobné situaci pomohly.

Pokud osvědčené metody řešení selhávají, člověk se ocitá na prahu krize.¹⁰ Je konfrontován se svou bezmocí, cítí, že ztrácí schopnost utvářet svůj vlastní život, a tím pociťuje ohrožení své identity. Proto na krizovou situaci reaguje úzkostí, která je vyjádřena někdy více, jindy méně. Podle toho, jak člověk vnímá svou situaci, prožívá kromě úzkosti další emoce: ohrožení v něm vyvolává znepokojení, ztráta vyvolává smutek a pocit strádání, zpochybnění zvyšuje napětí, ale zároveň uvolňuje energii...¹¹ Nepříjemné pocity ovšem člověka ochromují v myšlení a jednání, a tím ještě více pociťuje ztrátu své základní životní kompetence. Začíná klesat po jakési spirále. Tato situace je vysoce nepříjemná a člověk se z ní snaží co nejdříve vymanit: stát se pánem situace a obnovit kontrolu nad svým životem. Pokud se mu to nedaří, pociťovaný tlak dále roste a úzkost může přerůst až v paniku. Krize se člověka zmocňuje, všechny ostatní záležitosti se stávají okrajovými, navíc v krizové situaci mohou obživnout staré nevyřešené problémy, a ty krizi zhoršují.¹² Krizový stav zasahuje i tělo, a proto často u člověka nacházejícího se v krizi propukne tělesná nemoc. To ovšem znesnadňuje rozpoznání krize a jejích spouštěcích činitelů i hledání možností jejího řešení, neboť člověku se – za cenu zhoršení tělesného stavu – psychicky uleví.¹³ Krize neprobíhá z vnějšího pohledu vždy nápadně a dramaticky, její charakteristikou ovšem je, že pro dotyčného člověka má rozhodující význam.¹⁴

Intenzivní pocit úzkosti a tlaku, jaký zažíváme v krizi, nelze vydržet dlouho; vrcholná fáze krize trvá typicky několik týdnů.¹⁵ Krize může odeznít sama: buď tak, že se změní vnější podmínky, které krizi způsobovaly, anebo člověk nezměněnou situaci přestane vnímat tíživě. V tomto případě ovšem vzniká nebezpečí, že se krize „zapouzdří“ a bude způsobovat vleklé psychické problémy,¹⁶ například depresi. Úspěšné překonání krize tedy neznamená vrátit se do předchozího stavu, nebo zapomenout na to, co se stalo. Mnohdy to není ani možné, ani účelné, neboť by to znamenalo promarnit příležitost, která se v krizovém období skrývá. Zvládnout krizi naopak znamená získat znovu energii potřebnou pro běžný život (ačkoli ten může vypadat jinak než před krizí), obnovit schopnost zakoušet spokojenost a znovu získat vazby k ostatním lidem.¹⁷ U krize z očekávaných životních změn, spojené s vývojovými úkoly středního věku, lze navíc těžko předpokládat, že odezní sama nebo že život bude moci být stejný jako dříve; spíše přejde ve zmíněné psychické problémy a později se projeví jako krize

¹⁰ Srov. KASTOVÁ 2000: 15

¹¹ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 16

¹² Srov. KASTOVÁ 2000: 19

¹³ Srov. KASTOVÁ 2000: 19

¹⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 18

¹⁵ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 16

¹⁶ Srov. KASTOVÁ 2000: 17

¹⁷ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 47–48

vývojová, která je podle dělení uvedeného výše nejsilnějším typem krize u psychicky zdravého a sebeovládajícího člověka.

1.4. Krize jako příležitost

Oproti všeobecnému chápání, které vidí v pojmu *krize* většinou jen nadměrnou těžkost (i naše převzaté definice jsou takové), zaznívá v původním řeckém významu tohoto slova, že je to zároveň „rozhodující bod, určující práh, linie změny situace“¹⁸. Krize je stav, který si o změnu přímo říká: současná situace je neúnosná, a proto se k tomu, aby byla snesitelná, musí něco významného stát. Krize je důležitá tím, že může výrazně ovlivnit celý budoucí život; a pokud člověk do tohoto stavu zasáhne svým rozhodnutím (jiným, než svůj život ukončit, což by také byla určitá cesta z krize), může svůj život nasměrovat jinak, a možná mnohem lépe, než kdyby byl nečinný. Pokud se v krizi vynořily i minulé nezpracované nebo špatně zpracované konflikty, stává se krize příležitostí pracovat zároveň i na jejich uspokojivém vyřešení.¹⁹

Výhodou krize je, že člověk, protože si je dobře vědom, že navyklymi způsoby krizi nepřekoná, je přístupnější změně, a i malé úsilí tak může mít výrazný dopad.²⁰ Krize je proto také jedinečnou příležitostí k životní změně, získání nových prožitků a nových způsobů jednání a prožívání, lepšímu pochopení smyslu, osvojení si nových strategií řešení problémů a otevření tvůrčích životních možností,²¹ neboť ty jsou v křehkém období krize mnohem dostupnější vědomí člověka.²²

Chápání krize jako příležitosti si doposud udržela čínština. Slovo *krize* se zapisuje složením znaků pro dvě slova:

危機

První, „wēi“, znamená „nebezpečí“ či „ohrozit“; druhý, „jī“, je právě „příležitost“ nebo „tajemství“. Krize je tedy nebezpečím, ale zároveň i šancí.

Takovéto chápání je také východiskem naší práce: krizi nepovažujeme za něco, co se musí nějak přetpět, ale bez podceňování její náročnosti ji pokládáme za příležitost a výzvu k plnějšímu a autentičtějšímu životu, k lidskému dozrání a přiblížení se sobě i Bohu.

¹⁸ DE CANDIDO 1999: 423

¹⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 16

²⁰ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 17

²¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 13 a 18

²² Srov. KASTOVÁ 2000: 21

Kapitola 2. Psychický rozměr krize středního věku

Období střední dospělosti neboli středního věku se zdola ohraničuje 35. rokem lidského života. Ve stanovení horní hranice nepanuje mezi různými autory shoda: píše se o 45.,²³ 50.²⁴ či 55.²⁵ roku – čím novější zdroj, tím vyšší hranici uvádí. Příčinou toho pravděpodobně je, že postupem času se zvyšuje průměrná délka lidského života a nejen jeho konec, ale i jednotlivé fáze nastupují později. Toto životní období se považuje za vývojově tak významné a přelomové, že se hovoří dokonce o krizi středního věku,²⁶ ačkoli krize ve vlastním smyslu slova, jak byla definována v předchozí kapitole, nastane pouze u 10–80 % lidí této věkové skupiny.²⁷ Kvůli stručnosti budeme o člověku středního věku mluvit souhrnně také jako o pětáctyřicetiletém.

Pojem *krize středního věku* a její zkoumání existují teprve několik desítek let,²⁸ ne tak krize středního věku sama o sobě. Snad první zmínku o ní najdeme v *Božské komedii* básníka Dante Alighieriho, který toto své dílo začal psát roku 1306 ve svých 41 letech²⁹ a vystihl v něm dva výrazné rysy středního věku: jeho obtížnost a nepozorovaný nástup.

*V půl naší zemské pouti když se vkročí,
já octnul jsem se v tmavém, pustém lese,
neb cesta pravá zmizela mi s očí.*

*Ten popsati les, ruka má se třese;
tak divoký byl, drsný, v stálém šeru,
že vzpomínka naň nový strach mi nese!*

*Tak hořký, smrt že málem trpčí věru,
leč, chci-li dobro líčit z jeho středu,
co shled' jsem v jiném, vypovím, též směru.*

*Jak tam jsem přišel, říci nedovedu,
tak plný spánku byl jsem v oné chvíli,
když minul jsem se pravé cesty sledu.³⁰*

Důvody, proč se tomuto životnímu období věnuje systematická pozornost teprve v poslední době, jsou dva. Jedním z nich je, že až nyní se velká část lidí tohoto věku

²³ VÁGNEROVÁ 2000: 375

²⁴ HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 11

²⁵ DAIGNEAULT 2011: 9

²⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 375

²⁷ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 17

²⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 12

²⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 21

³⁰ ALIGHIERI 1897: 11

vůbec dožije; druhým, že krize středního věku nastává jen tam, kde se před člověkem otevírají životní alternativy, a ty byly z ekonomických a politických důvodů donedávna velmi omezené.³¹

2.1. Počátek a důvody vzniku krize středního věku

Popíšeme nyní typickou situaci člověka středního věku s tím, že jednotlivé náročné složky tohoto období většinou nepřicházejí naráz, nýbrž postupně podle konkrétní životní situace, ať už má průběh předvídatelný a normální (např. odchod dospívajících dětí z domova), nebo v jistém smyslu nestandardní (např. dlouhodobá nezaměstnanost či zjištění závažného onemocnění). Doba, kdy se jednotlivé problémy vynořují, také závisí na celkové zralosti člověka, a tak někdo může mít část problematiky středního věku vyřešenu ještě před 35. rokem života, kdežto druhý je většinou výzev tohoto období vystaven až v pozdní dospělosti.

Do střední dospělosti vstupuje člověk typicky v ustáleném životním stavu, kterého dosáhl v mladém věku (20–35 let), v němž celkem naplnil očekávání svého okolí i své: žije ve stálém manželském či partnerském svazku (možná ne prvním), zplodil děti, nastartoval svou profesní kariéru a dosáhl v ní významnějších úspěchů. Poměrně úspěšně zvládl všechny role dospělého, dobře se adaptoval na své prostředí a vytvořil si vyhovující životní styl. Má navyklé způsoby chování, pevné osobní postoje, určité společenské postavení, vyprofilovanou osobnost... Jeho život je bez větších změn a otřesů, jasný a předvídatelný, pohodlný a nenáročný, až jednotvárný – a vlastně se stává nudným.

Pětačtyřicetiletý člověk se však obvykle začíná pomalu měnit. Při pohledu zvenčí to vypadá jako pozvolná změna charakteru, objevují se dávno zmizelé vlastnosti a sklony, či se zrodí úplně nové, nebo se člověk může stát až nesnesitelně zatvrzelým ve svých postojích a zásadách. Z psychiatrického hlediska v tomto životním období vzrůstá výskyt depresí.³²

Člověk totiž začíná být nespokojený, a to – na první pohled paradoxně – právě proto, že v tomto věku naplnil či naplňuje své cíle z mládí. Začíná hodnotit, zda a nakolik svých záměrů dosáhl podle svých dřívějších ideálů a zda za vydané úsilí vůbec stály, a ptá se, co by nyní mělo přijít na jejich místo. Nemá teď oč usilovat, a jelikož z dosažení svých cílů necítí takové uspokojení, jaké si představoval, napadá ho, že možná ani snaha o uskutečnění něčeho dalšího mu nepřinese dostatečnou radost a štěstí, a tak může rezignovat na to mít cíl.³³ Člověk začíná pociťovat životní prázdnotu.³⁴ Potřebu něčeho nového a jiného podporují i všednost a rutina tohoto životního období. Tato potřeba se může projevat touhou po nových zážitcích, ale i po plnější seberealizaci či

³¹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 12

³² Srov. JUNG 1994: 99–100

³³ Srov. GRÜN 2009: 75

³⁴ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 126

opravdovém citovém vztahu...³⁵ Člověk si obvykle začíná uvědomovat, že společenský úspěch, který dosud považoval za důležitý, důležitý vlastně není,³⁶ a nechce se již tolik nechávat svazovat očekáváními společnosti – ta už stejně nejsou tak silná, neboť člověk jich většinu alespoň formálně splnil.

Pětačtyřicetiletý člověk proto chce lépe uspokojovat své opravdové potřeby a hledá skutečný, nikoli diktovaný smysl vlastního života. Proto se také více zabývá svými emocemi a více o sobě přemýšlí.³⁷ Ve středním věku se tak stává introvertnějším, podobně jako byl v době dospívání.³⁸ Zažívá dokonce tak významné změny své osobnosti, že vyvolávají nutnost přehodnotit vlastní identitu.³⁹

Člověk si uvědomuje nebezpečí své stagnace, ale i to, že se přiblížil k bodu, za nímž už nebude moci kvůli přibývajícím věku a ubývajícím silám učinit žádnou významnou životní změnu.⁴⁰ Ve svém rozhodování o změnách je sice svobodnější, neboť není tolik pod vnějším tlakem, ale rovněž ví, že se jeho možnosti zužují, jeho čas je omezen a že pokud chce něco změnit, musí jednat rychle. Když se dívá do budoucnosti s vědomím omezeného času, zmenšující se možnosti změny a slábnoucích sil, mnohdy to v něm vyvolává úzkost, lítost, hněv a zklamání.⁴¹ „Na ideály je příliš pozdě a na moudrost zase příliš brzy“.⁴²

Právě bilancování minulosti a přemítání o budoucnosti s vědomím vlastních omezení jsou pro střední věk z hlediska psychiky význačné.⁴³

2.2. Změny pohledu na svět⁴⁴

Člověk středního věku ztrácí akceschopnost. Není to kvůli tomu, že by mu výrazněji ubývala výkonnost, to je rysem až starší dospělosti. Důvodem je, že člověk díky své zkušenosti rozumí mnoha věcem lépe a snáze vidí i záporné důsledky své možné činnosti, a to jeho touhu být aktivní oslabuje. Většinou to nese s nelibostí a snaží se tuto nečinnost překonat vůlí. Když zjistí, že toto dělat není možné trvale a že motivace musí vycházet ze skutečného zájmu o věc, začne hledat, co by v druhé polovině života za tento zájem stálo, a toto hledání se stává jedním z vývojových úkolů středního věku.

ohled pětačtyřicátníka na svět se mění i poznáním hranic vlastních sil a možností. Zatímco v mládí si člověk mohl myslet, že zmůže cokoliv, nyní poznává, že sil má sice

³⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 376

³⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 376

³⁷ Srov. JUNG 1994: 103

³⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 375

³⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 378

⁴⁰ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 12

⁴¹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 25

⁴² Srov. DAIGNEAULT 2011: 18

⁴³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 375

⁴⁴ Podle HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 24–26

ještě poměrně hodně, ale na všechno že určitě nestačí. Zdravé vyrovnaní se s touto skutečností je dalším z úkolů středního věku. Nezdravým postojem je přílišné poddání se, počínaje sníženou motivací vyrovnat se i s běžnými životními požadavky a konče naprostou životní rezignací a vydáním se osudu napospas. Doprovodnými pocity tohoto stavu bývají sebelítost, hněv a zklamání. Opačným nezdravým postojem je pokusit se dodat si iluzi mládí nějakým výkonem: sportovním, profesním nebo erotickým dobrodružstvím. Člověk se při tomto výkonu může vyčerpat a svého cíle nemusí dosáhnout, ale i pokud se mu to podaří, kvůli změnám prožívání, které ve středním věku nastupují, pravděpodobně nebude jeho vítězný pocit tak silný jako kdysi. Ženy jsou v tomto období ve výhodě: jelikož se obvykle snáze než muži smířují s nevyhnutelným a snáze přijímají svou slabost a zranitelnost, snázejí krizi středního věku lépe.⁴⁵

Kromě rozčarování z vlastních sil pětáctýřicetiletý člověk prožívá i vystřízlivění ze světa: je rezignovanější také proto, že přestává věřit v to, že každý člověk je v zásadě dobrý. Nyní totiž poznává, že lidé mají sklon chovat se dobře i špatně.

Pro lidi střední generace se svět stává stále nesrozumitelnějším. Ještě před několika desítkami let mohlo všeobecné vzdělání obsáhnout principy fungování světa, kdežto nyní nové poznatky zpochybnilly a zproblematizovaly v mnoha oborech jednoduchá vysvětlení, která bylo možno vyučovat na středních školách, a hlubší znalosti jednotlivých oborů jsou tak vyhrazeny odborníkům.

Dalším důvodem změny přístupu pětáctýřicetiletého člověka ke světu je pocit emočního, společenského a profesního oddělení od té aktivnější a dravější generace – od generace mladých. Jakési mezigenerační neporozumění mezi lidmi středního věku a „těmi mladými“ existuje minimálně několik desítek let, nyní je jeho velikost ovšem tak markantní, že se mluví až o generační propasti. Důvodem stále většího oddělování po sobě následujících generací je obrovský rozvoj a rozšíření počítačů, Internetu, mobilních komunikačních zařízení a dalších technických prostředků. Člověk středního věku se nemohl naučit tato zařízení ovládat od dětství, protože neexistovala nebo nebyla rozšířena, a nyní už si potřebné znalosti a dovednosti nedovede osvojit tak dobře a rychle jako mladší generace – ve své profesi je ovšem stále více potřebuje. Od mladší generace tak zažívá profesní ohrožení. Spolu s ním přichází pocit vlastní neužitečnosti: zaměstnavatelé, zvláště v technických oborech, obvykle dávají přednost mladému zaměstnanci, který si snadno bude osvojovat stále se měnící postupy a dovednosti, než rozvážnému staršímu pracovníkovi, který má mnoho zkušeností, ovšem nyní už většinou zastaralých až nepoužitelných.

Ve středním věku se rovněž častěji vynořují staré problémy a zranění: křivdy od rodičů či sourozenců, špatný výběr životního partnera, profesní dráhy... Nadbytek sil mládí umožňoval držet je „pod pokličkou“ a dosažené úspěchy je zastíňovaly, ale nyní síly

⁴⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 37

ubývají, člověk se obrací do svého nitra a staré potíže vyžadují opravdové řešení namísto odsouvání a potlačování.

2.3. Tělesné změny

Člověk středního věku na svém těle začíná pozorovat známky stárnutí: vrásky, šedivění vlasů a vousů, nižší pružnost držení těla..., a k přemítání o nich přispívá i pohled na tělesně chátrající rodiče. U lidí s dědičnou zátěží a nezdravým způsobem života se mohou objevit první projevy chronických nemocí, nebo dokonce vážné zdravotní příhody jako je srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.⁴⁶

Tělesnými projevy stárnutí jsou zasaženy více ženy, neboť u žen více než u mužů preferuje naše současná kultura mladistvý vzhled. Zvláště ty ženy, které si nemohou vynahradiť ztrátu tělesné přitažlivosti v jiné oblasti, například ve spokojeném manželství, tím mohou být velice ohroženy. Ženy, jejichž vzhled je podmínkou jejich profese, např. herečky a modelky, jsou někdy nuceny změnit práci. Pro pětáctýřicetiletou ženu shledávající na sobě známky stárnutí může být podnětem snahy zvýšit svou tělesnou přitažlivost také pohled na její dospívající, stále přitažlivější dceru.⁴⁷

Člověk středního věku mnohdy potřebuje nějaký čas na to, aby se se stárnutím svého těla vyrovnal. Než se mu to podaří, může se snažit udržovat iluzi svého mládí tím, že se obléká a chová jako člověk o generaci mladší, což pak často působí spíše jako karikatura mládí.⁴⁸ Toto předstírání může fungovat jen omezenou dobu a člověk se při něm vystavuje hrozbě ztráty své opravdovosti.

Psychosomatická onemocnění

Zvláště muže v tomto věku občas postihne psychosomatické onemocnění, tedy onemocnění, které se projevuje jak v tělesné, tak duševní oblasti.⁴⁹ Je to způsobeno tím, že muži jsou si obecně hůře než ženy vědomi svých emocí, a tedy jim hůře dokáží „naslouchat“ a vyjádřit je. Signalizační úlohu emocí pak převezme tělo, a tak je nedostatek projevoování citů (anebo naopak silné afekty) u mnoha lidí často známkou nadcházející nemoci.⁵⁰ Často je postižen zvláště orgán, který je s emocemi spojován, tedy srdce, a potažmo oběhová soustava. Tak např. nepravidelnost srdečního rytmu může značit problematické milostné vztahy.⁵¹ Srdce, jelikož pracuje bez ustání, je také spojováno s výkonem, a proto např. infarktem trpí právě muži, kteří se přepínají, vysilují se a nechtějí si připustit možnost neúspěchu. Vysoký krevní tlak mají

⁴⁶ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 27

⁴⁷ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 379

⁴⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 27

⁴⁹ Srov. DANZER 2001: 13

⁵⁰ Srov. DANZER 2001: 27 a 67

⁵¹ Srov. DANZER 2001: 64

především ti, kteří sice nejsou tak ambiciózní, ale trpí stresem z toho důvodu, že se snaží přizpůsobit a splnit vše, co se od nich očekává.⁵²

Těmito potížemi je tedy zasažena tělesná i duševní oblast člověka, a proto je na místě mimo tělesné medicíny nasadit i psychoterapii, a to zvláště tam, kde se přes správně stanovenou diagnózu a dobré léčebné postupy stav pacienta oproti očekávání nelepší. Psychoterapie nikdy tělesnou medicínu nenahrazuje, ale u některých onemocnění, která se projevují jako tělesná, je psychoterapie velmi žádoucí, a v některých případech je dokonce podstatnou příčinou zlepšení stavu pacienta. Nejde přitom o to objevit při psychoterapii duševní příčinu nemoci, ale o to, aby se pacient podíval na všechny možné činitele, které se na vzniku a rozvoji jeho nemoci podílejí⁵³, a dokázal je pojmenovat a vyslovit, a tím je oslabit.⁵⁴ Je velmi potřebné nabídnout – ale nevnucovat – nemocnému i duchovní péči.⁵⁵

2.4. Proměna profesní role

Člověk středního věku je na vrcholu, nebo snad na „náhorní plošině“ své profesní dráhy. Pokud je jeho činnost převážně intelektuální nebo s velkým podílem jemné zručnosti, může podávat špičkové výkony po celou dobu středního věku. Je ovšem málo pravděpodobné, že by se profesně výrazně rozvíjel nebo podával lepší výkony než za svého mládí. Lze to doložit tím, že mnozí umělci se po své čtyřicítce navždy nebo na dlouhou dobu odmlčeli⁵⁶ a 80 % vědců udělalo své velké objevy před dovršením tohoto věku.⁵⁷ Ve středním věku lze téměř jen udržovat své mistrovství, což bývá obtížnější než jeho dosažení, protože to vyžaduje více rutiny.⁵⁸

Ve středním věku se mění také postoj k vlastní profesní roli, protože se mění duševní potřeby, které by tato role měla uspokojovat. Člověk je stále zaměřen na výkon a ten uspokojuje jeho potřebu seberealizace a potvrzuje jeho profesní dovednosti, ale už mu tolik neslouží k získání úspěchů, společenského postavení, moci a peněz jako v mládí, nýbrž mu stále více přichází na mysl vědomí míry užitečnosti a smyslu práce a postupně si více cení i pracovní pohody a jistoty. Bohužel je tato proměna pohledu znesnadňována výchovou a společností, která vidí smysl práce hlavně ve vydělávání peněz.⁵⁹ Člověku se ovšem ani nechce přesprávit pracovat, pokud si uvědomuje, že přitom nemá čas na sebe.⁶⁰

⁵² Srov. PONĚŠICKÝ 2008: 68–69

⁵³ Srov. CHVÁLA 2011

⁵⁴ Srov. DANZER 2001: 43

⁵⁵ Srov. BARTUŠKOVÁ 2013

⁵⁶ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 19

⁵⁷ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 22

⁵⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 37

⁵⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 53

⁶⁰ Srov. GRÜN 2001: 7

Změna přístupu k profesi se projevuje i tím, že člověk má tendenci předávat své pracovní zkušenosti mladším a vychovávat své následovníky. Souvisí to i s hodnotou vlastní práce: ta se měří i tím, nakolik jsou její výsledky užitečné pro následující generaci.⁶¹

Ačkoli člověk středního věku často shledává svou profesní roli jako nepříliš uspokojivou, málokdy se odváží své zaměstnání změnit nebo podniknout jiný zásadní profesní krok. Je to způsobeno jeho nedostatečným sebevědomím, vědomím omezenosti vlastních sil a stále větší potřebou jistoty. Dále hraje roli oprávněný strach z neúspěchu této změny, např. ve formě nezaměstnanosti. Napětí mezi potřebou změny a jejím neuskutečněním pak ústí buď do trvalého napětí, smíření se se svým stavem, anebo do rozumového odůvodňování své nečinnosti.⁶² Změny se častěji odváží lidé v zaměstnání nespokojení dlouhodobě, dále ti, kteří z finančních nebo zdravotních důvodů jen těžko mohou svou profesi nadále vykonávat, anebo lidé tvůrčí, potřebující k práci mnoho podnětů. Vlna změn profese také nastává při změně společenských podmínek.⁶³ Čím dál častějším důvodem pro změnu zaměstnání je propuštění pro nadbytečnost a nutnost najít si jinou práci.

Člověk středního věku obvykle vnímá nezaměstnanost jako opravdu ohrožující, neboť právě ty jeho potřeby, které práce uspokojuje, jsou pro něj velice důležité. Ztrátu příjmu vnímá těžce, neboť živí i rodinu, a jeho dorůstající děti spotřebují nejvíce peněz, a také se může cítit neschopným ve své roli toho, kdo má zajistit rodině dostatečný příjem. Ztrácí také své spolupracovníky, obchodní partnery a ostatní lidi spjaté s pracovním prostředím, kteří naplňují jeho potřebu vztahů a společenských kontaktů, která je o to větší, že v rodině nyní často nezažívá se svým partnerem ani dětmi právě uspokojivé vztahy. Ztrátou pracovního místa také zčásti přichází o své „místo ve světě“, díky němuž se cítil užitečný a přínosný ostatním. A jelikož si stále více cení jistoty, vnímá jakoukoli její ztrátu stále hůře, zvláště když dobře ví, že znovunabytí zaměstnání mu ztěžuje konkurence mladší generace.

2.5. Proměna rodičovské role

Odrůstání a dospívání dětí má pro jejich rodiče ve středním věku dalekosáhlé důsledky. Péče o děti a rodičovská autorita se ve své stávající formě stávají zbytečnými, a rodič středního věku si proto může připadat neužitečný a bez identity, kterou mu tato fáze rodičovství poskytovala. Rodič i jeho dospívající dítě tak hledají ve stejném období sami sebe – a tato časová shoda je důležitým znakem krize středního věku. Ovšem vzhledem k rozdílným životním fázím si těžko mohou porozumět, což projevy osamostatňování dětí často zhoršuje.⁶⁴ Dospívajícím připadají jejich rodiče kvůli svým sklonům k ústupkům a případné snaze vyhnout se problémům jako fádni a bez

⁶¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 381

⁶² Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 381

⁶³ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 38

⁶⁴ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 387

identity. Děti v tomto období své rodiče nechápu a ani se o to nesnaží, dílem kvůli snaze rodičů opakovaně jim důkladně vysvětlovat své postoje.⁶⁵

Potřeby rodiče a dítěte jdou v těchto jejich životních etapách proti sobě: děti se potřebují osamostatňovat, naopak rodiče by si rádi udrželi dítě v jisté závislosti, protože změnu vnímají jako možnou ztrátu. Z těchto rozdílných potřeb plyne i různost dalších pohledů: rodiče si myslí, že jejich děti jsou ještě nezralé a zkušenosti a rady rodičů že se dospívajícím ještě budou hodit, kdežto dospívající si o sobě myslí, že jsou dospělí a že zkušenosti jejich rodičů jsou pro ně nepoužitelné.⁶⁶ To se typicky projevuje tím, že dospívající nechtějí přijmout životní plány, které si pro ně rodiče vysnili – často to ovšem jsou nenaplněné plány rodičů.⁶⁷ Smíření se s osamostatňováním a nakonec s odchodem dětí z rodiny je dalším z vývojových úkolů středního věku.⁶⁸ Tento úkol je snazší ve třígeneračních rodinách, protože o dospívající děti pečovali i jejich prarodiče a vazba mezi dětmi a rodiči nebyla tak silná.

Rodiče přijímají osamostatňování svých dětí obvykle se smíšenými pocity. Pokud se dospívající, podle názoru rodiče, vyvíjí správným směrem, rodič to chápe jako důkaz svých rodičovských kvalit.⁶⁹ Na druhou stranu dospívání dětí je pro rodiče připomínkou jeho stárnutí a zužování jeho možností, a dospívající se tak ve vztahu k lidem středního věku stávají konfrontační skupinou.⁷⁰ Navíc nutnou proměnu své rodičovské autority obvykle člověk středního věku chápe jako ztrátu – ztrátu formálně nadřazeného postavení a z ní vyplývajícího pocitu vlastní hodnoty a sebeúcty. Situace se dále komplikuje, pokud rodič vidí, že ústřední místo v životě potomka začne zaujímat namísto něj partner dospívajícího, zvláště pokud na něj rodič nahlíží kriticky.⁷¹ Není-li rodič dostatečně sebejistý, může odmítat přijmout vůči svým dětem partnerskou roli, protože ji chápe jako své ponížení. Pokud si chce i nadále zachovat autoritu, nyní už ovšem přirozenou, nikoli formální, ale nedokáže dospívajícímu dítěti imponovat, uchyluje se často k nezralému jednání, např. vyčítání, doprošování, manipulaci či obětování se.⁷² Rodiče středního věku se také někdy cítí být vůči svým dospívajícím dětem ukřivdění, protože jsou oproti nim znevýhodněni, anebo se s nimi ztotožňují, aby si mohli přivlastňovat jejich šance a úspěchy.⁷³ Vybudování rovnocenného vztahu s vlastním dospělým dítětem je tak dalším obtížným vývojovým úkolem tohoto životního období.⁷⁴ Kromě výše uvedeného může být jeho splnění

⁶⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 389

⁶⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 388

⁶⁷ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 32

⁶⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 31

⁶⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 387

⁷⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 390

⁷¹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 32

⁷² Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 389

⁷³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 390

⁷⁴ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 31

komplikováno neúspěchy dítěte v začátku jeho samostatného života, neboť se pak rodič snáze domnívá, že dítě pro odchod z rodiny není ještě dost zralé. Situaci může ztěžovat osobnostní narušení rodiče, které se do té doby nemuselo významně projevit, protože rodinný systém se stíhal rodiči při pozvolném vývoji dítěte přizpůsobovat; nyní je ovšem změna poměrně rychlá a zásadní, takže se případná psychopatologická odchylka projeví.⁷⁵

Jak děti dospívají a odpoutávají se od svých rodičů, mění se i vztah rodiče k jeho manželskému partnerovi, protože jejich nejvýznamnější společný projekt – vychovat děti – se blíží svému konci. Odpoutávání se jeho dětí způsobuje i to, že se člověk středního věku osvobozuje od rodičovských vzorů: při výchově svých dětí se představami svých rodičů do nějaké míry řídil, ale ty jsou teď už nepotřebné.

Střední věk je i posledním životním obdobím, kdy má člověk možnost zplodit dítě. Pětačtyřicetiletý člověk je však pro nové rodičovství z hlediska tělesného a duševního příliš starý. Potíže může zažívat i z hlediska společenského: jakožto rodič malého dítěte se může cítit osamocen, protože jeho vrstevníci mají děti často už odrostlé, kdežto rodiče malých dětí bývají mnohem mladší než on. Další komplikace přináší, pokud se dítě narodí ve druhém či dalším manželství, protože je potřeba ošetřovat vztahy se členy předchozích rodin. Z psychického hlediska je starší rodič oproti mladšímu vůči svému dítěti pečlivější a úzkostnější, více ho podporuje a chrání a má tendenci s ním více manipulovat a brzdit jeho osamostatňování. Celkově na něm více lpí, protože ví či tuší, že už další děti mít nebude.⁷⁶

2.6. Proměna partnerského vztahu, nevěra, druhé manželství

Pokud člověk středního věku žije v manželství, které uzavřel v období rané dospělosti, jeho manželství je nyní obvykle ustálené, jednotvárné až nudné. Manželé za léta soužití ztratili iluze, naučili se vytvářet kompromisy, někdy na něco rezignovali. Vzájemné počáteční okouzlení během manželství vyprchalo, což zralý člověk přijímá a obvykle se spokojí s tím, když jeho partner celkem zastává svou roli a zapadá do jeho životního rytmu, a dokáže se smířit i s tělem stárnoucího partnera.⁷⁷ Snaha zažít v manželství znovu milostné okouzlení vede ke konfliktům a nakonec frustraci.⁷⁸

Krizi středního věku ovšem prožívají i kněží, řeholníci a řeholnice, žijící v celibátu. Mnozí z nich jsou ve své službě či komunitě nespokojeni a zklamáni, pochybují o cestě, na niž se vydali, přehodnocují svá rozhodnutí a někteří své závazky opouštějí.⁷⁹

Vztah mezi manžely se může měnit i tím, že se změnili oni samotní: během manželství se možná rozvíjeli jinak a rozdílně dozrávali. Stává se například, že původně

⁷⁵ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 32–33

⁷⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 391

⁷⁷ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 28

⁷⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 382

⁷⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 9 a GRÜN 2001: 5

podřízený a závislý partner dozrál a osamostatnil se, a tato změna pak ztěžuje pochopení mezi partery a jejich orientaci ve vztahu. Manželství může narušovat i to, že každý z manželů prochází stejnými vývojovými obdobími v různou dobu a s různým výsledkem: ženy většinou procházejí krizí středního věku dříve než muži a přitom se uvolňují z vazby na rodinu, která byla jejich hlavním působištěm, naplňují svou potřebu seberealizace i mimo rodinu, což byla dosud spíše mužská oblast, osamostatňují se, stávají se tak emočně stabilnějšími a sebejistějšími.⁸⁰ Muži se naopak v této době stávají citlivějšími a zranitelnějšími.⁸¹ Manželství lidí ve středním věku proto může být poměrně neuspokojivé, v krajním případě až ohrožující. Porušení manželského vztahu se projevuje úbytkem komunikace a společného sdílení času, větší kritičností, menší schopností spolupráce při řešení problémů a snížením vzájemné podpory.⁸²

Ve středním věku se mění i prožívání intimity: člověk se více zaměřuje do svého nitra, uzavírá se a přestává tolik záviset na jiných lidech. Projevuje se to i tím, že ačkoli má třeba uspokojivý milostný vztah, netouží tolik jako v mládí po naprostém odevzdání se druhému a prolnutí obou osobností. To může zvyšovat jeho pocity osamělosti, zvláště pokud nezná prožitek důvěrného nesexuálního vztahu, například přátelství.⁸³ Přijetí zhoršení sexuálního prožitku kvůli nižší sexuální touze a jednotvárnosti v sexu je rovněž vývojovým úkolem tohoto období.⁸⁴

Pokud se pětadvacetiletý člověk, znuřený jednotvárností svého manželství a znepokojený vědomím své klesající přitažlivosti, snaží obejít manželské potíže navázáním mimomanželského milostného vztahu s představou, že z něj bude mít takový prožitek jako v mládí, je jeho pokus odsouzen k neúspěchu a typicky skončí mnoha přechodnými známostmi.⁸⁵ Kromě potřeby nových podnětů, zážitků a zkušeností a potřeby potvrzení přetrvávající přitažlivosti může ovšem mimomanželský vztah sloužit jako náhražka i v jiných oblastech, v nichž by mělo uspokojení přinášet manželství. Pokud je jednou z nich potřeba citové jistoty a důvěrnosti, na rozdíl od předchozích případů, v nichž hodnota manželství a rodiny může zůstat vysoká, je takový mimomanželský vztah konkurentem manželství a přímo je ohrožuje.⁸⁶

Rozvod a druhé manželství

Velká nespokojenost v manželství až jeho rozpad mohou vést k rozvodu. Rozvodem člověk ztrácí jednu ze svých nejvýznamnějších rolí – roli manžela či manželky – a tak

⁸⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 384

⁸¹ Srov. JUNG 1994: 102

⁸² Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 382

⁸³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 383

⁸⁴ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 28

⁸⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 383

⁸⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 385

se rozvod vždy projevuje i změnou chápání vlastní identity.⁸⁷ Rozvodem bývají zasaženi více muži než ženy, protože ti považují manželství za jistotu a jsou otřeseni jeho rozbitím.⁸⁸ Této změně se nelze vyhnout tím, že člověk vinu za rozvod přesune zcela na svého partnera, protože pořád na něm bude spočívat selhání v tom smyslu, že si vybral nevhodného partnera a po jistý čas ho hodnotil jako součást své identity kladně. Během rozvodu je člověk také často zraňován, a pokud je on ten, který je opouštěn, vnímá to jako určité zavržení a ponížení, což vede k potřebě vlastního nového sebepřijetí.⁸⁹ Od rozvedeného člověka se také možná začnou odtahovat někteří přátelé, což jeho pocity opuštěnosti ještě zvýší.⁹⁰ Poměrně krátké období středního věku (35–50 let) je časem, kdy dojde u mužů i u žen k polovině všech rozvodů.⁹¹

I druhé (či ještě další) manželství uzavírají muži i ženy převážně právě v tomto úseku života.⁹² Okolo 40 % rozvedených vstupuje do dalšího manželství, a to nejčastěji těsně po rozvodu.⁹³ Znamená to, že velká část těch, jejichž manželství se nevydařilo, nerezignují na manželství, ale hledají pro něj vhodnějšího partnera. Jednou z příčin opuštění dosavadního partnera a hledání nového je, že člověk středního věku při svém důrazu na opravdovost, obsah a smysl si cení toho dobrého, co vydařené manželství může přinést, více než formálního zachování neuspokojivého manželství.⁹⁴ Nový partner už nebývá pro chápání vlastní identity tak důležitý, jako tomu bylo v prvním manželství.⁹⁵

Do druhého či dalšího manželství vstupuje člověk s podstatně jinými očekáváními: je zralejší, zkušenější a realističtější, více tolerantní a ochotnější k ústupkům. K těmto činitelům, které zvyšují pravděpodobnost úspěšnosti nového manželství, se ovšem přidávají velká nebezpečí, která plynou z vazeb k dětem z předchozího manželství a k bývalému manželovi a jeho příbuzným, ať už se to týká manželství vlastního, nebo předchozího manželství nového manžela⁹⁶ – rozvedení totiž téměř v polovině případů uzavírají nové manželství opět s rozvedeným.⁹⁷

Největší vliv na nové manželství mají citové a právní závazky k dětem z předchozích manželství: nový manžel jejich rodiče je pro ně cizí člověk, který zaujal místo jejich biologického rodiče, a děti ho v tom lepším případě nakonec přijmou, ale jejich očekávatelné záporné reakce mohou nové manželství výrazně narušovat. Další častou

⁸⁷ Srov. OPATRNÝ 2005: 43 a BOULVIN 2008: 62

⁸⁸ Srov. PONĚŠICKÝ 2008: 38

⁸⁹ Srov. OPATRNÝ 2005: 43 a BOULVIN 2008: 62

⁹⁰ Srov. BOULVIN 2008: 63

⁹¹ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010a

⁹² Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010a

⁹³ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010b: 13

⁹⁴ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 397

⁹⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 393

⁹⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394

⁹⁷ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010b: 11

třecí plochou je rozdílný přístup k dětem vlastním a dětem nového manžela. Doplněné rodině chybí výlučnost a není z principu možné, aby ji všichni její členové vnímali jen kladně a aby pro všechny představovala přístav potřebné sounáležitosti a jistoty. To má za následek, že členové doplněné rodiny zakouší více nepříjemných prožitků: vzteku, žárlivosti, osamocení, nepochopení, strachu z budoucnosti...⁹⁸

Potíže vyvstávají i v případě, že děti z původního manželství jsou svěřeny do výchovy bývalému manželovi a v doplněné rodině nežijí. Rodič, který své děti po rozvodu nevychovává, tím může trpět a prožívat pocity viny, cítit ohrožení své rodičovské role a může v něm narůstat potřeba rodičovství a touha prožít rodičovskou roli znovu a lépe. S novým manželem proto, zvláště pokud ten je mladší, může chtít zplodit další dítě.⁹⁹

Dalším vážným rizikem pro nové manželství je nedořešený vztah k bývalému manželovi a nezpracované špatné zkušenosti z manželství. Rozvedený člověk je v oblastech, v nichž utřžil zranění, citlivější a má v nich nižší toleranci, což následně zvyšuje možnost dalších zranění. Považuje za důležité, aby jeho nový partner neměl ty vlastnosti, které byly zdrojem nesvárů v předchozím manželství, a nového manžela hodnotí podle jeho předchůdce, což může mít na manželství rozkladný vliv. Je rovněž pravděpodobnější, že se problémy, které přispěly k rozpadu původního manželství, objeví i v dalším manželství rozvedeného: nežádoucí projevy jeho bývalého manžela totiž mohlo podněcovat nebo posilovat jeho vlastní chování a v případě, že si to dotyčný neuvědomí, se může tato situace opakovat.¹⁰⁰ „Nevyrovnané účty“ s bývalým manželem mohou negativně ovlivnit také pohnutky ke vstupu do dalšího manželství: rozvedený člověk se může snažit dokázat jemu i sobě, že je jakožto partner žádoucí.¹⁰¹

Lidé, kteří vstoupili do druhého či dalšího manželství, mají zkušenosti z předchozích vztahů a jsou relativně zralí, přesto přibližně pětinu rozvodů tvoří páry právě z těchto manželství.¹⁰²

2.7. Proměna vztahu k vlastním rodičům

Vztah k vlastním rodičům je další oblastí, v níž člověk středního věku projde velkou změnou. Ačkoli v něm může z dětství přetrvávat určitá idealizace rodičů v tom smyslu, že jsou schopni vždy pomoci a poradit, koncem mladší dospělosti obvykle začne vnímat své rodiče jako své rovnocenné partnery a ti pro něj tvoří oporu jen symbolicky. Ve středním věku je ovšem nucen toto své vnímání přehodnotit.¹⁰³

⁹⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394–395

⁹⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 396

¹⁰⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394

¹⁰¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394

¹⁰² Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010b: 16

¹⁰³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 391–392

Jeho rodiče viditelně stárnou, jejich zdravotní stav se zhoršuje a ubývají jim duševní i tělesné síly. Role mezi nimi a jím se proto obrací: nyní je člověk středního věku tím, kdo je více schopen poskytovat pomoc a podporu, a oni jsou těmi, kdo ji stále více potřebují. Pětačtyřicetiletý člověk si uvědomuje, že on je příslušníkem právě té nejschopnější žijící generace, a proto má největší závazky a zodpovědnost: nejen k vlastním dětem, ale nyní i k rodičům. Je nucen odpoutat se od autority, představ a vzorů svých rodičů. Uvědomuje si, že musí vzít vlastní život do svých rukou, pokud to dosud neudělal.¹⁰⁴

Jelikož stárnoucí rodiče mají stále více svých vlastních problémů, více se na ně soustředí a uzavírají se před světem, hůře se vyrovnávají se zátěží a začínají být pomalejší. Všechny tyto skutečnosti ztěžují komunikaci a porozumění mezi nimi a jejich dětmi. Zhoršuje se i společenské postavení rodičů: odcházejí do penze a ztrácejí společenské uznání spojené se zaměstnáním.¹⁰⁵ Tím, zdálo by se, by mohli být svým dětem k dispozici pro péči o vnoučata, ale to mnozí z nich odmítají: nechtějí přijmout podřízenou roli, mají své zájmy nebo chtějí ještě částečně pracovat. Toto lidé středního věku někdy těžko chápou, což se pak může stát zdrojem jejich konfliktů s rodiči.¹⁰⁶

Tělesný i duševní úpadek jeho rodičů připomíná pětačtyřicetiletému člověku vlastní stárnutí, jehož první známky na sobě pozoruje. Když rodič přestane být zcela samostatný, je přirozené, aby se o něj jeho děti začaly starat. Role pečovatele o stárnoucího až umírajícího rodiče je jedna z nejobtížnějších rolí středního věku, ale je nutné ji přijmout, jinak se člověk vystavuje riziku následných výčitek svědomí, které mohou přerůst až v depresi.¹⁰⁷ Pokud rodiče zemřou, je konfrontován nejen s jejich smrtelností, ale i se svou – vždyť on je teď příslušníkem té nejstarší generace, a je tedy dalším „na řadě“ s umíráním. Pokud se dosud vyhýbal tématu vlastní smrtelnosti, nyní už to není možné a tváří v tvář smrti je nucen hledat hlubší smysl svého bytí a jinou jistotu, než je pomíjivý pozemský život.¹⁰⁸

2.8. Shrnutí a závěr

Období středního věku je z psychického hlediska obdobím přelomovým a velice závažným.¹⁰⁹ Je tomu tak proto, že nastává změna životního zaměření: od narození až dosud vše, co člověk dělal, mělo sloužit k získání jeho místa ve světě, prosazení se, rozšiřování jeho rodiny a vybudování něčeho hodnotného; kdežto od nynějška až do smrti by veškeré jednání mělo být poměřováno právě výhledem na ztrátu a stahování se, jelikož na konci dojde ke ztrátě života a naprostému stáhnutí se z tohoto světa, tedy

¹⁰⁴ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 392

¹⁰⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 392

¹⁰⁶ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 35

¹⁰⁷ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 35

¹⁰⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 392–393

¹⁰⁹ Srov. JUNG 1994: 85

ke smrti. V období středního věku nastává „zrození smrti“.¹¹⁰ Člověk je tím postaven do zcela jiné situace: dosud jako by vystupoval na horu, nyní se nachází na jejím vrcholu a má začít sestupovat do údolí. Jeho výhled se také změnil: předtím viděl před sebou jen část svahu, do něhož usilovně stoupal, a cíl jeho dosavadní cesty, tedy vrchol hory, byl za jeho obzorem; nyní se mu otevřel jasný výhled se svahu na zbytek jeho cesty, a vidí tedy, čím bude muset projít, ačkoli vzdálené údolí, kde bude končit jeho cesta, je v mlžném oparu.

Sestup nikterak neusnadní rozpomínání se na minulé úspěchy ve výstupu ani ohlížení se, a s hory se sestupuje jiným způsobem, než se na ni stoupá, tedy i technika výstupu je nyní nanic a lpěním na ní by si člověk přivodil jen pády. To je o to mrzutější, že v ní právě dosáhl mistrovství a osvědčil ho tím, že vystoupal na samý vrchol hory. Právě to je důvodem, proč má životní změna spojená s tímto obdobím typicky závažný, až krizový charakter: člověku připadá, že se právě naučil, jak svět funguje a jak v něm žít,¹¹¹ a nyní si začíná uvědomovat, že vše, do čeho investoval svůj život, jednou ztratí, že bude vytržen z toho, z čeho si právě vybudoval domov.

Tato životní krize je zároveň životní šancí. Člověk na vrcholu hory si uvědomuje, že dosažení vrcholu nebylo cílem jeho cesty, ačkoli mu to tak mnohdy připadalo, ale že opravdový cíl je až ten definitivní – údolí na druhé straně. Výhodou oproti období výstupu navíc je, že tento cíl už mu svah hory téměř nezakrývá, a tak člověk, pokud ho záměrně nespustí z očí, nemůže na cestě bloudit. Nyní proto může začít žít opravdově, pokud to dosud nedělal, a ve vědomí omezenosti svého života nacházet jeho smysl, o kterém více pojednáme v následující kapitole. Tyto podmínky jsou ideální k tomu, aby se pětáctýřicetiletý člověk významně přiblížil své opravdové a celistvé bytostné podstatě.¹¹² Ve středním věku má tedy největší a poslední příležitost – a úkol – stát se tím, kým chtěl a měl být.¹¹³

¹¹⁰ Srov. JUNG 1994: 109

¹¹¹ Srov. JUNG 1994: 99

¹¹² Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 377

¹¹³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 378

Kapitola 3. Duchovní rozměr krize středního věku

V předchozí kapitole jsme se seznámili s tím, v jakých životních okolnostech se člověk středního věku ocitá a jaké nároky na něj tyto okolnosti kladou. Na některá pojednání o výzvách jeho duševnu v této kapitole navážeme a prohloubíme je při pojednání o duchovních výzvách před ním stojících. Budeme tím následovat působení sil uvnitř člověka, které ho od duševních nároků kladených krizí středního věku postupně přivádějí hlouběji, do oblasti, kde jeho duševno hraničí s duchovnem, neboť přesahuje hranice jeho jednotlivého a omezeného lidského života, a kde se člověk setkává s transcendentem. Obsahem této kapitoly proto bude otázka po smyslu bytí a jeho naplnění a snaha o nalezení celistvosti člověka. Duchovnem v úzkém slova smyslu se budeme zabývat v posledních částech této kapitoly, které budou pojednávat o nutnosti proměny víry.

3.1. Hledání naplnění a smyslu

Naplnění

Ačkoli někteří lidé dosáhli ve svém životě do značné míry osobního naplnění, a o lidech středního věku to platí zvlášť, mnozí z nich stále cítí neurčitou životní nespokojenost.¹¹⁴ I ti, kterým po biologické, materiální ani společenské stránce nic nechybí – a zdálo by se tedy, že by měli žít spokojeným a radostným životem – jsou ve skutečnosti nespokojeni a marně hledají a zkouší, co by jejich životy mohlo naplnit a dodat jim smysl, který v nich postrádají.¹¹⁵ Člověk má opakovanou zkušenost, že naděje a očekávání, které vkládá do událostí, lidí, věcí a míst, jsou zklamávány, že nic ho nemůže tak naplnit, jak doufá. Jeho očekávání jsou vždy větší.¹¹⁶

Vypadá to, že touha po něčem, co by člověka mohlo zcela a navždy uspokojit, je odedávna vetkána do samých základů lidské existence – a to je důvod, proč bychom ji mohli pokládat za smysluplnou: k čemu by bylo celý život hledat naprosté naplnění, kdyby ho nebylo možno najít? Z čeho by pramenila síla, která člověka nutí hledat jeho cíl, kdyby onen cíl, který k sobě člověka přitahuje, neexistoval?¹¹⁷ Z toho, že se hledání a neklid táhnou celým životem člověka, a že je tedy tento předmět touhy ve své plnosti nedosažitelný, můžeme usoudit, že leží mimo tento život. Jako křesťané pojmenováváme tento cíl nejvyšší touhy, která proniká celou lidskou existencí, Bůh.¹¹⁸ Zkušenost dosvědčuje, že ti, kdo jsou Bohu nejbliže, jsou nejvyrovnanější a cítí největší pokoj – ať už jsou to ti, kdo žijí hlubokým životem víry, nebo i ti, kteří náboženskou

¹¹⁴ Srov. MOREA 1994: 16

¹¹⁵ Srov. MOREA 1994: 37

¹¹⁶ Srov. MOREA 1994: 17

¹¹⁷ Srov. MOREA 1994: 39

¹¹⁸ Srov. MOREA 1994: 18

víru nevyznávají, ale přitom jsou nejsvobodnější od tohoto života a tohoto světa, v němž nelze pravé naplnění nalézt.

Člověk ve středním věku, tedy právě ve chvíli, kdy dosáhl všeho, čeho dosáhnout mohl, více než kdo jiný s tím vším cítí nespokojenost. Často však hledá plnost života na nepravém místě, a tak můžeme být právě ve věku okolo pětačtyřicítky svědky rozvodů, nových manželství, milostných románek, překotných změn zaměstnání a opouštění závazků. Co je ovšem potřeba, je v klidu naslouchat svému nitru – jen tam se můžeme setkat s Bohem, který je definitivním uspokojením naší touhy. Naše velká očekávání nejsou pomýlená, pomýlené je pouze to, že je vkládáme do toho, co nebo kdo je nemůže naplnit.¹¹⁹

Smysl

Hledání smyslu vlastního konání a života vůbec je pro krizi středního věku tak charakteristické, že je někdy nazývána krizí smyslu života.¹²⁰ Člověk natolik potřebuje, aby jeho život měl smysl, že psychologové interpretují postrádání smyslu vlastního života dokonce jako známku duševní nemoci.¹²¹ Smysl života člověka je totiž úzce propojen s jeho identitou, neboť stejně jako identita vyjadřuje to, co se v člověku navzdory všem změnám nemění, takže hledání smyslu života je zároveň hledáním vlastní ryzí podstaty.¹²² Naopak není projevem duševní nemoci (ani k ní nevede), pokud člověk smysl svého života hledá nebo o něm pochybuje.¹²³ Je ovšem důležité dobře odlišovat duševní obtíže zapříčiněné touhou po smyslu od potíží způsobených jinými činiteli a podle jejich příčiny s nimi nakládat. Na chybějící smysl života totiž antidepresiva a léky na spaní nezabírají.

Provést člověka náročnými obdobími jeho vývoje, pokud tuto službu potřebuje, je úkolem psychoterapeuta.¹²⁴ Psychoterapeutický směr *logoterapie* („λόγος“ znamená mj. „mysl“, „θεραπεία“ je „léčba“) je přímo určen k tomu, aby člověku pomohl najít důvod, osobu, cíl nebo povolání, které by mohl považovat za smysl svého života.¹²⁵

Napětí zapříčiněné nedostatkem životního smyslu je tedy podmínkou duševního zdraví, protože člověka pohání k hledání života naplněného po všech stránkách.¹²⁶ Člověk potřebuje nikoli dokonalou duševní vyrovnanost, ale puzení k nějakému cíli,

¹¹⁹ Srov. MOREA 1994: 141

¹²⁰ Srov. GRÜN 2001: 7

¹²¹ Srov. MOREA 1994: 21

¹²² Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 84–85

¹²³ Srov. FRANKL 1994: 68

¹²⁴ Srov. FRANKL 1994: 68

¹²⁵ Srov. MOREA 1994: 22–23

¹²⁶ Srov. FRANKL 1994: 69

pro který stojí za to žít.¹²⁷ Prokázalo se, že vědomí takového cíle, úkolu, jehož splnění na člověka ještě čeká, umožňuje přežít i v těch nejhorších podmínkách.¹²⁸

Někdo hledá smysl života uvnitř života nebo v žití samém, v rozvíjení svých životních možností a tvrdí, že smysl života není nikterak dán, ale že si ho člověk může volit.¹²⁹ Pokud přijmeme tuto argumentaci, je možné si libovolně volit i životní hodnoty a pravidla tak, aby stanovený smysl byl co nejnáze dosažen. Lidé však velmi často svým jednáním potvrzují to, že spoléhají na společné hodnoty, aniž by se na nich předem domluvili, např. se dovolávají spravedlnosti, nebo ve svých hodnotách vykazují shodu: odsuzují zabití nevinných, oceňují oběť jednoho za záchranu mnohých, považují Shakespearovu hru za hodnotnější než telenovelu a přírodní krajinu za krásnější než skládku odpadu.¹³⁰ Zdá se tedy, že lidé při svém úsilí o smysluplný život do značné míry jednají podle hodnot, které si nezvolili a které jsou jim společné, které tedy přesahují jejich jednotlivé životy. Vypadá to tedy, že smysl života se dotýká něčeho, co leží mimo lidský život. To je patrné i z toho, že lidé často svůj životní smysl marně hledají a tápou. Pokud by si smysl své existence člověk volil, spíše než aby ho objevoval a odkrýval, bylo by možné se k němu dopracovat, či ho alespoň vždy pochopit.¹³¹ Zdá se ovšem, že otázka po smyslu života, která se právě před člověkem středního věku více než před kým jiným vynořuje, může být zodpovězena jen poukázáním mimo omezený lidský život – že má cosi společného s Bohem. Otázka po smyslu je v hlubším rozměru náboženská.¹³²

Jelikož objevování smyslu života je úkolem, jenž se stále znovu vynořuje před každým člověkem, který se ocitne v krizi středního věku, těžko se lze domnívat, že existuje dostatečně určený smysl života, který by byl společný všem lidem. Spíše se zdá, že smysl života člověka spočívá ve způsobu, jakým se člověk vyrovná s konkrétními podmínkami a výzvami, které před něj život staví. Nejde tedy o to něco si naplánovat a pak toho dosáhnout, a tím osvědčit vlastní cenu, ale projít životem s otevřeností, kdy ho člověk naplno vnímá a odpovídá na něj autenticky. Tím se, jakoby mimochodem, mění a zdokonaluje a dosahuje tak cíle, který nemusí být dále ospravedlňován: svého jedinečného lidství.¹³³ Otázku po smyslu života, je-li správně pochopena, tedy neklade člověk životu, ale život člověku.¹³⁴ Pokud by se člověk této otázce vyhýbal, odmítl by převzít za svůj život zodpovědnost.¹³⁵

¹²⁷ Srov. FRANKL 1994: 69

¹²⁸ Srov. FRANKL 1994: 69

¹²⁹ Srov. MOREA 1994: 22

¹³⁰ Srov. MOREA 1994: 24

¹³¹ Srov. MOREA 1994: 26–27

¹³² Srov. GRÜN 2001: 7

¹³³ Srov. MOORE 2009: 321

¹³⁴ Srov. FRANKL 1994: 71

¹³⁵ Srov. FRANKL 1994: 72

To by se mohlo stát, pokud by si člověk jako smysl svého života stanovil svou seberealizaci. Člověk sice ve smysluplně prožitém životě dochází seberealizace, ale spíše jako vedlejšího výsledku, když při úsilí o splnění životního úkolu sám sebe překračuje a opouští.¹³⁶ Kdyby si člověk svou seberealizaci zvolil, ta by nutně nemohla přesáhnout horizont jeho současného omezeného chápání a vnímání, a nemohla by proto být pravou seberealizací.

Myšlenku smyslu života, kterou jsme předložili, může být velmi obtížné přijmout, protože z ní plyne, že smysl svého života nemůžeme ani určit, ani nikdy zcela pochopit.¹³⁷ Je to spíše něco, co máme za úkol nechat, aby se nám stalo. Z téže myšlenky ovšem plyne, že ten, kdo dává našim životům smysl a kdo chápe i to, co my nemůžeme pochopit, je Bůh. A pokud věříme v Boha moudrého a dobrého, může nám tato víra být při hledání a naplňování smyslu života posilou.

Pro člověka je důležité, aby smysl měl nejen jeho život jako celek, ale i jednotlivá obtížná období. Pokud se člověku podaří najít smysl v krizi, kterou právě prožívá, krize končí. Následující období může být stále velice obtížné, ale nemá už krizovou povahu, protože člověk našel klíč k jeho interpretaci a zvládnutí, jednotlivé těžkosti začaly zapadat do celku jeho života a dokáže přehlédnout celou svou situaci. Utrpení pak už dokáže vnímat jako krok na cestě k plnějšímu životu.¹³⁸

3.2. Hledání celistvosti

V předchozí kapitole byly uvedeny vývojové úkoly, které před člověka staví změny vnějších podmínek probíhající v jeho středním věku. Samotná psychika člověka však v určitém životním období klade své nároky a požadavky celkem nezávisle na vnějších podmínkách. Ty není však možné popsat tak dobře jako úkoly v předchozí kapitole, protože různé psychologické teorie přiřazují střednímu věku různé úkoly podle vlastního psychického modelu osobnosti. Ve snaze o širší přehled proto čerpáme z více teorií: první z následujících vývojových úkolů středního věku vychází hlavně z teorie psychologa Erika Eriksona,¹³⁹ ostatní z teorie C. G. Junga v rozčlenění dle teologa Anselma Grüna.¹⁴⁰

Převzít odpovědnost, tvořit a pečovat

Jednou z nejzákladnějších potřeb člověka je sebepřesah:¹⁴¹ potřeba, aby po něm „něco zbylo“, aby zanechal dobrou vzpomínku v myslích a srdcích ostatních lidí, aby jeho život nějakým způsobem pokračoval v jeho díle či odkazu, aby si vychoval následovníky... Zvláště člověk ve středním věku, který má stále dost sil, ale už je

¹³⁶ Srov. FRANKL 1994: 72

¹³⁷ Srov. FRANKL 1994: 77

¹³⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 53

¹³⁹ Srov. SMAHEL 2012: 3

¹⁴⁰ Srov. GRÜN 2001: 59

¹⁴¹ Srov. SPERRY 2001: 39–40

nemusí investovat do svého rozvoje, neboť ten je ukončen, cítí potřebu vydávat je nyní péčí o další lidi, vstupovat do jejich životů a měnit je k lepšímu. Dospělý člověk potřebuje, aby ho někdo potřeboval.¹⁴²

Sebepřesah ovšem není sebeobětí, ale na druhou stranu ani seberealizací (srov. s. 34), neboť člověk by neměl zanedbávat ani sebe, ani společenství.¹⁴³ Pokud se tedy člověk chová podle vědomí svého sebepřesahu, znamená to, že jedná zároveň ve prospěch svůj i druhých – a pomalu při tom poznává, že jedno od druhého nejde oddělit. Člověk se začíná vnímat jako součást přediva vztahů a vzájemných závislostí, které nedokáže zcela přervat ani smrt. Tímto jednáním člověk prakticky přebírá zodpovědnost za své okolí, ale i za sebe, pokud to dosud neudělal, a svým osobitým způsobem využívá jedinečnou kombinaci svých vloh a schopností pro dobro všech.¹⁴⁴

Pokud se člověk středního věku nedokáže posunout od osobních potřeb ke spravedlnosti,¹⁴⁵ nemá smysl pro společné dobro a není schopen vzájemnosti a spolupráce, někteří psychologové v této jeho neschopnosti dokonce vidí příčinu jeho duševních nemocí.¹⁴⁶ Není divu: k sebepřesahu míří všechny složky člověka, a tímto jejich společným zaměřením je celý člověk sjednocen – a vnitřní celistvost je podmínkou duševního zdraví. Ve zdravém dospělém člověku tak převládá plodná složka, pomocí níž obdarovává druhé láskou a prací, a tím se k nim vztahuje.¹⁴⁷ Pokud člověk ovšem nevystoupí ze své izolace, bude místo života pouze přežívat, pociťovat svůj život více a více jako prázdný a chudý a se stále menším potěšením se bude snažit uspokojovat své individuální potřeby.¹⁴⁸

Člověk se podobá ovocnému stromu. Do svých pětáctyřiceti let zapouštěl kořeny, bojoval o své místo na slunci s ostatními stromy, mohutněl, podmaňoval si stále větší část půdy, spotřebovával pro svůj růst hodně živin a vody a vyžadoval mnoho péče zahradníka. Jeho růst se však nyní zastavil a teď je jeho úkolem vydávat plody. Ovocný strom, který nenese plody, roste totiž nadarmo.

Relativizovat svou osobnost

Opravdovou zralost, k níž má krize středního věku vést, nelze předstírat. Člověk, který v dětství či dospívání utrpěl zranění, a cítí se proto méněcenný, si možná jakožto obranu vytvořil masku silné a sebejisté osobnosti. Pokud se chtěl prosadit ve světě, potřeboval potlačit své slabé, citlivé a zranitelné stránky.¹⁴⁹ Vybuodoval si falešné *já* a dlouhou dobu s ním žil, působil dojemem dospělého a vyrovnaného, a neuvědomoval

¹⁴² Srov. ERIKSON 1996

¹⁴³ Srov. SPERRY 2001: 39–40

¹⁴⁴ Srov. SMAHEL 2012: 3

¹⁴⁵ Srov. SPERRY 2001: 46

¹⁴⁶ Srov. DRAPELA 1997: 45

¹⁴⁷ Srov. DRAPELA 1997: 65

¹⁴⁸ Srov. ERIKSON 1996

¹⁴⁹ Srov. GRÜN 2001: 59

si, že jeho nepravá osobnost je vystavěna na strachu z kritiky a zesměšnění, z druhých i ze sebe, na strachu, že zklame nebo bude zklamán, na strachu ze sblížení se...¹⁵⁰ Síly potřebné k udržování této přetvářky však ubývají, ovšem člověk už ani neumí žít bez ní. Rád by byl všemocný a dokonalý, ale pokud nepřijme, že je slabý a smrtelný, na cestě ke své skutečné dokonalosti nemůže pokročit.¹⁵¹ Krize, která mu tuto masku konečně strhne, je nevyhnutelná.¹⁵²

Člověk poté zjišťuje, že mnohé z toho, co dělal, bylo vedeno touhou být přijímán a obdivován. Svou aktivitou se snažil zasloužit si přijetí druhými, protože měl strach, že ho druzí nemohou přijmout jen kvůli tomu, jaký je. Umožnil jim tak, aby nepřímo řídili jeho život.¹⁵³ Nyní se potřebuje, možná těžce, naučit být přirozený, smířit se s tím, že se stejně nemůže zalíbit všem, a přestat pěstovat vztahy, které ho udržují v iluzi, že na tom být oblíbený nějak zvlášť záleží.¹⁵⁴ V opačném případě v něm bude růst neklid a nespokojenost, protože s ubývajícimi silami bude stále méně schopen vykonávat činnosti, jimiž svou oblíbenost pěstuje.¹⁵⁵ Místo toho se potřebuje soustředit na to, co poznává jako opravdu důležité a pomocí odhození toho ostatního se zklidnit. Stane se tím kultivovanějším, citlivějším a přemýšlivějším a snáze dospěje ke svému pravému já, a tím ke smyslu svého života.¹⁵⁶

Kromě masek a falešných pohnutek člověk potřebuje odhodit mnoho dalšího: předsudky, zvyklosti, vztahy založené na závislosti, iluze o sobě a očekávání druhých.¹⁵⁷ V tomto období člověk také reviduje své role. Dosud se možná ztotožňoval se souhrnem svých rolí, ale nyní cítí, že už se nemůže schovávat za svou profesi, vzdělání, titul či úrad.¹⁵⁸ Zbavování se škodlivého a nadbytečného není snadné, ale je možné: osobnost člověka ve středním věku je poměrně stabilní, některé její složky k ní nicméně patří hlouběji, kdežto jiné s ní nejsou pevně spjaty, protože byly přidány dodatečně jako ochrana před zraněním. Právě tyto krunýře, které zakrývají pravé jádro vlastní osobnosti a znemožňují mu projevit se, je potřeba odložit.¹⁵⁹

Přijmout existenci svého stínu

Abychom mohli porozumět pojmu *stín*, je potřeba se podívat na psychický vývoj člověka z hlediska jeho vědomí a nevědomí. Když se člověk narodí, není si vědom sám sebe a nevnímá hranici mezi sebou a okolním světem. V první polovině života se proto

¹⁵⁰ Srov. BOULVIN 2008: 75

¹⁵¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 55–56

¹⁵² Srov. DAIGNEAULT 2011: 20

¹⁵³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 59

¹⁵⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 59

¹⁵⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 75

¹⁵⁶ Srov. MOORE 2009: 71

¹⁵⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 62–66

¹⁵⁸ Srov. GRÜN 2001: 60

¹⁵⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 55

potřebuje vůči světu vymezit, aby se mohl rozvíjet jako přiměřeně samostatná a nezávislá osobnost. Posiluje tedy své *já* – ty stránky své psychiky, které mu umožňují světu porozumět, podílet se na jeho chodu, být jím přijímán a vypořádávat se s jeho nároky. Ostatní psychické vlastnosti nerozvíjí nebo potlačuje a ty přecházejí do jeho nevědomí a nazývají se *stínem*. Stín tedy neobsahuje jen temné a záporné stránky, ale prostě všechny ty, pomocí nichž se člověk nevztahuje ke světu – ať už se do nevědomí člověka dostaly kvůli systému hodnot, výchovným působením, životními zkušenostmi či jinak.¹⁶⁰

Stín je jakýmsi zrcadlovým obrazem *já*: čím je ve vědomí jeden pól silnější, tím je silnější i opačný pól v nevědomí. Čím silněji je vybudováno *já*, tím silnější je i jeho nevědomý protipól, a tím obtížnější je i jeho přijetí v druhé polovině života. Vybudování *já* v první polovině života a přijetí stínu ve druhé polovině jsou však dvě části zásadního úkolu lidské psychiky: tím je *individuace*, tedy ustavení jedinečné, nedělitelně celistvé lidské osobnosti zahrnující a propojující vše, vědomé a nevědomé, co se v člověku nachází.¹⁶¹

Přijetí vlastního stínu je obtížným úkolem a člověk tíhne k tomu, aby se mu vyhnul. Používá k tomu v zásadě dvě strategie. Jednou z nich je svůj stín odmítat a chovat se jako dosud. To však není možné, neboť nevědomé obsahy chtějí proniknout do vědomí a vynořují se v podobě zvláštních, mnohdy znepokojivých snů. Člověk si nechce na sobě připustit některé stránky, ale o to citlivěji je začne vnímat na druhých a vystupovat proti nim. Stává se vůči lidem, kteří zobrazují to, co by měl přijmout, nesnášenlivým a ze strachu před tím, co odmítá, se křečovitě drží dosavadního pohledu. Stává se malicherným, sarkastickým a zatrpklým.¹⁶²

Druhým způsobem nevhodné reakce na požadavek integrace vlastního stínu je radikální odhození dosavadních hodnot a volba opačného způsobu jednání. Člověk má dojem, že nyní může zažít to, co zatím potlačoval – ale místo toho, aby integroval prožité i neprožité, propadá dosud neprožitému a odvrhuje prožité. Psychická nerovnováha, a tím i napětí, zůstává, jen misky vah si vyměnily pozice. Výsledkem tohoto přístupu bývají rozvody, odhození víry a všemožná odpadnutí.¹⁶³

Obě popsané reakce, ač vypadají protikladně, mají společné to, že se člověk upíná k jedinému pólu, kdežto druhý zavrhuje. Cílem *individuace* však není ani potlačení stínu, ani zničení dosud budovaného *já*, ale přijetí a uznání obojího. Dosavadní postoje není potřeba měnit, je nutné pouze uznat existenci jejich protikladů, a to hlavně v sobě samém.¹⁶⁴

¹⁶⁰ Srov. GRÜN 2001: 55–56

¹⁶¹ Srov. JUNG 1994: 313–315

¹⁶² Srov. GRÜN 2001: 56 a 61

¹⁶³ Srov. GRÜN 2001: 62

¹⁶⁴ Srov. GRÜN 2001: 63

Integrovat mužství a ženství

Každý člověk v sobě obsahuje mužské i ženské rysy. V první polovině života člověk rozvíjí více ty rysy, které odpovídají jeho biologickému pohlaví: muž se potřebuje prosadit, obstát v konkurenci, vybudovat si společenskou a pracovní pozici a zajistit rodinu; žena tráví velkou část tohoto životního úseku v roli matky. Ve druhé polovině života se tento poměr začíná měnit. Muž se v zaměstnání nesnaží vybudovat nic nového, jen pokračuje v tom, čeho dosud dosáhl, a chce více času trávit doma; žena se naopak začíná veřejně angažovat nebo rozjede podnikání.¹⁶⁵

Potíže mohou nastat, pokud muž zcela vytlačil svou ženskost a žena svou mužskost do nevědomí. U mužů se potlačení jejich ženských rysů projevuje vrtošivým jednáním a prudkými citovými hnutími. Muže tou měrou, jakou potlačuje svou ženskou část, také fascinují ženy a zejména to, co je na nich ženské: citlivé, tvůrčí a měkké. Úkolem středního věku muže je, aby si uvědomil a přijal, že to, kvůli čemu na ženách lpí, nosí v sobě – tím bude jeho lpění zrušeno. Je to obtížný úkol a muž se částečně odůvodněně brání vystavit se silám, které dosud dřímaly v jeho nevědomí, neboť ho mohou ovládnout a zničit. Vtom muži přichází na pomoc náboženství, které dokáže nasměrovat mocné síly ženské části ke konstruktivitě. Náboženství tak pro muže plní úlohu mateřské ochrany, vysvobozuje ho z připoutání k ženám, a zároveň ho propojuje s plodnými a tvůrčími silami, které v něm dosud existovaly nevyužity a které potřebuje k tomu, aby byl vitální.¹⁶⁶

U žen se potlačení jejich mužské části projevuje nevyvratitelnou neotřesitelností jejich názorů a vnášením pokřivených stanovisek do diskuse – žena se může domnívat, že jsou rozumová, jsou ovšem ovlivňována její mužskou částí zatlačenou do nevědomí. Náboženství může pomoci při integraci vlastního protipólu i ženě, ale jiným způsobem, než muži: má jí klást mravní a asketické výzvy, a žena se tak má více angažovat ve společnosti a cítit se zodpovědnější.¹⁶⁷

Přijmout vlastní smrt a setkat se s Bohem

Vyrovnaní se s vidinou vlastní smrti je dalším úkolem, před nějž je člověk středního věku postaven. Že to opravdu je úkol, který chce být splněn, vidíme z toho, že lidé se velice často dožívají věku výrazně převyšujícího střední věk – a tedy i druhá polovina jejich života musí mít nějaký smysl. Pokud bychom odmítali vidět ve smrti také cíl druhé poloviny života, museli bychom prohlásit, že člověk, který dosáhl okolo pětáctyřicítky vrcholu svého životního rozmachu, žije pak ještě několik desítek let zcela zbytečně.¹⁶⁸

¹⁶⁵ Srov. GRÜN 2001: 63–64

¹⁶⁶ Srov. GRÜN 2001: 65–68

¹⁶⁷ Srov. GRÜN 2001: 65 a 69

¹⁶⁸ Srov. JUNG 1994: 103

Přijetí své smrti je obtížný úkol, se kterým se člověk mnohdy těžko vyrovnává. Mnozí lidé nechtějí zestárnout a snaží se působit po všech stránkách mladě, dívají se sice před sebe, ale odmítají tam vidět nevyhnutelnost smrti – místo toho žijí v iluzi, že rozšiřování a růst života bude pokračovat donekonečna. Jiní si sice uvědomují, že stárnou, ale s úbytkem životních sil a zužováním životních možností se neumějí vyrovnat. Největší potěšení nacházejí ve vzpomínkách na své mládí, na velké činy minulosti a svou zašlou slávu.¹⁶⁹ Je sice zdravé ohlížet se do minulosti s vděčností, ale pokud vzpomínky vedou k přání, aby vše bylo jako kdysi, jsou naopak škodlivé.¹⁷⁰ Jedni i druzí tak považují za cíl celého života jeho rozmach a rozšiřování – rozdíl je pouze v tom, že jedni ho vidí před sebou, ač už se nacházejí za životním vrcholem, kdežto druzí správně vědí, že leží za nimi.

Příčinou toho lpění na cíli první poloviny života bývá to, že se člověku nepodařilo ho uspokojivě dosáhnout: ten, kdo neprožil své mládí naplno, bude svými neodžitými možnostmi zákonitě přitahován.¹⁷¹ Za těmito promarněnými šancemi mládí je mnohdy strach ze života jako celku; a tak strach, který v první polovině života bránil jeho přirozenému cíli, tedy životnímu rozmachu, stejně tak brání v jeho druhé polovině zase jeho cíli, kterým je směřování ke smrti. Strach ze smrti je vlastně strachem ze života.¹⁷² Jen ti, kdo jsou připraveni ve druhé polovině své životní dráhy umírat spolu se životem, žijí opravdově.¹⁷³ Na starém člověku lpícím na životě je něco patologického.¹⁷⁴

Smrt by proto měla být cílem, o jehož dobré dosažení by se mělo usilovat, nikoli se proti ní vzpouzet.¹⁷⁵ Aby však člověk mohl vnímat smrt jako smysluplný úkol, potřebuje mít víru v to, že jeho existence bude pokračovat i po odchodu z pozemského života. Jen tak bude vidět za smrtí něco víc, než jen okamžik nesmyslného a naprostého zmaru své existence – a jen tak si zachová své duševní zdraví. Život zaměřený na cíl – na cíl skutečný, dosažitelný, ležící v budoucnosti – je totiž plnější, zdravější a radostnější, a víra v život i po ukončení pozemské existence se tak netýká života až za hranicí smrti, nýbrž může dát novou kvalitu životu pětáctýřicetiletého člověka právě teď.¹⁷⁶

Období středního věku, v němž požadavek přijetí vlastní smrtelnosti klepe na dveře vědomí, je přirozeně též místem setkání se s Bohem. Pokud člověk tuto příležitost odmítá, vystavuje se mimo jiné riziku psychických potíží. Psycholog C. G. Jung píše, že

¹⁶⁹ Srov. GRÜN 2001: 73

¹⁷⁰ Srov. GRÜN 2009: 98

¹⁷¹ Srov. JUNG 1994: 104

¹⁷² Srov. JUNG 1994: 109

¹⁷³ Srov. GRÜN 2001: 71

¹⁷⁴ Srov. JUNG 1994: 105

¹⁷⁵ Srov. JUNG 1994: 105

¹⁷⁶ Srov. JUNG 1994: 104

za psychickými potížemi všech lidí po 35. roce života je problém náboženské povahy¹⁷⁷ a náboženství považuje za nejvhodnější školu pro člověka středního věku, která ho může připravit na úkoly druhé poloviny života, podobně jako školství připravuje na úkoly první poloviny.¹⁷⁸ Člověk si má uvědomovat, že není svým suverénním pánem, neboť si nedokáže navěky udržet to, co se mu jeví jako základ jeho existence: vlastní život. S tím, jak člověk přestává prosazovat sám sebe a jak jeho aktivita klesá, dělá v sobě místo Bohu, který se ho tak konečně může ujmout a dovést ho k jeho plnosti a celistvosti.¹⁷⁹ Věřící člověk ví, že jeho hodnota neklesá spolu s úbytkem jeho činnosti a vnější významnosti, ale že je stále nekonečná, protože plyne ze samotné jeho existence – z toho, že je dítětem Božím.

Shrnutí

Všechny tyto úkoly mají jedno společné: hledání a přijetí vlastní celistvosti. Člověk středního věku je vyzván k přijetí druhých a jejich potřeb jako nedílné součásti sebe a svých potřeb; k přijetí nejen svého „dělat“ a „mít“, ale i svého „být“; k přijetí svých potlačovaných, opomíjených a opovrhovaných stránek; k přijetí své jak mužské, tak ženské části a k přijetí své omezenosti a konečnosti. Je vyzván ke změně životního náhledu od „buď – anebo“ k „nejen, ale i“. Neupínat se ani k jednomu ze dvou pólů, ale uznat oprávněnost existence obou a udržet si vědomí toho, že v člověku jsou oba zastoupeny, vyžaduje přetvořenou a sjednocenou osobnost. Tato osobnostní charakteristika se nazývá také *zralost* nebo *moudrost*.

3.3. Proměna víry a vztahu k Bohu

Vývoj víry

Na počátku dospělosti v člověku vychovávaném ve víře převažuje dětská či adolescentní víra. Dětská víra je nesena emocemi a je, stejně jako celý duševní život dětí, pragmatická.¹⁸⁰ Vztah k Bohu se dá nejlépe charakterizovat slovy „něco za něco“: dítě dělá dobré věci, aby od Boha také obdrželo nazpět dobré věci.¹⁸¹ Modlitby, prosby a dobré skutky mají Bohem pohnout – ovládat ho nebo jím manipulovat. Vztah k Bohu tedy téměř není osobní, pro člověka je nejdůležitější sounáležitost s nějakou skupinou sobě podobných lidí.¹⁸² S nástupem abstraktního myšlení začátkem dospívání se vztah k Bohu proměňuje: dospívající člověk začíná přemýšlet o Bohu abstraktně, pouští se do filozofických úvah a teologických spekulací¹⁸³ – chce Boha uchopit rozumem. V raném

¹⁷⁷ Srov. GRÜN 2001: 75

¹⁷⁸ Srov. JUNG 1994: 102–103

¹⁷⁹ Srov. GRÜN 2001: 74 a 76

¹⁸⁰ Srov. GROESCHEL 1984: 67

¹⁸¹ Srov. GROESCHEL 1984: 67

¹⁸² Srov. WEST 2002: 155

¹⁸³ Srov. GROESCHEL 1984: 68

mládí však už začíná přezkoumávat své vlastní zkušenosti, a tím se částečně uvolňuje z připoutání na svou skupinu. Jeho víra začíná být osobní.¹⁸⁴

Aby víra mohla dozrát a stát se dospělou, musí se člověk zaměřit na to, o co v ní opravdu jde: nikoli vymoci si na Bohu dobro, ani zkrotit Ho rozumem, ale vykročit ze sebe na cestu, na níž by se mohl s Ním setkat. Znamená to spoléhat se na Něj, nikoli na své činy a schopnosti, neboť setkat se s Ním bez Jeho pomoci je nemožné.¹⁸⁵ Toto rozhodnutí se pro postoj důvěry a víry je významem výrazu *obrácení*, v řečtině „μετανοια“, což doslova znamená *změna smýšlení*.¹⁸⁶ Ta spočívá i v tom, že člověk opouští své předsudky a černobílé a škatulkově přehledné vidění světa, je schopen přijímat paradoxy a umět s nimi žít, a protože se vzdal myšlenky, že by mohl kdy poznat absolutní pravdu, začíná mít hlubokou úctu k jiným náboženstvím, vírám a tradicím, než jsou ty jeho. To ho vyvádí z kroužení okolo sebe, a tak se v něm rozvíjí soucit s druhými.¹⁸⁷ Jeho *změna smýšlení* tak vlastně znamená jediné: že odumírá sám sobě. Tuto radikální proměnu je možné uskutečnit nejdříve v rané dospělosti, ale člověk se k ní v mnoha případech odhodlá i mnohem později.¹⁸⁸ Je tedy zřejmé, že člověk pro cestu krizí středního věku těžko může využít svou dosavadní víru jako posilu, neboť i jeho víra se nachází v krizi – krize přichází zevnitř, mimo jiné z víry, která se potřebuje proměnit.¹⁸⁹

Pokusy o vyhnutí se duchovní proměně

Pokud někdo po dlouhou dobu praktikoval náboženský život, může ve věku okolo 45 let pociťovat ze své dosavadní zbožnosti únavu, nespokojenost a vyčerpání, zdá se mu bezvýznamná a jalová.¹⁹⁰ Nechce a nemůže pokračovat ve své dosavadní náboženské praxi, a je proto až v nebezpečí, že spolu s opuštěním své praxe opustí i víru samu.¹⁹¹ Zničení a zpochybnění jeho činností může mít ovšem ten blahodárný účinek, že ho vede hlouběji, do jeho duše.¹⁹²

Tomuto velmi nepříjemnému a ohrožujícímu stavu se může chtít člověk vyhnout. I v oblasti duchovní to může dělat třemi základními typy reakcí popsány v psychologii: útok, útěk a strnutí.

Reakcí útoku je snaha člověka vypořádat se s vnitřními problémy tím, že je považuje za problémy svého okolí, a ty chce odstranit. Chce reformovat a vylepšovat lidi i instituce, je přitom velmi netrpělivý, nesmlouvavý, až agresivní. Chce změnit všechno a všechny

¹⁸⁴ Srov. WEST 2002: 156

¹⁸⁵ Srov. GROESCHEL 1984: 70

¹⁸⁶ Srov. GROESCHEL 1984: 70

¹⁸⁷ Srov. WEST 2002: 157

¹⁸⁸ Srov. GROESCHEL 1984: 71

¹⁸⁹ Srov. GRÜN 2001: 6

¹⁹⁰ Srov. GRÜN 2001: 16

¹⁹¹ Srov. GRÜN 2001: 17

¹⁹² Srov. GRÜN 2001: 17

- kromě sebe. Boj, který se má odehrávat v něm, přenáší navenek, a jeho činnost pak těžko přinese dobré plody, neboť jen zasévá zmatek.¹⁹³

Člověk utíkající před krizí si sice uvědomuje, že problém má on sám, ale buď se s ním vůbec nechce utkat, nebo se domnívá, že vnitřní problém vyřeší svou vnější změnou.¹⁹⁴ Uniká proto do činnosti a jde mu o to, aby nepříjemné stavy a myšlenky, které se snaží vést ho hlouběji, něčím přehlušil, nebo aby se s nimi rychle vypořádal - a je vedlejší, zda vyhledává rozptýlení a potěšení, nebo zda se opravdově snaží být užitečný ostatním.¹⁹⁵ Útěk tak na sebe bere mnoho forem: někdo zůstává v zaměstnání dlouho přesčas, jiný se velice věnuje svému tělu, např. začne cvičit nebo podstoupí omlazovací kůru, další začne číst populárně psychologické příručky, jiný se ponoří do východních duchovních nauk či esoteriky, která slibuje rychlou úlevu v nepříjemných stavech.

Člověk, který na výzvy kladené před něj krizí reaguje strnutím, jen nejasně tuší, že nějaký problém existuje - nechce to vědět, neboť toto vědomí by pro něj bylo příliš ohrožující. Proto stejně jako předtím, ba ještě pečlivěji a přesněji dělá všechno, co dělal dosud. Odhodlaně dodržuje své náboženské povinnosti a je velice podnikavý, ale není z něj cítit radost a nadšení pro dobrou věc, ale spíše úzkostnost a malichernost, která se projevuje tvrdostí k druhým, velkou vnímavostí k jejich chybám a nekritičností k sobě. Považuje se za dobrého křesťana a za vzor pro ostatní, na cestě duchovního zrání ovšem nepostupuje - a jak by mohl, když křečovitě lpí na tom, co dělal v minulosti. Za jeho zbožnými činy a postoji není zbožnost, ale strach, snaha o sebeospravedlnění, udržení sebeobrazu a o vlastní bezpečí. Jakékoli upozornění a rady od lidí neslyší a není schopen se poučit ani ze svých zážitků: vše filtruje tak, aby to sloužilo k jeho sebepotvrzení. Jeho zbožné aktivity ho nevedou k Bohu, ale od Něj, protože Ho mají udržet v bezpečné vzdálenosti a zabránit Mu, aby ho mohl oslovit a chtít proměnit - po člověku s takto ctihodným a bezúhonným životem Bůh už přece nemůže nic chtít. V hloubce jeho postoje strach z Boha - z Boha neprobádatelného, nemanipulovatelného a nepřivlastnitelného.¹⁹⁶

Všechny tři popsané způsoby vyhnutí se krizi se vyznačují velkou aktivitou. Co je ovšem opravdu potřeba, je přestat „dělat“ a začít „být“:¹⁹⁷ zabývat se sám sebou a opravdově naslouchat vlastnímu nitru, ač to v tomto období bývá velmi nepříjemné.¹⁹⁸ Úzkost, které se člověk snaží vyhnout, je totiž často známkou toho, že ho Bůh připravuje na nové poslání - člověku ovšem nahánějí strach rozhodnutí, která by při tom musel učinit.¹⁹⁹

¹⁹³ Srov. GRÜN 2001: 19-20

¹⁹⁴ Srov. GRÜN 2001: 21

¹⁹⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 18

¹⁹⁶ Srov. GRÜN 2001: 23-27 a 30

¹⁹⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 18

¹⁹⁸ Srov. DAIGNEAULT 2011: 28-29

¹⁹⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 60

Prozření

V rané dospělosti si věřící člověk často myslí, že miluje celým srdcem Boha a chce pro něho něco dobrého vykonat, ale do čistých úmyslů se mu mnohdy vkrádá sebestřednost a pozérství.²⁰⁰ Jedná totiž mnohdy pod vlivem svých zranění z dětství, kdy byl přetěžován přílišnou zodpovědností nebo nedostával lásku od svých nejbližších nepodmíněně, ale musel si ji zasloužit činností pro ostatní. Toto zraněné dítě v něm stále jedná a za své na první pohled nezištné skutky podvědomě očekává přijetí a obdiv ostatních, a tak jimi vlastně manipuluje. Nejvnitřnější motivací dobrých skutků proto často není láska, ale pocity vlastní nedostatečnosti, nejistoty a úzkosti vůči Bohu i lidem, a jeho skutky jsou pak znečištěny postojem nadřazenosti a vnějškovosti.²⁰¹ Jak člověk středního věku odkládá své masky, zjišťuje, jak někdy jednal falešně: že svá rozhodnutí vydával za vůli Boží, že budoval své království místo toho Božího,²⁰² že jeho pokora byla jen maskovaná pýcha, že za jeho péči o ostatní byla potřeba ovládat je... Nejpozději v tomto věku pozná, že je v něm kromě dobra i zlo, že mnoho chyb, kterým se vyhnul, nespáchal jen díky Boží milosti, která mu zabránila dostat se do okolností k tomu příhodných,²⁰³ a že mezi ním a nejhoršími z lidí není v podstatě žádný rozdíl.²⁰⁴ Poznání vlastní slabosti a nízkosti je zahanbující a člověk může být sám ze sebe zhnusen a otřesen a může se za sebe stydět tak, že se mu vůbec nechce v tomto stavu postavit se před Boha.²⁰⁵ Neuvědomuje si, a ani si nemůže uvědomit, že svou malost spatřil jen proto, že se přiblížil Bohu natolik, že na něj začalo dopadat silné Boží světlo,²⁰⁶ které duši člověka vždy zároveň povznáší i pokořuje.²⁰⁷

Člověk ve středním věku tedy zjistil, že dlouho šel po cestě, kterou nyní poznal jako špatnou, jenže neví, kudy dál. S konečnou platností poznává, že sám ze sebe není schopen konat dobro a opravdově milovat. Jak zjišťuje, že jeho duchovní aktivity byly nezdědky vedené falešnými pohnutkami, přestává vnímat také Boha jako někoho, kdo jeho dobré skutky a modlitby potřebuje. Člověku se proto zdá, že nyní nemá Bohu co nabídnout, a tak je před Ním skleslý a prázdný, a dokonce se mu může zdát, že je protivníkem Božím.²⁰⁸ Po vztahu s Bohem stále touží, ale už prohlédl, že na svých činech ho nemůže vystavět. Jak by ho ovšem dosáhl, neví. Nezbyvá mu, než kapitulovat, pustit vlastní život z rukou a nechat Boha, aby v něm naplno působil a aby ho konečně naučil, jak na Něj plně spoléhat a nechat se vést jen Jím.²⁰⁹ Jen Bůh mu v tomto úkolu může pomoci, ale člověk se bojí Ho o to požádat, protože má strach, že

²⁰⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

²⁰¹ Srov. DAIGNEAULT 2013: 26–27

²⁰² Srov. STINISSEN 1997: 13

²⁰³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

²⁰⁴ Srov. DAIGNEAULT 2013: 40

²⁰⁵ Srov. GRÜN 2001: 35

²⁰⁶ Srov. STINISSEN 1997: 13

²⁰⁷ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 171

²⁰⁸ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 109

²⁰⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 69

bude vyslyšen – a neví, co z něj vlastně zбудe, pokud odhodí své neřesti.²¹⁰ Přimknutí se k Bohu je ovšem pro integraci vlastních temných stránek klíčové.²¹¹

Člověk středního věku tak stojí před jedním z nejtěžších úkolů smíření a přijetí: smíření se svými hříchy a svou hříšností.²¹² Pokud se mu podaří postavit se před Boha zcela nahý, špinavý a s prázdnými rukama, zjistí, že Bůh ho neodsuzuje, naopak se snaží stavět na tom, co je v něm dobré – to jen Jeho světlo osvěcuje lidské slabosti tak jasně, že sám člověk je v pokušení sebe zavrhnout.²¹³ Člověk po čase začíná zjišťovat mnohdy paradoxní skutečnosti: že Bůh vše, co si člověk naplno přizná a Jemu odevzdá, včetně hříchů a slabostí, může použít k tomu, aby mu prokázal milost,²¹⁴ a že dokáže nechat člověka dokonce zesílit díky překážkám, jež si na své nepravé dráze nastavěl do cesty. Člověk si tak uvědomuje, že dobré činy koná jen natolik, nakolik dovolí Bohu, aby je v něm působil On, a že může milovat jen tak, že nechá Boha, aby miloval skrze něj.²¹⁵ Zjišťuje, že je zároveň dobrý i zlý, a že je to tak v pořádku, protože opravdu zlí lidé buď vzdali snahu o dobro a ztotožnili se se zlem, anebo si naopak myslí, že jsou zcela dobří, a přehlížíjí své špatné stránky.²¹⁶ Člověk zakouší, že není lepší než ostatní, a tím v něm roste opravdová pokora a milosrdenství.²¹⁷

S Bohem člověk pomalu činí zkušenost, že On ho přijímá, miluje, povzbuzuje, utěšuje, podporuje... zkrátka, že nyní dostává zdarma všechno to, za co draze, a nakonec marně platil lidem. Spatřil tak konečně tvář Boha, ale došel k Němu úplně jinou cestou, než o které si dříve myslel, že ho k Němu dovede: nikoli cestou pýchy, sebeuspokojení a touhy po moci, neboť ta se ukázala jako slepá – a kolik po ní člověk ušel, tolik se nyní musí vrátit – nýbrž stezkou pokory, chudoby ducha a slabosti.²¹⁸ Člověk je nyní osvobozen, protože se nemusí spoléhat na své ctnosti, výkony a schopnosti – které stejně nemá – ale může se konečně vžít do svého postavení Božího dítěte, které jeho nebeský Otec zahrnuje svou přízní a láskou.

3.4. Souvislost s temnou nocí

Proměna víry může být ve středním věku tak hluboká a zásadní, že může dojít až k duchovní krizi. Jakou formu tato krize bude mít, však více než na tělesném věku závisí na duchovní vyspělosti člověka: na jeho vztahu k Bohu a na tom, jak dlouhou cestu s Bohem už ušel. U toho, kdo s Bohem zatím nežil, to může být konverze, u duchovně pokročilejších různé druhy a stupně toho, co se klasicky shrnuje pod název

²¹⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 57

²¹¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 40

²¹² Srov. DAIGNEAULT 2011: 73

²¹³ Srov. BOULVIN 2008: 83–84

²¹⁴ Srov. DAIGNEAULT 2013: 14

²¹⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

²¹⁶ Srov. MOORE: 2009: 136

²¹⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

²¹⁸ Srov. DAIGNEAULT 2013: 30–31

temné noci. Z popisu krize středního věku v některých knihách²¹⁹ vysvítá, že jejich autoři mlčky předpokládají, že její duchovní složka je vlastně jednou z temných nocí. Tento předpoklad se nám nakonec bude zdát jako poměrně správný a i my ho používáme, je však nutné ho odůvodnit. K tomu nejprve stručně představíme duchovní noci, jak je popisuje Jan od Kříže²²⁰.

Noc smyslů

První z temných nocí, *noc smyslů*, nastupuje, když už člověk vlastním úsilím pokročil na cestě k Bohu, dosáhl některých ctností, je úspěšný v asketických cvičeních a v modlitbě a nachází potěšení v meditaci, a proto méně touží po světských věcech.²²¹ K dokonalosti mu však mnohé chybí: chce dělat dobré skutky, aby se zalíbil lidem (a zvláště vyhledává ty, kdo jeho ctnosti ocení) a porovnává se s ostatními, nejraději s těmi, kteří se mu nezdají tak zbožní jako on.²²² Trápí se, pokud na sobě najde nějakou špatnou vlastnost, protože chce kvůli sobě, nikoli kvůli Bohu, být dokonalý.²²³ Mnohdy dychtivě hltá duchovní knihy, účastní se duchovních cvičení a vlastní množství posvátných předmětů, na nichž si cení jejich zvláštnosti, místo toho, aby pracoval na své duši.²²⁴ Jeho zbožnost je hodně vázána na smyslové prožívání: v Božích věcech vyhledává radost a rozkoš,²²⁵ a pokud je mu odňata, hněvá se a je rozmrzelý.²²⁶ Ukládá sám sobě různé posty a kající cvičení, někdy i proti radě svého duchovního průvodce, a tak upřednostňuje tělesné pokání před pokáním vůle, tedy poslušností.²²⁷ Chce dělat jen to, co ho přitahuje,²²⁸ a nikoli něco obtížnějšího, zvláště pokud v tom nenachází uspokojení.²²⁹ Nepřeje druhým, že také postupují na duchovní cestě, zvláště pokud se jim za to dostává ocenění.²³⁰ Je tak zapleten do sebestřednosti, svévole a duchovního požitkářství, že pokud má na cestě k Bohu postoupit ještě dále, musí ho k sobě přitáhnout Bůh tím, že ho zbaví všeho toho, na čem si zakládal.²³¹

Bůh mu proto odejme všechny příjemné prožitky, které nacházel v modlitbě, meditaci a duchovních cvičeních. Člověku pak nejde meditoval, duchovně se soustředit, ani nacházet správná slova pro modlitbu.²³² A stejně tak, jak nenachází útěchu

²¹⁹ Zvláště DAIGNEAULT 2011 a GRÜN 2001

²²⁰ JAN OD KŘÍŽE 1995

²²¹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 65

²²² Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 42–43

²²³ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 44

²²⁴ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 47

²²⁵ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 51–52

²²⁶ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 55

²²⁷ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 57

²²⁸ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 58

²²⁹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 61–62

²³⁰ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 61

²³¹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 63

²³² Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 65

v duchovních záležitostech, nenachází ji ani ve stvořených věcech, protože Bůh chce očistit jeho smysly tím, že je přetváří, aby byly schopny vnímat duchovněji záležitosti.²³³ Při této proměně člověk ovšem stále pamatuje na Boha, a protože cítí nechut k Božím věcem, bolestně pociťuje, že Bohu neslouží, což ho trápí. Podle této starosti o Boha se také pozná, že jde o Boží očišťování, nikoli třeba o depresi (ačkoli i ta může očišťování posloužit) nebo o vlažnost: v takovém případě by služba Bohu člověka nezajímala.²³⁴ Dalším rozlišujícím prvkem je to, že člověk si při meditaci už nemůže nic představovat – k tomu by potřeboval smysly, ovšem ty Bůh právě přetváří,²³⁵ aby byly schopny vnímat Jeho samého. Člověk je touto změnou velice sklíčen; pokud by se ovšem dokázal zklidnit a nesnažil se vlastní činností dostat blíže Bohu, mohl by Jeho působení pomalu začít v sobě vnímat.²³⁶ Místo toho se trápí obavou, že ztratil cestu k Bohu a že ho Bůh opustil,²³⁷ a nedokáže si zprvu uvědomit, že nyní už se nemá snažit dělat to, co stejně dělat nemůže: má se pouze ztížit a upokojit, beze snahy o cokoli setrvat v modlitbě a nechat v sobě pracovat Boha.²³⁸

Když Bůh člověku odejme smyslová potěšení a „přeladí“ jeho smysly tak, aby Ho byl schopen vnímat, člověk v sobě ucítí lásku k Bohu, o které ani netuší, kde se v něm vzala; touží po NĚm a plane jen pro NĚj²³⁹ a ostatní ho přestává zajímat. Když ho přestalo uspokojovat to, co dělal, a ani už nic dělat nemůže, zjišťuje, že jeho vlastní schopnosti jsou nepatrné – poznává svou nízkost a slabost.²⁴⁰ Ve srovnání s ní si teprve začíná uvědomovat, kdo je to Bůh, a rodí se v něm úcta a pokora vůči němu.²⁴¹ S ní přichází i pokora vůči lidem: člověk vidí, že není lepší než oni. Už je nechce soudit a poučovat, ale začíná naslouchat jejich radám, ba chce, aby ho druzí poučovali; a když jim závidí, tak jen takovým způsobem, že je chce napodobovat v tom, v čem jsou lepší než on. Duchovní pýcha je pryč.²⁴² Tím, že člověk vytrval bez radosti a uspokojení v modlitbě, procvičil se také v trpělivosti, vytrvalosti a statečnosti.²⁴³ Zakouší pokoj, protože už netouží po potěšeních – vždyť už poznal, že se jimi nemůže nasytit – a chce jediné sloužit Bohu.²⁴⁴

²³³ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 68

²³⁴ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 68

²³⁵ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 71

²³⁶ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 70

²³⁷ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 73

²³⁸ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 74

²³⁹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 76 a 78

²⁴⁰ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 80–81

²⁴¹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 82–83

²⁴² Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 85 a 89

²⁴³ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 88

²⁴⁴ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 87 a 90

Noc ducha

Nelze říci, jak dlouho noc smyslů bude trvat, a míra očišťování se liší nejen tím, kolik se člověk potřebuje očistit, ale i tím, zda bude povolán vstoupit do další noci, *noci ducha*: u toho bude očišťování v noci smyslů silnější.²⁴⁵ I pokud člověk prošel nocí smyslů, jeho duch totiž stále očištěn není, a dokonce kvůli propojení duchovní a smyslové stránky člověka nejsou dokonale očištěné ani smysly.²⁴⁶ Vztah i jednání vůči Bohu jsou ještě poplatné lidské přirozenosti, a aby člověk mohl být dokonale sjednocen s Bohem, Bůh ho chce přetvořit v základu. Z toho důvodu „obnažuje tvůrčí schopnosti i sklony i smysly, a to jak duchovní, tak smyslové, jak vnitřní, tak vnější, ponechává rozum v temnotách a vůli vyprahlou a paměť prázdnou a náklonnosti duše ve vrcholné sklíčenosti smyslů a bez potěšení, které dříve pociťovala nad duchovními dary“.²⁴⁷ Bůh to činí tím, že se On sám vlévá do duše.²⁴⁸ To člověk vnímá jako bolestivé a temné, neboť Bůh je pro jeho „duchovní oči“ tak silným světlem, že je jím úplně oslepen. Jasně ovšem vnímá jedno: že kvůli své malosti není hoden Boha ani ničeho dobrého, a nejvíce ho trápí utkvělá myšlenka, že už ani ničeho dobrého hoden nebude.²⁴⁹ Není totiž schopen vnímat, že to je Bůh, kdo z něj takto odtrhává všechno to, co není On,²⁵⁰ a jeho bolest je způsobena především tím, že si myslí, že ztratil vztah s Ním²⁵¹ právě poté, co od Něj zakusil mnoho dobrého.²⁵² Bezútěšnost tohoto období je tak velká, že člověk ani nemůže věřit nikomu, kdo mu popisuje zisky, které z projití touto nocí bude mít, ani se nemůže utěšit svou zkušeností toho, že zatím po noci vždy přišel den.²⁵³ Temnota je taková, že se člověk nemůže ani modlit, ani na Boha myslet, ani k Němu něco cítit. Nepotřebuje ovšem nic dělat, protože Bůh je ten, kdo dělá všechno sám,²⁵⁴ a je lepší, že přirozené vlastnosti a schopnosti člověka „uspal“, protože jinak by Jeho dílu jen překážely.²⁵⁵ Bůh tak chrání člověka před ním samým.²⁵⁶ Toto období očišťování trvá přinejmenším několik let, je ovšem proloženo úlevnými obdobími.²⁵⁷

Člověk v noci ducha přestane vnímat přirozeně lidským způsobem, proto mu vše dosud důvěrně známé ze začátku připadá zcela cizí²⁵⁸ a cítí se vzhledem ke světu

²⁴⁵ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 92–93

²⁴⁶ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 102

²⁴⁷ JAN OD KŘÍŽE 1995: 103

²⁴⁸ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 107

²⁴⁹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 109

²⁵⁰ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 111

²⁵¹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 112

²⁵² Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 116

²⁵³ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 118 a 120

²⁵⁴ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 122

²⁵⁵ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 154

²⁵⁶ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 164

²⁵⁷ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 118–119

²⁵⁸ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 129

vykořeněn. Není divu: je přetvořen tak, že v něm nezůstalo nic stvořeného, je sjednocen s Bohem, nemá už žádné vášně a žádosti a cítí ve všem pokoj.²⁵⁹ Dostává ve vrchovaté míře víru, naději a lásku.²⁶⁰ Nehledá v ničem potěšení, a to ani v Bohu, o nic Ho už ani nepotřebuje prosit, jen mu chce sloužit a dělat radost.²⁶¹

Vztah krize středního věku a temné noci

Temné noci mají všechny znaky krize: neovladatelnost života, subjektivně prožívanou obtížnost, nemožnost pokračovat v životě dosavadním způsobem, nutnost něčeho cenného se vzdát, pozměnit svou identitu... Období středního věku a temná noc se tak sobě podobají v tom, že jedno i druhé je krizí tak, jak byla definována na s. 13. Jsou si podobné i výzvami, které před člověka kladou. U obou je totiž ke zdárnému průchodu potřeba, aby člověk přestal budovat život na svých schopnostech a úspěších, pronikl pod povrch věcí, přestal kroužit jen okolo sebe a bránit své falešné „já“, poznal pravdu o sobě a přijal vše, co v sobě objeví, ať je to jakkoli nízké, nečisté a sobecké. Pak může přestat s činnostmi a snahami o změnu čehokoliv, ale může nechat proměnit své nitro, osvobodit se od otročení světu a vlastním výkonům, upokojit se a začít s vděkem a úctou přijímat vše, co bez zásluh dostává. Naučí se tím i trpělivosti a statečnosti a udělá velkou zkušenost s důvěrou, neboť mu nezbude než se vzdát vší snahy a spolehnout se, v této míře asi poprvé, na Život. Podobně jako je krize středního věku rozhodujícím obdobím všeobecně lidského vývoje, je temná noc poslední a rozhodující krizí na cestě duchovního vývoje, jehož cílem je zlomit sebeobranu a kapitulovat před pravdou, tedy před Bohem.²⁶²

Krize středního věku a temná noc však nemůžou být totožné, protože v různé míře a různé souvislosti zahrnují složky lidské osobnosti: krize středního věku vyrůstá nejvíce ze složky společenské (zejména ze změn v rodině) a tělesné (změny vzhledu), dílem i duševní (změna prožívání), a složku duchovní zasahuje spíše druhotně; kdežto noc ducha je záležitostí v první řadě duchovní, a změny v duchovnu člověka následně ovlivňují jeho duševno a pak případně jeho vztahy. Krize středního věku a temná noc tedy popisují jevy, které se prvotně dějí na různých rovinách jedné lidské osobnosti, a setkávají se ponejvíce na rovině duševní. S jistým zjednodušením by se dalo říci, že krize středního věku začíná vně člověka a postupuje dovnitř, naopak temná noc začíná uvnitř a má následně dopad i na vztah člověka ke světu.

Dalším rozdílem je, že temná noc je přímým Božím dílem, které může, ale nemusí být vyvoláno lidským prožíváním. Účelem temné noci vždy je přiblížit se Bohu, a proto jakkoli může být utrpení člověka velké, nelze o temné noci vůbec uvažovat, pokud člověk neplane láskou k Bohu. K temné noci patří rovněž svoboda, a ta plyne z toho, že

²⁵⁹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 196–198

²⁶⁰ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 183–188

²⁶¹ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 177

²⁶² Srov. STINISSEN 1997: 36–37

člověk umí poodstoupit od svého utrpení, a tím má možnost si je jakoby vybrat. Proto ten, koho jeho utrpení určuje, jistě neprožívá temnou noc.²⁶³

Krise středního věku a temná noc tedy jsou si v mnohém podobné, ale nejsou totožné, a to zejména kvůli tomu, že krize středního věku je reakcí člověka na přirozené jevy v jeho okolí a změny jej samého, kdežto temná noc je vždy Božím činem, jehož načasování závisí vždy na NĚm. Bůh ovšem své působení staví na lidské přirozenosti, a proto si lze myslet, že člověku, který se potýká s některými těžkostmi středního věku a který zároveň dospěl na duchovní cestě do bodu, z něhož ho může posunout dále jen temná noc, Bůh duchovní temnotu nechá zažít. Snad to lze vzhledem k Boží dobrotě a moudrosti přímo předpokládat: pro zdárné projití krizí středního věku je potřeba, aby se proměnila a očistila i duchovní složka člověka – a temná noc je pro to skvělým nástrojem... Ani krize středního věku na jedné straně, ani noc smyslů a noc ducha na straně druhé nejsou krátkými a ostře ohraničenými obdobími, ale táhnou se s přestávkami celá léta.²⁶⁴ Tak by bylo ve středním věku dobře myslitelné, že člověk (pokud už tato období nemá za sebou) prožije nejprve noc smyslů – ta rezonuje s nastupujícími změnami prožívání, kdy nachází čím dál menší uspokojení v prožitcích a stahuje se do sebe. Po jejím odeznění nadejde i noc ducha, a ta bude prubírským kamenem a tyglíkem zejména jeho identity, vztahu k Životu a ke světu a rozdělení jeho bytosti mezi „být“ a „dělat“.

Temná noc a duševní poruchy

Je potřeba se ještě zastavit u souvislosti temné noci a duševních zvláštností či přímo poruch. Mnohé jevy, které se vyskytují v temné noci, by se daly objasnit danostmi lidské psychiky. Je to oprávněné vysvětlení, jen je potřeba nezredukovat duchovní prožívání na psychické záležitosti.²⁶⁵ Nelze sice zaměňovat s temnou nocí duševní potíže, které vypadají jako ona, např. melancholii nebo depresi, ale právě ony mohou napomoci očistnému působení temné noci tím, že už ony samy člověku odnímají to, co nesouvisí s jeho pravou podstatou, a tím ho k ní rychleji přivádějí.²⁶⁶ Jako ve všech případech i zde platí, že Bůh dokáže využít vše, co mu člověk přenechá, a kromě neochoty nabídnout Bohu svou duševní nemoc tak stojí na cestě k jejímu využití pro přiblížení se Bohu jedině to, že nemoc může omezovat lidskou svobodu. Podmínkou pro zdárné projití temnou nocí není plné duševní zdraví, ale touha po Bohu a ochota přijmout skutečnost;²⁶⁷ ba naopak, vědomí vlastní nedostatečnosti způsobené zhoršeným duševním vyrovnáváním se s nároky života může člověka přímo „katapultovat“ k Bohu. Toto propojení duševní a duchovní složky člověka je také příčinou toho, že je tolik temných nocí, kolik je lidí, protože prožívání temné noci se liší

²⁶³ Srov. STINISSEN 1997: 69

²⁶⁴ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 118–119

²⁶⁵ Srov. STINISSEN 1997: 55

²⁶⁶ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 68

²⁶⁷ Srov. STINISSEN 1997: 56–57

podle psychopatologických tendencí – a ty má každý – které chce Bůh očistit a využít.²⁶⁸

3.5. Shrnutí a závěr

Výzvy, které před člověka krize středního věku staví, nevyžadují jen, aby se přizpůsobil novým životním okolnostem, ale aby se, možná poprvé, ponořil do hlubiny svého nitra a podle něj přeorientoval svůj životní směr – aby se celý proměnil, lépe řečeno: aby se nechal celý proměnit v osobnost, která má srdce a duši.²⁶⁹ V krizi středního věku nejde totiž o rozvoj člověka a jeho seberealizaci, ale o to, aby v sobě udělal místo Bohu, jehož síla bude jednat v jeho slabosti.²⁷⁰

Správné prožití krize středního věku je ovšem mnohdy v přímém rozporu s hodnotami dnešní většinové společnosti. Společnost je orientována na výkon, úspěch, samostatnost, vnějškovost, rozumovost a efektivitu, a když se do naplánované cesty k vytýčenému cíli postaví překážky, snaží se s nimi rychle vypořádat buďto prostřednictvím moci, ať už má podobu technologie nebo peněz, anebo se ve shodě se svým povrchovým zaměřením snaží potlačit příznaky, např. pomocí pozitivního myšlení. Před skutečnostmi, nad kterými nemá vůbec moc – typicky to jsou některá vážná onemocnění a smrt – zavírá oči a v podstatě je tabuizuje. Další tajemství lidského života – například sexualitu – představuje jen z takového úhlu pohledu, že se pak zdá, jako by nad nimi moc měla.²⁷¹

Pro průchod temným obdobím, jako je právě krize středního věku, je potřeba přístup zcela opačný. Jeden z důvodů, proč člověk vnímá toto období jako náročné a bolestivé, je ten, že nad ním nemá moc. Neví, co musí udělat pro to, aby už skončilo. Nemůže si v něm stanovit cíl ani cesty k jeho dosažení. Ani když krizí středního věku projde, možná se nikdy nedozví, k čemu vlastně byla dobrá. Nemůže nad ní zvítězit, stát se hrdinou bez bázně a hany, ani vykázat žádný výkon.²⁷² Může potlačit některé její příznaky, ale bolest, která chce posunout a přetvořit jeho život a které se on snaží vyhnout, pouze oddálí – nepříjemné stavy ovšem přijdou později s ještě větší silou.²⁷³ Ochraňovat člověka před krizí středního věku nebo ji považovat za problém k řešení je škodlivé.²⁷⁴

Duchovní cesta krizí středního věku by měla končit v oproštěnosti člověka od něj samotného. Člověk by na ní měl dokázat odvrhnout to ze své minulosti, co ho spoutává, najít radost²⁷⁵ a plně prožívaný život, uvědomit si a přijmout svá přání a

²⁶⁸ Srov. STINISSEN 1997: 53

²⁶⁹ Srov. MOORE: 2009: 22

²⁷⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 16 a GRÜN 2001: 9

²⁷¹ Srov. MOORE: 2009: 89, 103, 115, 121 ad.

²⁷² Srov. MOORE: 2009: 103 a 106

²⁷³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 26

²⁷⁴ Srov. GRÜN 2001: 32

²⁷⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 69

touhy, které se v něm, dosud spící, probouzejí,²⁷⁶ opustit svět, který funguje na principu „mít, znát a moci“,²⁷⁷ smířit se se svými stinnými stránkami a najít zralý vztah k Bohu.²⁷⁸ Stane se pak zajímavým člověkem s pozoruhodným životem, hodným naslouchání, porozumění a lásky.²⁷⁹ Znamená to v posledku stát se sám sebou – a tedy stát se svatým.²⁸⁰ To je pro člověka sice nedosažitelné, ale Bůh mu to chce darovat, pokud po tom prahne.²⁸¹ Tato zdlouhavá a strastiplná cesta je úžasným dobrodružstvím, při kterém člověk odhaluje tajemství života.²⁸² A nemusí se bát, neboť Bůh, ač jeho vedení člověk nemusí vnímat, je stále s ním, neboť to On ho celou dobu vede k sobě.

²⁷⁶ Srov. GRÜN 2001: 6

²⁷⁷ DAIGNEAULT 2011: 69

²⁷⁸ Srov. DAIGNEAULT 2011: 60

²⁷⁹ Srov. MOORE: 2009: 103

²⁸⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 67

²⁸¹ Srov. DAIGNEAULT 2013: 65 a 67

²⁸² Srov. DAIGNEAULT 2011: 63

Kapitola 4. Co dělat v krizi středního věku

V předchozích dvou kapitolách jsme popsali potíže a úkoly, před nimiž člověk v krizi středního věku stojí, a pojednali jsme o tom, kam ho dovede, pokud je přijme, či se jim bude vyhýbat. Předložili jsme také hledisko, z něhož bychom se měli na své krizové období dívat. Tato kapitola je praktičtěji zaměřená: rozvede podněty zmíněné v předchozích kapitolách, které by nám měly pomoci přijmout výzvy našeho obtížného životního období a zdárně se s nimi vyrovnat. Nepůjde jen o výčet toho, co bychom ve středním věku měli dělat, ale jejím účelem je i povzbudit nás, abychom se vydali na cestu tímto obdobím, poskytovat na ní vodítka a dodávat nám naději – být naším průvodcem na této cestě.

4.1. Poznat a přijmout se

V krizi můžeme být zaskočeni silným přívalem svých emocí, s nimiž možná nevíme, jak zacházet. Stydíme se za ně a skrýváme je, omlouváme se za to, že je cítíme... U mužů v krizi středního věku to platí dvojnásob, neboť tato životní fáze je přelomem mezi obdobím „chlapáctví“, kdy potlačovali a skrývali své emoce prozrazující jejich citlivost a zranitelnost, a mezi obdobím „ženskosti“, která se začíná hlásit o slovo. Přesvědčení o tom, že silný je ten, kdo na sobě nedá nic znát, je falešný mýtus,²⁸³ který blokuje využití sil emocí k životu. Aby nám emoce něco důležitého sdělily, musíme si je uvědomit, přijmout je jako něco vlastního a dovolit jim se projevit, když se začnou „hlásit o slovo“.²⁸⁴ Druhým krokem je naučit se brát emoce v úvahu ve svém životě, tedy začít je využívat pro rozhodování a jako zdroj zpětné vazby, podobně jako k tomu užíváme svého rozumu a tělesných pocitů. Pak se emoce, i když budou třeba silné nebo nepříjemné, můžou stát našimi dobrými rádci. Jejich poznání a respektování dokonce zlepšuje naši schopnost být dobře naladěni.²⁸⁵

Podobně jako s emocemi je tomu s myšlenkami. Některé své myšlenky „máme rádi“ a jsme na ně hrdi, za jiné se stydíme a nechtěli bychom, aby se o nich někdo dozvěděl, protože odhalují naši slabost, malost, sobeckost a nečistotu. V krizi středního věku se častěji vynořují ty druhé, přepadají nás v nevhodných chvílích a znepokojují nás. I tyto myšlenky nesou důležité zprávy, a to o pravých, konečných pohnutkách našeho jednání.²⁸⁶ Měli bychom se ponořit do sebe a postavit se čelem k nepokoji ve vlastním srdci.²⁸⁷ Znamená to v klidu a bez zvláštního úsilí pozorovat své myšlenky a nechat vystupovat z mysli obrazy – nepotlačovat je a nezadržovat, nehodnotit je, nesoudit a netřídit, nepřipisovat jim nějaký stupeň významnosti. Je pouze potřeba přijmout je jako

²⁸³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 48

²⁸⁴ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 37

²⁸⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 83

²⁸⁶ Srov. GRÜN 2001: 34

²⁸⁷ Srov. GRÜN 2001: 19

něco, co se v nás děje, nechat je na sebe působit a být otevřený vůči poselství, které mohou nést.

V bezprostředním krizovém stavu mnohdy nevnímáme signály svého těla. Naslouchat vlastnímu tělu je ovšem důležité. Tělo totiž častokrát dává znamení, že se něco děje, a to ještě dříve, než je toto poznání dostupné vědomí. Pokud s tělem máme dobrý kontakt, můžeme odhalit objevující se problém dříve, než nabude na závažnosti. Tělo také reaguje na některé situace přesněji než vědomí a může nás tak lépe informovat o vlastních únosných mezích nebo varovat před jistými situacemi. Někdy se o této jeho schopnosti dokonce mluví jako o *moudrosti těla*. V krizi je proto vhodné používat techniky, které umožňují přijít do lepšího kontaktu s vlastním tělem – možná právě tělo odhalí řešení krizové situace.²⁸⁸ Při naslouchání tělu si rovněž lépe uvědomíme, kdy jsme unaveni a dezorganizováni, a na základě toho můžeme snáze obnovit svou stabilitu a zamezit narušení denního rytmu a zhoršení výkonnosti.²⁸⁹ Při tělesných potížích není proto často vhodné jen nasadit léky, nýbrž také vnímat zprávy, které nám skrze tělo posílá duše.

Postupující věk a těžké zážitky zanechaly na našem těle stopy. Snahy o zlepšení fyzického vzhledu můžou být úspěšné, ale určitě nemohou vrátit čas, a tak nám mnohdy nezbude, než se naučit své tělo s láskou přijmout. Pokud se nám to podaří, tělo se nám odmění tím, že bude lépe sloužit. Je také vhodné své tělo vnímat jako kroniku svého života, a tak pocítit vděčnost za to, co jsme zažili. Žena, která má po mnohých těhotenstvích, porodech a kojeních povolená prsa, zdeformované břicho, celulitidu a jizvy od císařských řezů, může při pohledu na ně prožívat vděčnost za své mateřství; a její manžel, který ji miluje, bude v kontaktu s jejím poničeným tělem pocíťovat něhu k ní a bázeň před tajemstvím zrodu nového života.²⁹⁰

Krize někdy vyžaduje, abychom se zabývali vlastními potřebami, které jsme možná dříve opomíjeli. Uvědomovat si, co opravdu potřebujeme, a své potřeby přijmout může být vodítkem na cestě z krize, protože tím nad nimi získáme více vlády.²⁹¹ Pro krizi středního věku je to pravda dvojnásob, neboť dosud jsme možná pouze naplňovali své potřeby, kdežto nyní je příhodný čas, abychom uskutečnili své touhy.²⁹² Dříve jsme možná potlačovali některé své potřeby natolik, že už jsme dokonce zapomněli, že je máme, a nyní, když se hlásí o pozornost, se bojíme si je připustit a dát je najevo z obavy, že nejsou normální a že pro ostatní budou nepřijatelné. Pokud si nejsme jisti, že naše prožívání, cítění nebo smýšlení jsou zdravé či přiměřené, můžeme vyhledat konzultaci u odborníka.

²⁸⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 49

²⁸⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 37

²⁹⁰ Srov. BOULVIN 2008: 72

²⁹¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 49

²⁹² Srov. DAIGNEAULT 2011: 19

Krise se vyznačuje tím, že známá východiska z náročné situace nefungují. Je proto vhodné být citliví k novým cestám k řešení, jež se v nás mohou vynořit – a nahrává nám, že v situaci krize je naše nitro otevřeno změně.²⁹³ Může se to projevit i snem, který nám ukáže cestu z krize, a proto je vhodné těmto poslům z nevědomí věnovat v těchto obdobích zvláštní pozornost.²⁹⁴ V krizi nás ovšem svírá úzkost, a ta blokuje fantazii a tvůrčí nápady, a proto je vhodné počkat na období, kdy úzkost nebudeme cítit tak silně, anebo můžeme vyhledat někoho dalšího, kdo nám pomůže ji snížit.²⁹⁵ Vystavení se něčemu novému může být nakonec nejen cestou z krize, ale i obohacením života a cennou zkušeností.

Krise nás někdy vede také k tomu, abychom se proti něčemu nebo někomu vymezili – třeba tam, kde to dosud nebylo možné, nebo kde jsme si tuto potřebu neuvědomovali.²⁹⁶ Ve věku pětácti let to především znamená, že si potřebujeme vytyčit či upřesnit hranice mezi sebou a tlaky z okolního světa, neboť výzvy, nároky a očekávání okolí možná dosud určovaly náš život, kdežto teď se máme od nich osvobodit a jednat v souladu se svým pravým já.

4.2. Odevzdat své omyly a utrpení

Pokud budeme hodnotit dosavadní část svého života, můžeme při tom zažít dost nepříjemných stavů. Možná budeme zpochybňovat svá dosavadní životní rozhodnutí, stydět se za to, jak jsme o sobě lhali ostatním, sobě i Bohu, budeme si vyčítat, jak jsme byli naivní, hněvat se na sebe za hlouposti mládí a špatná rozhodnutí, která nám dosud ztrpčují život, budeme frustrováni ze svého vynaloženého úsilí, které nepřineslo kýžené výsledky, rozčarování nad obtížností života, uvědomíme si, že ten, kdo nám nejvíce zkomplikoval život, jsme my sami, a budeme se ptát, k čemu to všechno bylo dobré.²⁹⁷ Tato otázka po smyslu dosavadní životní dráhy je velmi dobrá, ale musíme se smířit s tím, že na ni nenajdeme okamžitě odpověď – vždyť v ní nejde o nic menšího, než o život, o vlastní život, na něž se jen těžko podíváme z potřebného nadhledu, zvláště v období krize, kdy je naše vnímání a myšlení zúžené.

Minulost ovšem nemůžeme změnit a ničemu nepomůže, když se budeme na sebe nebo na ostatní trvale hněvat; když jsme však schopni poučit se ze svých chyb a pak je jakožto nepotřebné odhodit, příště jistě budeme řešit náročné situace tvořivěji a úspěšněji.²⁹⁸ Pokud nás předchází životní tápání, selhávání a chyby přivedly k větší touze a odhodlání vydat se nyní po nové cestě, žít opravdovějším životem, více si ho vychutnávat a oceňovat jeho krásu, nehnat se pouze za nějakým cílem, ale oceňovat

²⁹³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 52

²⁹⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 15

²⁹⁵ Srov. KASTOVÁ 2000: 18

²⁹⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 49

²⁹⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 39

²⁹⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 59–60

i každý krok, který na té cestě ujdeme,²⁹⁹ můžeme říct, že jsme skrze to špatné, co jsme zakusili, našli něco velmi dobrého: umění žít svůj život. Jeho základem je totiž žít tady a teď.³⁰⁰

Jako všechno ostatní, i své omyly můžeme vložit do Božích rukou. Ani Bůh sice minulost nezmění, ale převezme zodpovědnost za důsledky našich chyb. U utrpení, které nám dosud způsobují a které předtím opravdu bylo nesmyslné a zbytečné, „změní znaménko“, a ono se stane plodným a účelným, protože bude sloužit spáse nejen naší, ale i těch, kdo s námi přicházejí do styku.³⁰¹

Pokud se ovšem proti utrpení bouříme, jsme zatrpklí a nechceme ho přijmout, je z velké části zbytečné, protože trpíme i marným bojem proti němu. Také utrpení, které je způsobeno naším odmítáním vidět pravdu, je zbytečné a jalové, protože pokud něco nevidíme, nemůžeme to ani nabídnout Bohu.³⁰² Pokud ho ovšem přijmeme a Bohu odevzdáme, Bůh dá našemu utrpení smysl, a tak záleží jen na našem přístupu, zda jedna a tatáž věc pro nás bude požehnáním, nebo prokletím.³⁰³ Bůh možná utrpení neodstraní: neuzdravuje tak, že by nám zacelil rány, ale spíše skrze ně nechává proudit svou lásku, a tím se stanou nástrojem uzdravení.³⁰⁴ Každé utrpení se tak může stát očištným. Nezáleží totiž vůbec na tom, co se nám v životě stalo, ale pouze na tom, co jsme ze svého života nechali Bohu k proměnění.³⁰⁵

Znamená to vlastně nabídnout Bohu všechno, co v sobě nacházíme, ať už je to dobré, nebo špatné. Vzdát se všeho a nechat si odebrat vše, co je sice možná dobré, ale je to stvořené, a stát prázdný, nahý a chudý před Bohem, je podmínka toho, aby nás On sám mohl naplnit.³⁰⁶ A když to udělá, pak teprve poznáme, co je to opravdové štěstí, svoboda a bohatství a jak namáhavý, a přitom neuspokojivý byl život, v němž jsme se snažili nacházet štěstí prostřednictvím smyslů ve vnějším světě.³⁰⁷ Teprve tehdy vidíme, že nejhlubší a jediná pravá touha naší duše je ta po Bohu, a že jsme nutně byli zklamáni vždy, když jsme hledali něco jiného než Boha. Celá křesťanská duchovní cesta spočívá v jediném: že odstraníme a necháme odstranit ze sebe vše, co není Bůh.³⁰⁸

4.3. Sdílet se a být ve společenství

Pro zvládnutí krize je důležité umět dát někomu dalšímu nahlédnout do svého nitra, sdělit mu, co se v nás odehrává, a přizvat ho ke svému prožívání. Když totiž druhému

²⁹⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 82

³⁰⁰ Srov. RÖHR 2012: 129

³⁰¹ Srov. STINISSEN 1997: 43

³⁰² Srov. STINISSEN 1997: 66

³⁰³ Srov. STINISSEN 1997: 45–46

³⁰⁴ Srov. DAIGNEAULT 2013: 96

³⁰⁵ Srov. STINISSEN 1997: 43

³⁰⁶ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 128–129

³⁰⁷ Srov. JAN OD KŘÍŽE 1995: 154–155

³⁰⁸ Srov. STINISSEN 1997: 34

popíšeme své prožitky, sami si je lépe uvědomíme, a tím ve své situaci snáze najdeme smysl.³⁰⁹ Je to tím, že když krizi vyjádříme nějakou formou, v tomto případě slovy, která by měla být srozumitelná druhým, usadíme ji mimo své nitro a budeme se na ni moci podívat zvenku.³¹⁰ Možná se bojíme, že druhého uvedeme do nepříjemné situace, že nebude vědět, co má udělat, že na pokus o naše otevření zareaguje odmítavě, čímž nás zraní... Abychom toto nebezpečí zmenšili, svěřme se někomu, o kom víme, že také jako my zažil těžké situace a utržil mnohá zranění, ale nebál se na ně podívat a alespoň částečně se s nimi smířit. Takový člověk nejen nejlépe pochopí, co prožíváme, ale také nám může být dobrým průvodcem na cestě.³¹¹ Pokud se navázání kontaktu s ním podaří, ten, komu jsme otevřeli nitro, bude obohacen,³¹² a my se uvolníme a získáme za jeho pomoci nadhled, sebedůvěru a motivaci, a tím i možnost ke své krizi přistoupit tvořivě.³¹³ Získáme tím i potvrzení toho, že nás ten druhý přijímá i v naší obtížné situaci a že nás vnímá jako normální.³¹⁴ Pokud nemáme nikoho, komu bychom se mohli svěřit tváří v tvář, možná bude stačit telefonát nebo korespondence. A i pokud by nebylo možné svěřit se žádnému člověku, můžeme se „svěřit papíru“: vyjádřit své prožívání v podobě fiktivních dopisů, básní, deníku...

Nadhled druhého člověka na naši situaci bývá významným činitelem v řešení krize, ale sdílení se s někým může pomoci i v tom, že - ačkoli každý člověk, a tak i každá zkušenost a každá krize je neopakovatelná - ve zkušenostech druhého s jeho průchodem krizí můžeme najít využitelné vzorce chování a použít je ve své situaci.³¹⁵ Dotyčný nám možná také položí otázku, která se ukáže pro řešení krize jako klíčová.

Většinou je vhodné sdílet své obtížné stavy s blízkými lidmi. Bývají to ti, kdo nám rozumějí nejvíce, a někdy jsou to právě oni, kdo si všimnou, že se s námi něco děje. Často také naše krize souvisí se vztahy s našimi nejbližšími, a s nimi tedy můžeme snáze najít cestu z krize: třeba tím, že provedeme nějakou změnu ve vzájemných vztazích. Stává se také, že naše krize je projevem krize celého přediva vztahů a my, kdo se nacházíme v osobní krizi, jsme pouze ti nejvnímavější, nikoli ti jediní, kdo mají problém. Z vyřešení naší krize pak budou mít prospěch i naši blízcí.³¹⁶

Patříme-li do nějaké komunity (sousedské, zájmové či náboženské), můžeme využít toho, co nám nabízí. Nejde jen o sdílení zmíněné výše, ale může to být praktická pomoc či podpora (věcná, peněžní nebo formou služby), vědomí sounáležitosti, spoluúčasti, přijetí, zakotvení, oddech a uvolnění při společné činnosti.³¹⁷ Pokud se jedná

³⁰⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 90

³¹⁰ Srov. MOORE 2009: 80

³¹¹ Srov. BOULVIN 2008: 14-15

³¹² Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 48

³¹³ Srov. KASTOVÁ 2000: 19 a 26 a ŠPATENKOVÁ 2004: 38

³¹⁴ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 38

³¹⁵ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

³¹⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 50

³¹⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 51 a ŠPATENKOVÁ 2004: 38

o společenství víry, to by se také mělo za nás v naší krizi přimlouvát u Boha. Ve svém společenství bychom jakožto křesťané měli hledat duchovní doprovázení, které je k dobrému zvládnutí krize středního věku kvůli jejímu hlubokému duchovnímu přesahu nezbytné.³¹⁸ Pokud se nacházíme v duchovní krizi, je dokonce téměř nezbytné, aby náš duchovní průvodce byl opravdu zkušený.

4.4. Orientovat se v celku a být realista

Nutným krokem k vyřešení krize je získat nad svou situací nadhled, odlišit v informacích, které už máme, podstatné od nepodstatných, podívat se na svůj problém z různých stran a nalézt náhradní cesty k cíli. Sami toho ve vyhocené krizové situaci nemusíme být schopni, což dále prohlubuje naši úzkost, která může přerůst až v paniku. Pokud nemáme blízkého člověka, který by nám s tím pomohl, nebo pokud tento úkol vyžaduje odbornější znalosti, můžeme se obrátit na specialistu, v první řadě na krizového intervenanta, případně na psychologa nebo psychoterapeuta. S jejich pomocí můžeme získat do své situace realistický vhled – samozřejmě jen za předpokladu, že opravdu chceme podívat se na skutečnost a přijmout podstatu krize a východiska z ní tak pravdivě, jak nejvíce jsme toho schopni.³¹⁹ Pokud to uděláme, jakoby sama od sebe se objeví síla, kterou potřebujeme k provedení změny.³²⁰ Když se tím zmírní náš strach, budeme schopni přesunout pozornost od vlastní osoby k řešenému úkolu, což zvýší pravděpodobnost jeho zvládnutí.³²¹ Odborník nám také může poskytnout informace a nasměrovat nás k dalším zdrojům pomoci, díky nimž lépe zvládneme úkoly, které před námi stojí.³²²

Můžeme si také sami položit otázky, které nám pomohou zorientovat se v krizi středního věku. Mohou se týkat mnoha oblastí:³²³

- Vlastní identita: Kdo jsem? Z čeho čerpám vědomí své identity? Kým vlastně jsem, pokud odložím svou pracovní roli a společenské postavení? Jak moc mě utvářela výchova a vlivy okolí, a nakolik jsem výsledkem svého svobodného rozhodování?
- Vlastní pravdivost a hodnota: Z čeho odvozuji svou hodnotu: ze své práce, funkce: z některé své role, schopností, nadání, přízně lidí, nebo ještě z něčeho jiného? Nenalhávám něco sobě, ostatním, nebo Bohu?
- Vztahy: Jaké mám vztahy k sobě, k ostatním a k Bohu? Na čem jsou založeny?

³¹⁸ Srov. DAIGNEAULT 2011: 16 a GRÜN 2001: 9

³¹⁹ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

³²⁰ Srov. RÖHR 2012: 66

³²¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 46

³²² Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 38

³²³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 25, 42, 52 a 55 a HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 143

- Touhy: Na co ve svém životě kladu největší důraz? Na čem spočívá můj život? Po čem toužím? Co bych dělal, kdybych měl neomezeně peněz a času, žádné závazky a přálo by mi zdraví? Čeho bych chtěl v životě ještě dosáhnout? Co bych chtěl, aby se ještě stalo?
- Strach ze změn: Co se bojím opustit? Čeho se nechci vzdát? Které změny, jež bych měl provést ve svém životě, mi nahánějí strach?
- Životní odkaz: Co bych chtěl mít vytesáno na náhrobku? Jak bych chtěl zůstat zapsán v srdcích blízkých nebo známých lidí?

Mnohé z těchto otázek dlí v našem podvědomí a ve středním věku si žádají odpovědi. Pokud je vytáhneme na světlo, pomůžeme odpovědět, aby se začaly vynořovat také.

Krise středního věku je neopakovatelná, na druhou stranu nestojí v našem životě izolovaně, nýbrž je to jedno z mnoha našich životních období. Proto i v této krizi můžeme čerpat z vlastních zkušeností se sebou. Jsme schopni odhadnout reakce druhých na různé alternativy svého rozhodnutí, na základě vývoje obdobné situace v minulosti si představit, k čemu směřuje současná situace...³²⁴

Pokud se nám podaří najít cestu z krize, čeká nás ještě jedno nebezpečí, a to v praktickém uskutečňování nového životního směru. Při něm je potřeba mít na paměti tři principy reality:³²⁵

- Po pětadvaceti letech nelze dosáhnout vyššího výkonu než před ní, a to v žádné oblasti: fyzické, tvůrčí, intelektuální, ani manažerské. Není to možné dokonce ani v oblasti prožitku, protože síla prožívání emocí se ve středním věku rychle snižuje a vnější prostředí v nás také méně často vyvolává emoční odezvu.
- Naše schopnost zpracovávat negativní vjemy ve středním věku klesá – zpracováváme je pomaleji a nejsme schopni vyrovnat se s příliš silnými nebo příliš častými špatnými událostmi tak jako dříve. Měli bychom proto počítat s delším časem na obnovu duševních sil než dříve.
- Ve středním věku si klademe podobné otázky jako v době dospívání, ale odpovědi na ně už nyní nemohou být stejné. Životní zkušenost nám ovšem poskytuje výhodu lepšího nadhledu, takže dokážeme lépe odhadnout, kam by vedlo, kdyby se naše nesplněné sny, tehdejší i současné, uskutečnily – kdybychom si vybrali jinou profesní dráhu, jiného partnera...

4.5. Využití kultury a společnosti

Společenské a náboženské rituály vlastní kultury často umožňují snáze projít náročnými životními obdobími a situacemi. Tím, že je zviditelňují a zdůrazňují, je

³²⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 50

³²⁵ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 144–145

označují za normální a umožňují nám, abychom na ně měli lepší náhled, a tím aby pro nás byly méně děsivé.³²⁶ Pokud nás například zasáhla smrt vlastního rodiče a výhled na smrt vlastní, při pohřebním obřadu se můžeme očistit tím, že dáme pláčem průchod svým emocím. Při následné pohřební hostině možná pocítíme sounáležitost a podporu blízkých i vzdálenějších lidí. Podobně rodinná oslava dospělosti či maturity vlastního dítěte nám umožňuje snáze přijmout nutnost dát mu větší volnost než dříve.³²⁷

Kultura se vyjadřuje i příběhy. Ty jsou pradávným prostředkem například také k tomu, jak se vyrovnat s náročnými situacemi. V krizi můžeme z příběhů čerpat poučení, jak rozšířit své možnosti zvládnutí krize, vědomí toho, že nejsme jediní, kdo má potíže, a také naději, že krize může mít dobrý konec.³²⁸ Pro křesťany je bohatým zdrojem takových příběhů Bible. Podobnost zážitků některých postav a našeho stavu můžeme vidět například v příběhu o vzkříšení Lazara (Jan 11,1-44), ve vyprávění o učednících putujících do Emauz (Lk 24,13-35), a jiných.

4.6. Opustit nefunkční a nadbytečné

V období středního věku se nám budou vynořovat i zranění a křivdy z dětství a z doby dospívání, pokud jsme se s nimi ještě nevyrovnali. Strategie, které jsme používali k jejich potlačování, přestávají účinkovat, protože spotřebovávají dost sil, a těch nám pomalu ubývá. Pokud se stará zranění derou na povrch, znamená to ovšem, že je příhodný čas se jimi zabývat. Bude potřeba si je uvědomit, vyléčit ta, u kterých to bude možné, a ostatní přijmout. Také, možná přes fázi hněvu, odpustit těm, kdo nám je způsobili: rodiče, sourozenci, spolužáci, učitelé, manžel či manželka, děti, přátelé, sousedé...³²⁹ To bychom měli udělat i přesto, že oni možná svůj podíl na našem zranění či křivdě nikdy neuznají a neomluví se. Jejich omluva by ovšem naše zranění nikterak nezmenšila. Tak či onak se budeme muset rozloučit se sny o tom, co mělo být v našich vztazích jinak, a zpracovat smutek z toho, že to tak nebylo.³³⁰

V opačném případě se vystavujeme riziku, že nás do konce života budou užírat staré křivdy a že se z nás stanou zatrpklí, nesnášenliví a nerudní staří lidé.³³¹ Vždyť odpouštění pomáhá scelit osobnost, vyvádí ze zmatků a konfliktů, léčí zranění, přináší pokoj a štěstí a uvádí nás do plnějšího života.³³² Možná si při tom uvědomíme, že např. rodiče, kteří nám ublížili, byli sami oběťmi a že selhání, kterých se vůči nám dopustili, jsou ta, která na sobě dříve zakusili.³³³ V procesu odpouštění nám může asistovat

³²⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 51

³²⁷ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

³²⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 52

³²⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 29

³³⁰ Srov. RÖHR 2012: 119

³³¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 39 a 73

³³² Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 114-115 a 155

³³³ Srov. RÖHR 2012: 121

moudrá a zralá osoba. U vážnějších duševních zranění bude nutné, aby pomohl psychoterapeut.

Mnohdy si v tom, abychom se vymanili ze starých nefunkčních způsobů chování, bráníme paradoxně my sami. Pokud jsme vyrůstali v atmosféře strachu, nejistoty, násilí, nedůvěry nebo podobně, zvykneme si na ni a budeme ji nevědomky udržovat a předávat dál, protože pro nás představuje bezpečí, a toho se nechceme vzdát. Například, pokud nám v dětství tělesně ubližovali, máme sklon ubližovat ostatním nebo sobě; nebo pokud nám nedůvěřovali, zjišťujeme, že se nám v dospělosti nakonec zhatí to, co začalo tak dobře. Jestliže jsme vyrůstali v konfliktní atmosféře, možná budeme nevědomě kazit pohodu vyvoláváním sporů a hádek – a toto chování se objeví právě v situacích, kdy je klid největší, typicky večer, o víkendu nebo o dovolené... Je potřeba, abychom rozpoznali tu svou část, která se bojí v ovzduší lásky, radosti a pokoje otevřít a prožívat s druhými hluboký vztah, a tak raději sabotuje vznik podmínek k tomu příhodných. Možná se také svými konfliktními vztahy, neúspěchy a trápením chceme pomstít rodičům za to, jak nás vychovali, a jistým způsobem nás těší, když jsou z nás nešťastní. Taková pomsta ovšem ničí v první řadě nás samé, a může nás natolik ovládat, že s ní často nejsme schopni přestat ani po smrti těch, kteří se při pohledu na nás měli trápit. Naším vysvobozením je jediné poznat v sobě sabotéra, vyrovnat se se zápornými pocity a myšlenkami, které mu dávaly sílu škodit, a navyknout si na takový způsob života, který se bez něj obejde.³³⁴

Období krize je dobou očišťování. Zoceluje, odnáší to, co kdysi dobře sloužilo, ale nyní už není funkční, osvobozuje od požadavků, nesnášenlivosti a netrpělivosti a zjednodušuje.³³⁵ Vzdání se vnějších věcí a podnětů usnadňuje cestu do hlubin nevědomí, která je potřebná pro setkání s Bohem, a tak lze jako prostředky na cestě krizí občas využít i ústraní od lidí a púst. Opustit vnější záležitosti jako jsou blahobyť, pohodlí, sláva nebo moc pro nás nemusí nakonec být těžké, protože už stejně začínáme poznávat, že ty nám životní štěstí nezajistí.³³⁶

Aby se v nás mohlo zrodit a vyrůst něco nového, musí něco starého zemřít a tomu novému uvolnit místo. Je přirozené cítit smutek po tom, co tak dlouho bylo v našich životech, a teď odchází – ale je nutné to propustit,³³⁷ vždyť změna je známkou žití. Možná také pociťujeme strach ze změny:³³⁸ tak dlouho jsme žili určitým způsobem života, vyznávali jisté hodnoty a měli nějak nastavené priority, a nyní máme své dosavadní jistoty opustit a vydat se někam, kde jsme nikdy nebyli, bez známých opor a zajištění. Určitá dávka strachu je v takové situaci přirozená a zdravá. Před námi je dobrodružná cesta, na které zažijeme i útrapy a protivenství, ale máme jistotu, že pokud vytrváme, objevíme na ní své ryzí já. A nejen to: na téže cestě jakoby

³³⁴ Srov. BOULVIN 2008: 90–93

³³⁵ Srov. DE CANDIDO 1999: 435–436

³³⁶ Srov. RÖHR 2012: 130

³³⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 15

³³⁸ Srov. DAIGNEAULT 2011: 29

mimochodem najdeme i opravdové štěstí a pokoj, protože ty nespočívají ve vyhýbání se útrapám, ale v jejich přijetí, prožití a zpracování.³³⁹

Pokud opustíme své falešné *já*, nezůstane už vlastně nic, co bychom měli bránit. O pravé *já* se nemusíme obávat a snažit se je ochraňovat: je nezničitelné, neboť pochází od Boha.³⁴⁰ Nemáme pak už ani potřebu plánovat a prosazovat své představy, spíše jen nasloucháme a čekáme, až se dozvíme, co dělat.³⁴¹ Neklademe odpor dění kolem sebe, protože odpor nám může přinést jen zbytečné utrpení a ztrátu času.³⁴² Nejde ovšem o to rezignovat a trpně vše přijímat jako Boží vůli, ale spíše být natolik zajedno s Bohem, že budeme zajedno i s Jeho vůlí.³⁴³ Když už nelitujeme ničeho v minulosti ani se neženeme za něčím v budoucnosti, ale jen vnímáme přítomnost, pak, i když ještě nejsme na konci cesty k Bohu, jsme k Němu už vlastně dospěli.³⁴⁴

4.7. Uvědomovat si přesah krize

Je potřebné uvědomit si, že ne vše je možné a nutné zvládnout a vyřešit ihned. Vše má svůj čas, a na ten je někdy potřeba čekat.³⁴⁵ Je potřebné odstranit vše, co nám brání být v pokoji, a vytvořit tak v sobě ticho, v němž budeme moci zaslechnout zprvu neslyšný hlas zvoucí nás na další cestu. Bude potřeba odhodit nejen to staré, co už není funkční, ale možná i něco dobrého,³⁴⁶ neboť právě dobré bývá největším nepřítelem toho nejlepšího. Nejde o to, abychom se uvedli do nenarušitelného klidu – naopak máme být připraveni na to, že můžeme být ze svého klidu vyvedeni otřesy, které mají odloupnout to, co nám ještě brání, abychom dosáhli prázdnoty potřebné k růstu nové části svého života. Ve středním věku přebírá otěže Bůh a jen On z této krize může vyvést – a On to udělá, pokud mu to dovolíme.³⁴⁷ Pokud se snažíme zvládnout potíže podle svého plánu, je to známka toho, že jsme ještě otěže z rukou nepustili.³⁴⁸ Strach pustit svůj život z rukou je velice pochopitelný, ale pokud za krizí středního věku vidíme jednání milujícího, i když nepochopitelného Boha, nezdá se nám už být tak hrozná a nebezpečná,³⁴⁹ a pokud Ho milujeme, sneseme tento bolestivý přerod, kterým nás k sobě přitahuje.³⁵⁰

³³⁹ Srov. RÖHR 2012: 130 a STINISSEN 1997: 103

³⁴⁰ Srov. STINISSEN 1997: 36–37

³⁴¹ Srov. STINISSEN 1997: 38

³⁴² Srov. STINISSEN 1997: 88 a 104

³⁴³ Srov. STINISSEN 1997: 90

³⁴⁴ Srov. STINISSEN 1997: 107

³⁴⁵ Srov. DE CANDIDO 1999: 436

³⁴⁶ Srov. GRÜN 2001: 37

³⁴⁷ Srov. GRÜN 2001: 39–40

³⁴⁸ Srov. GRÜN 2001: 45

³⁴⁹ Srov. GRÜN 2001: 41

³⁵⁰ Srov. GRÜN 2001: 45

K uklidnění, pročištění a občerstvení napomáhají tradiční duchovní praktiky, jako jsou meditace a pouť, dále procházka či posezení na příjemném a klidném místě, například v lese, u vody nebo v kostele, nebo celkem jakákoli činnost, která má estetickou složku a kterou může člověk provádět bez myšlenkového úsilí, ať už je to malování, tanec, zpěv, poslouchání hudby, hra na klavír nebo aranžování květin. Všechny tyto činnosti tím, že ztišují naše *já* a zprostředkovávají dotek něčeho, co je větší než ono, vytvářejí tolik potřebné „tvořivé ticho“.³⁵¹ Krása totiž, pokud se jí vystavíme, léčí a oživuje.³⁵² I další tradiční náboženské praktiky umožní vyčistit a zjednodušit přeplněný život: půst, vzdálení se ruchu života, samota, duch chudoby, uspořádanost, strídmost, čistota...³⁵³

Průchod krizí je náročný a namáhavý, ale pokud se k tomuto úkolu postavíme čelem, můžeme věřit, že bude mít dobré vyústění: přinese nám plnost prožívání, novou kvalitu života, další možnosti...³⁵⁴ Důvěra v Boha neznamena, že věříme, že Bůh se postará, aby vše bylo jako dříve – znamená to, že věříme, že Bůh je s námi a že ze všeho špatného a těžkého dá vzejít dobro.³⁵⁵

Myšlenka růstu skrze bolest se může zdát nepochopitelná a absurdní, ale křesťané si při pohledu na kříž mají uvědomit příběh Ježíše Krista: bez vzkříšení by Jeho ukřížování bylo nepochopitelné a nesmyslné, ale podobně by bez ukřížování nemohlo vůbec dojít k Jeho vzkříšení.³⁵⁶ Jelikož i my, křesťané, jsme s Ježíšem Kristem spojeni skrze křest, můžeme si být jisti, že pokud nás Bůh nechá vejít do trápení, stejnou mocí nás, budeme-li jako Ježíš následovat Jeho vůli, z něj vyvede k něčemu daleko lepšímu.

4.8. Nechat působit Ducha svatého

Krise je i zkouškou modlitby. V krizi často cítíme nechuť k modlitbě, únavu a netečnost,³⁵⁷ a přitom krize středního věku by měla být právě obdobím našeho sblížení s Bohem. V předchozí kapitole jsme ukázali, že tato doba je příhodná pro to, abychom se vzdali svých snah, odložili masky a nechali Boha přijít k nám. Modlitební život by měl ladit s tímto náhledem. Ačkoli nám dosud možná navyklá náboženská praxe přinášela uspokojení a vnímali jsme ji jako pravou cestu svého růstu, svou funkci splnila a její vyprahlost a neplodnost napovídají, že je potřeba učinit změnu. Možná je potřeba opustit dlouhé monology před Boží tváří, pokusy o meditaci nad představami barvitých výjevů, hltání zbožných knih a vůbec všechny postupy, při nichž záleží na naší aktivitě. Ta měla sloužit k získání duchovních zážitků, nashromáždění „zásluh“ u Boha a vědomostí, a v posledku k „dobyetí nebe“.

³⁵¹ Srov. MOORE 2009: 74–75 a 77

³⁵² Srov. MOORE 2009: 253

³⁵³ Srov. MOORE 2009: 76

³⁵⁴ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

³⁵⁵ Srov. GROESCHEL 2001: 35

³⁵⁶ Srov. GROESCHEL 2001: 14

³⁵⁷ Srov. DE CANDIDO 1999: 436

Pro krizová období jsou spíše vhodné četba a „přežvykování“ Božího slova, mlčenlivá adorace Ježíše v eucharistii, opakující se meditativní modlitby jako jsou růženec a tzv. modlitba Ježíšova (opakování slov „Pane Ježíši Kriste, [Synu Boží,] smiluj se nade mnou [hříšným]“ v rytmu dechu) a tiché setrvání v klidném vědomí přítomnosti Boží beze snahy o cokoli.³⁵⁸ Důležitá je i modlitba ve společenství, do něhož patříme a které nás má, pokud ani nejsme schopni se modlit, „nést“ v modlitbě svou silou. I když třeba zrovna nejsme schopni modlitby ani přemýšlení, může nás pouhé ponoření se do modlitby ostatních povzbudit a upokojit a dovést nás ke kontaktu s naší touhou po víře.³⁵⁹ Nastávají i situace, že naší jedinou upřímnou modlitbou jsou nářky či výrazy hněvu a zoufalství. Právě na takové Bůh čeká – ten Bůh, který touží po celých a ryzích nás a který se nespokojí se zbožnými a uhlazenými modlitbami majícími málo společného s naším skutečným prožíváním, které výhradně jsme mu možná dosud nabízeli. Příkladem zoufalého volání k Bohu je v Bibli mnoho³⁶⁰ a výběr z nich – ovšem spolu s modlitbami důvěry v Boha a povzbuzeními v těžkých chvílích – je přílohou této práce.

Oporou v životě z Ducha svatého by nám měly být i svátosti: sice z nich možná nebudeme čerpat takové duševní uspokojení jako dříve, ale jistě nás přivádějí k Bohu bez ohledu na naše schopnosti, vůli a zbožnost, kterých se nám právě možná nedostává.

4.9. Přijmout svou mužskou či ženskou část

V první polovině života se u mužů rozvíjí spíše jejich mužská složka – a u žen ženská – a ta opačná je spíše potlačena. Úkolem středního věku však je dosáhnout celistvosti, tedy udělat v sobě místo oběma pólům.

Muži mnohdy pociťují ze své ženské stránky úzkost a vyrovnávají se s ní, či spíše unikají jí dvěma způsoby. Prvním je typ muže, který svou ženskou část odmítá, dokazuje sobě i ostatním svou nezávislost, tvrdost a lehké pohrdání ženami spolu s jistým džentlmenstvím a ochrannými sklony vůči těmto nelogickým a neproniknutelným bytostem. Dnes se stále častěji vyskytuje i opačný typ: „nový muž“, citlivý, komunikativní a neagresivní – ten ovšem před svou ženskou stránkou kapituloval a vzdal se naopak svého mužství.³⁶¹

V muži ovšem má žít jeho mužská i ženská stránka, ta emotivní a umělecká. Znamená to nesnižovat hodnotu vlastních emocí a nestydět se za ně jako za svoje slabosti, ani je nepřehlušovat jinou činností, když se chtějí projevit.³⁶² Znamená to také rozvinout své

³⁵⁸ Srov. GRÜN 2001: 38–39

³⁵⁹ Srov. GRÜN 2009: 82

³⁶⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 48–49

³⁶¹ Srov. PONĚŠICKÝ 2008: 36

³⁶² Srov. GRÜN 2001: 66–67

umělecké vlohy³⁶³ – možná jsme se v mládí nějaké umělecké činnosti věnovali, ale jelikož jsme v ní nebyli tak dobří, abychom se jí mohli živit, pod tíhou důležitějších činností jsme ji opustili. Někdo jiný bude možná muset svou uměleckou a estetickou stránku teprve objevovat.

Pro ženu znamená přijmout svou mužskou stránku to, že má pátrat, odkud se berou její názory, které často vydává za racionální a považuje je za nedotknutelné – možná ve světle rozumu své mužské části zjistí, že nejsou tak rozumové, jak se domnívala, ale že spíše vyplývají z jejího nevědomí.³⁶⁴

Posilou a podporou při přijetí své opačné složky může být jak pro ženu, tak pro muže společenství.³⁶⁵ V dnešní společnosti to ženy, které mohou vykonávat téměř všechny práce jako muži, mají lehčí než muži s přijetím své ženské stránky.³⁶⁶

4.10. Pečovat, sloužit a obdivovat

Ve středním věku si máme uvědomit svou potřebu sebepřesahu. Ta se možná dosud projevovala touhou mít děti a touhou po tom, aby naše činnost byla někomu užitečná. Seběpřesah však neznámá jen děti zplodit, nýbrž dávat jim něco ze svých schopností, sil a času, a tím je vybavit do života.³⁶⁷ Ovšem i pokud z jakéhokoli důvodu děti nemáme, potřebujeme ze svého života něco odevzdávat druhým³⁶⁸ – a nejen my, vždyť i lidé vychovávající děti jsou povoláni k širší vzájemnosti, než je jejich nejužší rodina. Nemusíme tedy být jen rodiči, ale svou vzájemnost můžeme uskutečňovat i v roli učitelů, poradců, trenérů, konzultantů, vedoucích...³⁶⁹ Jednat podle vědomí sebepřesahu ovšem neznámá jen ovlivňovat životy konkrétních lidí, ale také např. nesnižovat svou citlivost k potřebám chudých životem v blahobytu³⁷⁰ a kritizovat systémy falešných hodnot ničících svědomí.³⁷¹

Význačným místem péče a služby je společenství: nejen, že v něm pečujeme o druhé, ale ostatní nás možná budou svými potřebami inspirovat, abychom hledali osobitý výraz své služby jim – a také spolu s celým společenstvím můžeme pečovat o někoho dalšího. Příklad a síla společenství nás bude k této službě vybízet a podporovat nás v ní.³⁷² Kontaktem s lidmi získáme zásobu kladných zážitků a zkušeností, které nám budou v těžších chvílích ulehčením a posilou: láska a péče přijatá i projevená, smíření,

³⁶³ Srov. GRÜN 2001: 67

³⁶⁴ Srov. GRÜN 2001: 69

³⁶⁵ Srov. GRÜN 2001: 70

³⁶⁶ Srov. PONĚŠICKÝ 2008: 36

³⁶⁷ Srov. SMAHEL 2012: 3

³⁶⁸ Srov. ERIKSON 1996

³⁶⁹ Srov. SPERRY 2001: 56

³⁷⁰ Srov. SPERRY 2001: 47

³⁷¹ Srov. SPERRY 2001: 46

³⁷² Srov. ERIKSON 1999: 107

odpuštění, poznávání dobrých věcí...³⁷³ Smysluplná činnost zlepší naši náladu mnohem spíše než jen přemýšlení o dobrých věcech.³⁷⁴ Skrze společnou službu pocítíme i sounáležitost, která nám umožní lépe překonat životní nároky. Nezaměřovat se pořád na své potíže, a místo toho se věnovat někomu druhému, třeba někomu, kdo je ještě smutnější, bezradnější nebo opuštěnější, je totiž spolehlivým lékem na těžké chvíle. Možná díky zájmu o druhého, který je na tom ještě hůře, uvidíme svůj stav realističtěji, a tak nakonec péče o něj může přinést prospěch hlavně nám samým.³⁷⁵ Ještě z jednoho hlediska nás může služba druhým obohatit: na první pohled to může vypadat jako paradox, ale pokud se učíme otevírat srdce ostatním, kteří nás potřebují, zvyšuje se naše citlivost i k sobě samým.³⁷⁶

Ve středním věku jsme povoláni zužitkovat vše, čím jsme a co v nás je. Ve svých vlastnostech a schopnostech jsme neopakovatelní, a tak, máme-li se plně projevit, nemůžeme k tomu použít žádný vzor, ale své jedinečné vyjádření musíme hledat tvořivě. Nejde ovšem jen o to, že máme tvořivým způsobem přistupovat ke své práci, ale máme být tvůrčí také ve svých citech, myšlení a vztazích, neboť i v nich máme projevovat ryziho sebe.³⁷⁷ Tvořiví bychom měli být i ve svých koníčcích, což znamená omezovat ty, při nichž jsme jen diváky či posluchači, a namísto toho se stát činnými. Pokud objevíme své talenty, bude nás – a možná i lidi okolo nás – hluboce uspokojovat, když je začneme uskutečňovat. Pravděpodobně se nestaneme slavnými hudebníky, ale když budeme koncertovat pro rodinu a přátele, potěší to nás i je, a nebudeme možná potřebovat utrácet tolik peněz za vstupenky na koncerty slavných zpěváků. Podobně zapojení se do místního sportovního družstva nám může přinést uznání známých, sousedů a kolegů, a třeba se nám ani nebude chtít vysedávat u televize při sledování sportovních utkání. Není přece potřeba vyhledávat obdiv celého světa, nejvíc nás beztak uspokojí uznání našich nejbližších.³⁷⁸

Pokud to ještě neumíme, musíme se naučit oceňovat krásu, harmonii a moudrý řád, který můžeme nacházet v umění a přírodě okolo sebe. Může nám to pomoci nejen povznést se nad svůj těžký stav a objevit přece jen něco, kvůli čemu nám bude život připadat radostnější, ale i otevírat se světu, od něž býváme právě ve chvílích krize izolováni, a stávat se vnímavějšími vůči prameni krásy a moudrosti okolo nás – vůči Bohu, který nás chce právě v krizi středního věku směřovat k sobě.³⁷⁹ Vděčnost za vše krásné a dobré zlepší i naše duševní zdraví.³⁸⁰

³⁷³ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 77

³⁷⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 82

³⁷⁵ Srov. GROESCHEL 2001: 114–115

³⁷⁶ Srov. MOORE 2009: 73

³⁷⁷ Srov. DRAPELA 1997: 66

³⁷⁸ Srov. MOORE 2009: 216–217

³⁷⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 71–72

³⁸⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 176

4.11. Shrnutí a závěr

V krizi středního věku možná často klesáme na mysli z toho, že zažíváme jen málo radosti a štěstí a že nás nic na světě nedokáže naplnit a uspokojit. Pokud ovšem drobné radosti, které nás přece jen někdy potkají, nepovažujeme za cíl svého života, ale chápeme je jen jako občerstvení a chvilky oddechu na cestě k Bohu, který je pravým cílem naší cesty a v němž bude naše radost naplněna, zbavujeme je nároků, kterým nemohou dostát, a tak z nich můžeme čerpat mnohem více potěšení.³⁸¹

Pokud jsme před krizí středního věku neprchali, zjistíme, že nás hluboce proměnila: jsme k lidem a jejich chybám milosrdnější a tolerantnější, méně se je snažíme využívat a více je respektujeme. Jsme vyrovnanější, tišší a pokojnější a náš vztah s Bohem je zakotven hlouběji v našem nitru.³⁸² Lépe víme o svých slabostech a nedokonalostech, ale ty nás neznepokojují, protože už nemají co do činění s vědomím vlastní hodnoty. Naopak, jsme za ně vděční, protože jsme poznali, že právě skrze ta místa, kde jsme slabí, „tenci“, skrze nás proudí Boží světlo a že z prasklin v našich životech začíná prýštit životadárná vlaha pro nás i pro naše blízké.³⁸³

Střední věk je velice náročné období, nikoli ovšem proto, že by nás nutilo vyvíjet zvláštní úsilí – naopak lze s trochou nadsázky říct, že bychom měli usilovat jedině o to přestat s úsilím. Náročná je právě naprostá změna přístupu k životu: spíše se vzdávat jednání než jednat, spíše opouštět než se snažit získat... Nejlepším stavem na cestě krizí není ovšem ani holá nečinnost, nýbrž pokojné bdění, které se podobá službě noční hlídky: ta téměř nerozeznává své okolí, musí zůstat na určeném místě, v klidu a tichu, ale zároveň být ve střehu, aby zachytila těžko slyšitelné zvuky, které by mohly být důležité a na které by měla zareagovat – a při tom dlouhém a úmorném čekání si možná zprvu nevšimne, že se pomalu, ale jistě rozednívá.

³⁸¹ Srov. MOREA 1994: 19

³⁸² Srov. DAIGNEAULT 2011: 82

³⁸³ Srov. BOULVIN 2008: 16–18

Kapitola 5. Jak pomoci člověku v krizi

Tato kapitola by měla být naším průvodcem, pokud chceme pomoci člověku v krizi, zvláště v krizi středního věku. Téma středního věku nebude v této kapitole patrné tolik jako v předchozích, ale přítomno v ní bude tím, že omezíme své úvahy na pouze tři z popsaných typů krizí: krize situační, z očekávaných změn a vývojové (viz s. 13). Větší zúžení už není možné, protože krize středního věku na sebe může brát různé podoby. V literatuře³⁸⁴ je například popsán případ muže středního věku, který byl k nepřičetnosti rozrušen zjištěním, že jeho manželka má přítele. Z toho, co se na první pohled jevílo jako manželské téma, se při pátrání krizové interventky po tom, co toto zjištění pro muže přesně znamená, vyvinulo typické téma středního věku: muž má strach, že ho manželka opustí, čímž by byl ponížěn a ztratil by tvář, a také by musel zestárnout sám, a stárnutí a úbytku sil se velice bojí.

V souladu se zaměřením této práce předpokládáme, že my, kteří chceme pomoci člověku nacházejícímu se v krizi, nemáme odborné vzdělání ani výcvik v psychosociální oblasti. Předpokládáme tedy dvě možné situace: buď se pomoc v krizi ukáže jako potřebná při setkání pracovníka církve (kněze, jáhna, akolyty...) v rámci jeho služby, které možná původně mělo sloužit či sloužilo i k jinému účelu; anebo bude probíhat mezi přáteli, příbuznými nebo známými. V obou případech předpokládáme, že rozhovor probíhá tváří v tvář.

Svou laickou pomoc budeme označovat prostě *pomoc* a nebudeme ji nazývat krizovou intervencí, ač právě její zásady a postupy tvoří základ této kapitoly. Nebudeme ani pojednávat o mnohých rysech a složkách práce školeného krizového intervenanta, jako jsou např. týmová práce, supervize a psychohygienu, a zaměříme se pouze na východiska a principy pomoci, bezpečnostní opatření a rozhovor s člověkem v krizi.

Člověka v krizi, tedy příjemce naší péče, budeme pro zkrácení často nazývat *doprovázený*. Je to příhodné označení – jak totiž uvidíme dále, neměli bychom ho „táhnout za sebou“ ani „tlačit před sebou“, spíše bychom měli jít po jeho boku jako doprovod na cestě krizí.³⁸⁵

5.1. Východiska a principy práce s člověkem v krizi

Práce s člověkem v krizi stojí na několika zásadách popsaných níže, které určují její cíl, popisují základní náhled a zajišťují její účinnost. Některé z nich rozvineme v dalších částech kapitoly.

Pracujeme s člověkem, nikoli s krizí. Krize nespočívá ve vnějších podmínkách, ale ve stavu člověka, který je těmito podmínkami zasažen, a proto východiskem práce

³⁸⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 27–34

³⁸⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 48

s doprovázeným není krize jako taková, ale on sám.³⁸⁶ Každý člověk může reagovat na stejné vnější podmínky jinak, a proto se pomoc zaměřuje na to, co vnímá jako obtížné on, nikoli my.³⁸⁷

Podporujeme, strukturujeme, zpřehledňujeme. Cílem pomoci je poskytnout doprovázenému oporu, zpřehlednit mu jeho situaci, pomoci mu vyjádřit různé emoce, vnést strukturu do jeho prožívání a odradit ho od nebezpečného chování nebo chování, které nevede k žádoucímu výsledku.³⁸⁸ Doprovázený si pak díky našemu porozumění a pocitu bezpečí, který vytvoříme, sám může všimnout něčeho důležitého, co se v něm děje, a přijít tak na nové souvislosti.³⁸⁹

Řešíme jen tady a teď. Pomoc se zaměřuje jen na řešení problémů doprovázeného. V minulosti doprovázeného proto pátráme pouze natolik, nakolik to je potřebné k řešení jeho nynější situace, stejně tak výhled do jeho budoucnosti je omezen hranicí vyřešení krize.³⁹⁰ Pomoc končí, pokud doprovázený cítí, že už je schopen svou situaci řešit. To se děje obvykle po jednom až třech rozhovorech probíhajících s odstupem několika dnů.³⁹¹ Střední věk ovšem zahrnuje větší množství životních výzev, z nichž každá se může projevit samostatnou krizí.

Pomáháme ke svépomoci. Na začátku pomoci se doprovázený spoléhá na to, že převezmeme jeho problém. To opravdu máme udělat, ale neznamená to, že máme problém místo něj vyřešit. Namísto toho doprovázeného postupně podporujeme v jeho schopnosti vyrovnávat se s překážkami a řešit obtížné situace, odhalujeme a připomínáme mu jeho vlastní zdroje sil a pomoci a necháme ho, aby jich co nejvíce využíval. Do řešení krizové situace tak zapojujeme doprovázeného, nakolik je to možné, neboť naše pomoc má vést jediné ke svépomoci.³⁹²

Krize zasahuje síť vztahů. Ačkoli se většinou setkáváme s jediným člověkem, který svůj stav vnímá jako krizový, jeho krize je často projevem stavu celé sítě vztahů, v jejímž rámci doprovázený svou krizi pociťuje. Při pomoci proto nezapomeneme vzít do úvahy i rodinu, pracovní kolektiv či jinou skupinu, která má vliv na krizi doprovázeného a na niž má jeho krize vliv.³⁹³

Krize je celostní. V krizi se ocitá člověk jako celek, a tak jsou do ní zahrnuty všechny složky jeho osobnosti. Pomoc v krizi proto zahrnuje tělo, duši, ducha i vztahy

³⁸⁶ Srov. DE CANDIDO 1999: 434

³⁸⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

³⁸⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60 a KASTOVÁ 2000: 23

³⁸⁹ Srov. HÁJEK 2007: 83

³⁹⁰ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

³⁹¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 65

³⁹² Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60–61 a KASTOVÁ 2000: 20

³⁹³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

doprovázeného.³⁹⁴ Doprovázený má sklon mluvit jen o jedné nebo dvou z těchto oblastí, proto se nezapomeneme vyptat na ty, o nichž nemluvil dostatečně.

5.2. Základy rozhovoru s člověkem v krizi

Vnímavá přítomnost

Základní nastavení, které bychom při rozhovoru s doprovázeným měli mít, se označuje *vnímavá přítomnost*,³⁹⁵ a naší základní technikou je *aktivní naslouchání*. Není totiž nutné, a dokonce ani vhodné, abychom pozorně sledovali a vyhodnocovali každý projev doprovázeného a přemýšleli, co řekneme a jak vyřešíme jeho problém. Jádrem naší úlohy není něco vymýšlet a rozhodovat, ale naslouchat – dobře naslouchat.³⁹⁶ Doprovázenému značně pomůžeme už jen tím, že se nám s ním podaří navázat kontakt a porozumět jeho složité situaci a tomu, jak ji prožívá.³⁹⁷ Naším úkolem je „pouze“ umožnit mu dobrým nasloucháním od jeho problému získat odstup,³⁹⁸ a tím ho uschopnit k jeho řešení. To se nám může podařit jen tak, že budeme vnímat souvislosti a celek – ovšem čím více přemýšlíme, tím méně můžeme naslouchat. Máme přirozenou tendenci slyšené a vnímané hned posuzovat, třídít, zařazovat do svých myšlenkových schémat, porovnávat s vlastními zkušenostmi a prožíváním a vymýšlet řešení. Z těchto důvodů může být naslouchání pro někoho velmi obtížné, ačkoli je jednoduché: prostě bez zvláštního úsilí sledujeme, co doprovázený říká, jak při tom působí a co dělá, a část pozornosti věnujeme i sami sobě: jak se při jeho řeči cítíme, co se přitom děje s naším tělem a jaké se nám vynořují nápady a fantazie. Jak je vidět, tento druh naslouchání opravdu není nečinnost, ale činnost, ačkoli ne myšlenek, nýbrž pozornosti.³⁹⁹

Pokud při naslouchání postupujeme dobře, doprovázený se buď uvolňuje, uklidňuje a otevírá, což poznáme podle jeho gest, pozice těla a mimoslovních složek řeči; anebo se stále hlouběji noří do svého problému a s úspěchem se snaží jej lépe uchopit.⁴⁰⁰

Pokud se nám naslouchání nedaří, doprovázený stále opakuje totéž, protože cítí, že jsme jeho slova ještě nepochopili. Může v něm také narůstat zmatek nebo napětí. Je-li to tak, zkontrolujeme, kde vyjadřujeme něco jiného, než co řekl. Známkou nevydařeného naslouchání také je, když doprovázený raději unikne z osobnějšího tématu a změní ho na méně osobní. V takovém případě je vhodné požádat ho, abychom se k tématu vrátili a aby nám ho zkusil ještě jednou objasnit.⁴⁰¹

³⁹⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

³⁹⁵ Srov. KOPŘIVA 2000: 108–109

³⁹⁶ Srov. KOPŘIVA 2000: 112

³⁹⁷ Srov. KASTOVÁ 2000: 22

³⁹⁸ Srov. KASTOVÁ 2000: 15

³⁹⁹ Srov. KOPŘIVA 2000: 112

⁴⁰⁰ Srov. KOPŘIVA 2000: 113

⁴⁰¹ Srov. KOPŘIVA 2000: 113

Vnímavá přítomnost a aktivní naslouchání jsou základem mnoha technik vedení rozhovoru popsaných dále.

Zásady úspěšného rozhovoru⁴⁰²

- Mluvíme jen tehdy, pokud se domníváme, že naše řeč bude účelnější než naslouchání. Neměníme téma hovoru, když je ještě o čem mluvit, a nevnášíme vlastní témata.
- Pokud jsme něčemu nerozuměli nebo nám něco uniklo, požádáme o zopakování. Abychom ovšem dali doprovázenému najevo, že mu nasloucháme, zopakujeme mu, co jsme z jeho řeči zachytili, i kdyby to bylo útržkovité nebo nesrozumitelné, a požádáme ho o doplnění. Nenecháme ho ovšem opět říci více, než jsme schopni pochopit, raději ho přerušíme a zopakujeme, co jsme zachytili, a teprve pak ho necháme pokračovat.
- Ptáme se najednou jen na jednu věc, nehromadíme otázky. Rozrušený doprovázený může být více otázkami zmaten nebo si připadat jako u výslechu.
- Neděláme přehnaná gesta a slovní obraty, reagujeme na sdělení doprovázeného klidně a věcně, i kdybychom jimi byli zděšeni.
- Doprovázeného neposuzujeme, nehodnotíme a nic mu nevyčítáme. Uvědomujeme si, že výčitky mu při řešení situace nepomohou a že pravděpodobně jednal tak, jak nejlépe uměl.
- Nedáváme rychlé rady a nenabízíme vlastní řešení, i když nám se osvědčila. Řešení krizové situace není v našich rukou. Pokud cítíme nutkání radit, prozkoumáme, zda se tak neprojevuje naše napětí z nepříjemné záležitosti.
- Nedáváme plané naděje a neslibujeme to, co nemůžeme zajistit. Dobrý rozhovor není ten, na jehož konci jsou zúčastnění šťastni, ale takový, po kterém je doprovázený schopen udělat další kroky na cestě svou náročnou situací.

5.3. Příprava a začátek rozhovoru

Pro pomoc člověku v krizi je nutné takové **prostředí**, v němž se bude cítit bezpečně a v němž bude moci uspokojit své základní potřeby (možnost napít se, dojít si na toaletu...). Pokud je to možné, necháme doprovázeného vybrat si, na kterém místě bude sedět; pokud se nemůže rozhodnout, usadíme ho na nejbezpečnější místo, tj. nejvíce chráněné místo v blízkosti dveří. Posadíme se tak, abychom se dívali na doprovázeného, čímž mu nabízíme oční kontakt; on by měl mít volný výhled, ale zároveň bychom měli sedět na kraji jeho zorného pole, aby mohl naši nabídku využít. Po ruce by vždy měly být papírové kapesníky.⁴⁰³

⁴⁰² Podle VODÁČKOVÁ 2007: 90–91, OPATRŇY 2005: 21 a KOPŘIVA 2000: 113

⁴⁰³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 75–77 a HÁJEK 2007: 70

Naše **úvodní otázka** může znít „Povězte mi všechno, co potřebujete říci“ nebo „Povídejte, co se děje“. Pokud doprovázený dostatečně mluví, necháme ho mluvit, jinak mu klademe otevřené otázky⁴⁰⁴ – ty mu umožní mluvit jen o tom, o čem sám chce. Ten, kdo by rád mluvil, ale neví, jak začít, možná ocení naši nabídku několika málo možností, co by nám mohl sdělit. Během této úvodní části rozhovoru už se dozvíme některé z potřebných informací.

Někdy máme v obtížné situaci doprovázeného poměrně jasno, neboť je to náš známý, jindy bude nutné vyptat se více, abychom se dostatečně **zorientovali v jeho situaci** a zjistili o něm základní údaje, která nám mohou pomoci při řešení (věk, rodinný stav, bydlení, zaměstnání...). Vyzveme také, jak krize ovlivňuje jeho běžný život (zaměstnání, vztahy, spánek, koníčky...), zvláště v porovnání se stavem před propuknutím krize. Usoudíme-li, že doprovázený přemýšlí o sebevraždě nebo že trpí psychózou, vyptáme se ho na to.⁴⁰⁵ Pokud se doprovázený v reakci na úvodní otázky rozvláčně rozhovoří a nic užitečného se z jeho řeči nelze dozvědět, je možné ho přerušit, poté případně zrekapitulovat to, co řekl, a buď se vyptat na zbývající podstatné údaje, nebo se posunout k další části rozhovoru.⁴⁰⁶ Mluví-li o své situaci nesouvisle a skáče z tématu na téma, vyjasní se nám tím alespoň jeho pocity, protože ty jsou jednotícím prvkem jeho vyprávění.⁴⁰⁷

Doprovázeného se zeptáme na to, **co jeho krizi spustilo nebo urychlilo** – co byla příslovečná poslední kapka. K tomu můžeme použít otázku „Co vás přimělo domluvit si tuto schůzku?“⁴⁰⁸ Nejde ovšem o to zjistit, kdy se doprovázenému stalo něco těžkého, ale po jaké události se začal cítit špatně. Stejně důležité je zjistit význam, jaký této události přiřazuje, protože právě tato jeho interpretace spolu s neschopností zařadit ji do celku života způsobuje doprovázenému krizový stav.⁴⁰⁹ Vhodné otázky jsou např. „Co pro vás znamená, že...?“, „Jaké domněnky si vytváříte o ...?“, „Jaké myšlenky se vám honí hlavou, když si vybavíte tu událost?“ nebo „Jak si to všechno dáváte v hlavě dohromady?“⁴¹⁰ Může se například stát, že doprovázená žena v silném rozrušení vypráví, že její přítel opustil jejich společnou domácnost, a nás možná nenapadne pochybovat o tom, že je nešťastná ze své samoty a zhroucení svých životních plánů. Skutečnost může být ovšem ta, že je rozrušená strachem o přítele, neboť ten se o sebe nedokáže postarat; anebo možná věděla, že jejich soužití už delší dobu nefunguje, ale když rozhodující krok k jeho ukončení udělal on, je pro ni nesnesitelná ztráta kontroly nad situací.

⁴⁰⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 77

⁴⁰⁵ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 43–44

⁴⁰⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 77–78

⁴⁰⁷ Srov. HÁJEK 2007: 71

⁴⁰⁸ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 42

⁴⁰⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 43

⁴¹⁰ ŠPATENKOVÁ 2004: 43

Nyní bychom si měli ujasnit, **co doprovázený očekává** od našeho rozhovoru, tedy co by chtěl s naší pomocí vyřešit. Možná už to v průběhu hovoru řekl a stačí to zrekapitulovat; pokud ne, je vhodné se ho na to přímo zeptat. Otázku bychom měli formulovat tak, abychom iniciativu nechali na doprovázeném, např. „Co byste potřeboval během našeho rozhovoru vyřešit?“. Otázkou typu „Co pro vás můžu udělat?“ mu totiž bereme zodpovědnost za jeho situaci a možná v něm vyvoláváme nadměrná očekávání o druhu a množství naší pomoci.⁴¹¹ V neformálním prostředí přátelské pomoci není nutné očekávání uvést výslovně, ale určitě bychom měli mít předpokládané očekávání doprovázeného vyjádřené alespoň sami pro sebe.

5.4. Navázání dobrého kontaktu

Dobrá kvalita našeho rozhovoru s doprovázeným je nutná podmínka toho, abychom mu pomohli dosáhnout změny. Člověk v krizovém stavu je často rozrušen, není schopen normálně vnímat a zpracovávat tolik informací jako my a je pro něj obtížné vyjít z vlastního světa, svého způsobu sdělování a prožívání. Je na nás, abychom se mu přiblížili, vstoupili do jeho světa a šli s ním bok po boku jeho tempem.⁴¹²

Provázení: V první řadě lze lepší spojení s doprovázeným navodit na tělesné a mimoslovní úrovni – a je to nezbytné, pokud se z nějakého důvodu dorozumění nebo navázání kontaktu pomocí řeči nedaří. Provázení spočívá v napodobování zjevného chování doprovázeného a sladování se s ním, např. mluvíme podobným tempem a hlasitostí jako on. Pokud v rozrušení vstane ze židle a začne se procházet, postavíme se také a popocházíme. Mlčí-li během rozhovoru, můžeme přizpůsobit svůj dech jeho dechu. Doprovázený bude cítit náš zájem a blízkost, a tím se vytvoří důvěrné ovzduší, které je pro otevřený rozhovor nezbytné. Navíc to, že přizpůsobíme své vnější projevy projevům doprovázeného, ovlivní i náš vnitřní stav, a tak, aniž by nám to doprovázený musel sdělovat, budeme lépe vědět, jak se cítí, což pak v rozhovoru můžeme využít v jeho prospěch.⁴¹³

Normalizace: Pokud se nám podaří na této úrovni se s doprovázeným sladit, můžeme zkusit skrze mírnou změnu svých tělesných projevů ovlivnit i jeho projevy, a tím normalizovat jeho stav: je-li bez energie nebo bojí-li se, a proto mluví příliš potichu, budeme mluvit také potichu, ale přece jen o trochu hlasitěji; podobně s příliš rychlou řečí, povrchním nebo příliš rychlým dýcháním, nervózním přecházením...

Zrcadlení: Podobným způsobem a s podobným výsledkem lze kontakt navázat i na úrovni slov. Používáme podobné výrazy a stavbu vět; mluví-li doprovázený nespisovně, neostýcháme se mluvit stejně... Není ovšem nutné používat přesně jeho

⁴¹¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 79

⁴¹² Srov. DAIGNEAULT 2011: 48

⁴¹³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 97–98

slova, spíše se snažíme vyjádřit to, co doprovázený sděluje, tak, abychom mu pomohli pojmenovat a pochopit jeho pocity.⁴¹⁴

Příklad:

„... a von mi řek, že si to teda nesmím pučit, že bych to rozbila. Dyť je blbej, co si o tom myslíte vy, že je blbej?“

„Zdá se mi, že se na něj hodně zlobíte, že vám ten walkman nepůjčil...“

„Jasně, že se zlobím, von se vo to tak škrtí, jako bych mu něco už rozbila...“

„Asi vás to fakt dost naštválo a taky vás možná udivuje, že vám to nepůjčil, když jste mu nikdy nic nerozbila.“⁴¹⁵

5.5. Vedení rozhovoru

Doprovázený člověk se nachází v nepřehledné situaci, je zmaten, možná netuší, co má dělat, o čem mluvit... Je proto na nás, abychom rozhovor posouvali žádoucím směrem. K tomu používáme několik technik, u nichž si ovšem musíme být vědomi, jak moc doprovázeného směřují k nějakému řešení, a jak moc ho podněcují k hledání vlastního řešení.

Vyvážit v rozhovoru řízení a podporu je důležité umění. Obecně se dá říci, že doprovázeného podporujeme, nakolik je to možné, čímž těžiště řešení potíží necháme na něm. Teprve pokud podpora není možná či účelná, můžeme ho řídit. Podpora má totiž za následek jeho větší zapojení do vymýšlení a uskutečnění změn – a ty jsou pak účinnější a trvalejší, neboť si je „ušil na míru“ – a větší pocit jeho životní kompetence. Pokud například máme potřebu doprovázenému navrhnout konkrétní řešení, bývá lepší mu klást otázky, které ho k tomu řešení mohou dovést – a často ho dovedou k jinému řešení, lepšímu, neboť je jeho vlastní. Jak vidíme, cenou za podporování je delší čas k nalezení řešení a nutnost překonat náš častý sklon tvářit se jako odborník a udílet rady a poučení.⁴¹⁶

Řízení je naopak potřeba použít v těch situacích, kdy:

- hrozí nebezpečí z prodlení,
- doprovázený je v akutní krizi a je velmi zmatený,
- doprovázený si od nás ještě potřebuje potvrdit to, co stejně sám považuje za správné,
- doprovázený má tak nízkou inteligenci, že není účelné snažit se ho přivést k nalezení jeho vlastního řešení.

⁴¹⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 98

⁴¹⁵ VODÁČKOVÁ 2007: 98

⁴¹⁶ Srov. KOPŘIVA 1997: 43–44

Podle poměru řízení a podpory rozdělíme své působení v rozhovoru na čtyři kategorie podle klesající míry řízení doprovázeného.⁴¹⁷

- Řízení nejvíc uplatňujeme pomocí **instrukce**. Může mít formu důraznou více (příkaz, zákaz či pokyn) nebo méně (rada a doporučení), vždy je ovšem její podstatou pokyn, jak má doprovázený jednat. Jelikož se jedná o naše řešení zakládající se na našem zhodnocení situace, měli bychom vyslovit instrukci, jen pokud se domníváme, že doprovázený není schopen situaci zhodnotit lépe než my a přijít na řešení, které by bylo lepší než naše.
- Více volnosti dává doprovázenému **komentář**. Je to upozornění na něco, čeho si doprovázený nemohl nebo nemusel všimnout a co by mohlo být pro řešení jeho problému důležité. Komentářem jakoby nasvítíme jeho problém z jiné strany. Můžeme komentovat změnu v jednání nebo prožívání doprovázeného, poukázat na další rys problému, vyjavit vlastní emoce nebo dojmy, které se nám při rozhovoru vynořují, můžeme poukázat na podobnost jeho současné situace s některou minulou... Je ovšem potřeba, aby náš komentář nebyl příliš rozvláčný a abychom doprovázenému příliš „nenařizovali“, jak má na věci nahlížet.
- **Otázka** má podobný cíl jako komentář, tedy představit problém z jiného úhlu, podnítit k řešení apod., ale poskytuje doprovázenému ještě větší volnost než komentář. Jelikož jsou otázky jednou z našich základních komunikačních forem při rozhovoru s člověkem v krizi, budeme jim věnovat zvláštní část.
- **Rezonance** je čistě podpůrná technika. Pouze nasloucháme doprovázenému a potvrzujeme, opakujeme, zdůrazňujeme a shrnujeme to, co řekl, abychom mu dali najevo pochopení. Rovněž této komunikační formě se budeme pro její důležitost věnovat více.

Otázky

Přímé otázky klademe, abychom něco zjistili, což je prvotní účel otázky. Tyto otázky používáme hlavně v první části rozhovoru, neboť se potřebujeme zorientovat v situaci doprovázeného. Dáváme ovšem pozor na to, abychom přímých otázek nepoložili příliš mnoho po sobě, to by na doprovázeného mohlo působit odpudivě. Stává se to zvláště u doprovázených, kteří jsou plni nějaké emoce. Je proto vhodné proložit řadu přímých otázek sděleními nebo jinými typy otázek.⁴¹⁸ Rovněž musíme být obezřetní při používání přímých otázek typu „proč“, neboť doprovázenému mohou znít vyčítavě („Proč jste mu to neřekl?“).⁴¹⁹

⁴¹⁷ Podle KOPŘIVA 1997: 49–50

⁴¹⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 105–106

⁴¹⁹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 90–91

Strategické otázky mají za cíl doprovázeného ovlivnit, nasměrovat, podsunout mu názor či nabídnout řešení: „A trápí vás to? ... Co kdybyste jí zítra koupil květinu? ... A co když je vaše dítě nešťastné?“⁴²⁰ Tento typ otázek je poměrně mocný, neboť v doprovázeném může vyburcovat odhodlání ke změně a výrazně posunout kupředu rozhovor i řešení krizové situace. Strategickými otázkami ovšem doprovázenému bereme iniciativu, což ho naopak může zablokovat. Dáváme dobrý pozor na to, aby otázka nevyzněla příliš sugestivně, zvláště spolu s mimoslovním doprovodem („Nezdá se vám, že máte strašné problémy?“).⁴²¹

Konstruktivní otázky umožňují doprovázenému podívat se na záležitost z jiného úhlu nebo za jiných okolností, což mu usnadní nalezení lepšího řešení. Ptáme se na souvislosti jeho problému s dalšími jevy, zvláště těmi, které se týkají lidí zúčastněných situace: „Co dělají děti, když se hádáte? ... Co si myslíte, že Váš syn považuje za důležité? ... Jakou cestou by se měl Váš přítel dozvědět, že se trápíte?“⁴²² anebo si hrajeme na „jako“ – zkoumáme situaci, k níž by změna vedla: „Co byste dělala, kdyby se na Vás nezlobil? ... Co kdyby se vaše deprese náhle vytratila, jak by to změnilo vaše životy?“⁴²³ Zamyšlení nad těmito otázkami – které ovšem může být pro rozrušeného doprovázeného příliš náročné – podporuje představivost potřebnou k vyřešení krizové situace;⁴²⁴ počáteční odpověď „Nevím“ je pro nás tedy dobrým znamením, protože značí, že jsme narazili na oblast, o níž doprovázený dosud neuvažoval.⁴²⁵

Rezonance

Kotvení je technika, pomocí níž zdůrazňujeme a potvrzujeme některé výpovědi doprovázeného. Kotvíme to, co se nám zdá být důležité a pro řešení problému nosné – dáme tím najevo, že to slyšíme a přijímáme, a doprovázenému to umožňuje posunout se v rozhovoru dále. Ke kotvení používáme slov „hm“ a „aha“, přikyvujeme, vracíme se k částem sdělení doprovázeného, komentujeme je nebo je zopakujeme.⁴²⁶

Rekapitulace znamená, že vlastními slovy vyjádříme a shrneme, co doprovázený řekl.

Příklad:

„Rodiče hodně stáli o to, abych se po maturitě přihlásila na vejšku. Já jsem se neuměla vůbec rozhodnout, tak mě matka přesvědčila, abych šla na ped'ák. Jenže, ta škola mě nebaví a navíc si vůbec nedovedu představit, že bych dělala učitelku. Jenže taky nevím, co bych dělala jinýho.“

⁴²⁰ VODÁČKOVÁ 2007: 106–107

⁴²¹ VODÁČKOVÁ 2007: 107

⁴²² VODÁČKOVÁ 2007: 107–108

⁴²³ VODÁČKOVÁ 2007: 108

⁴²⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 108

⁴²⁵ Srov. ŠPATENKOVÁ 2011: 32

⁴²⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 100

„Připadáte si v současné době nespokojená s volbou školy a povoláním učitelky. Taky jste se rozhodla pod tlakem matky.“⁴²⁷

Rekapitulací dáváme najevo mluvčímu, že mu nasloucháme a rozumíme a ověřujeme si, že jeho slova chápeme správně. Rekapitulací zároveň ukotvujeme řečené, a tím umožňujeme posun rozhovoru.⁴²⁸

Parafráze se podobá rekapitulaci, ale vnášíme do ní více vlastních myšlenek, čímž umožňujeme doprovázenému, aby se na problém podíval z trochu jiného úhlu.

Příklad:

„Já tu Kristýnu nemůžu přesvědčit, aby šla k doktorovi. A přitom skoro nic nejl. Když uvařím večeři, tak se v tom jen tak povrtá a nechá to bejt. Já mám někdy pocit, že mě z ní klepne pepka, jak říká, že je strašně tlustá...“

„Znepokojuje vás, že Kristýna je tak hubená, protože skoro nic nejl, chtěla byste, aby ji viděl doktor, ale ona tomu z nějakýho, možná pro ni podstatnýho důvodu vzdoruje a vy to těžce prožíváte.“⁴²⁹

5.6. Obsah rozhovoru

To, kam budeme obsah rozhovoru směřovat, se může lišit podle typu krize, kterou doprovázený prožívá. Pokud se nachází v krizi **situační**, pomůžeme mu ujasnit a pojmenovat jeho situaci, poskytneme mu informace, nabídneme mu intervenci, poradenství či terapii a vedeme ho k tomu, aby využil pomoci svého okolí. Je-li v krizi **přechodové**, pomůžeme mu pochopit podstatu tohoto přechodu a nutnou změnu jeho společenské role, prozkoumat, co všechno změna obnáší, podpořit ho v nových aktivitách a hledání alternativ dosavadního způsobu života a můžeme mu navrhnout poradenství ohledně změn, které ho ještě čekají. Při krizi **vývojové** mu pomůžeme ozřejmit její povahu, vedeme ho k pochopení krize jako výzvy, podporujeme ho v řešení vývojových úkolů, v budování jeho identity a v hledání jeho životní cesty a podporujeme ho při získávání pomoci od jeho okolí.⁴³⁰

Doprovázený by si měl při rozhovoru s naší pomocí ujasnit, jaké situace podobné té současné prožil a co mu pomohlo je zvládnout: „Dostal jste se v minulosti do podobné situace? Co se tenkrát osvědčilo? Jak se vám podařilo to tenkrát vyřešit? Jak jste využil pomoci svého okolí?“⁴³¹ Důležité je prozkoumat i opěrné body v současné situaci: mohou být společenské (či pomoci a podpory může doprovázený využít), hmotné (např. zda se může dočasně odstěhovat) i vnitřní (zda se může opřít o svou životní moudrost, opravdovost, houževnatost, dobrý kontakt se svým tělem, životní hodnoty,

⁴²⁷ VODÁČKOVÁ 2007: 99

⁴²⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 99

⁴²⁹ VODÁČKOVÁ 2007: 99

⁴³⁰ Srov. ŠPATENKOVÁ 2004: 28–30

⁴³¹ VODÁČKOVÁ 2007: 82

motivaci...⁴³² Doprovázený si tak uvědomuje, co vše může pro řešení krize použít, a zároveň roste jeho důvěra ve zdárné řešení situace a v jeho vlastní schopnosti vyrovnávat se s životními obtížemi.

Situaci doprovázeného může dát alespoň dílčí smysl, pokud mu poodhalíme možné pohnutky jednání lidí vystupujících v jeho příběhu. Pokud si všimneme souvislosti jeho současné a minulých situací a poukážeme na ně, doprovázený bude moci nynější situaci, která dosud přesahuje jeho chápání nebo možnosti zvládnutí, lépe zařadit do celku svého života. Objasňování je ovšem podřízeno tomu, aby doprovázený dokázal svou situaci lépe zvládat, a proto bychom ho neměli zatěžovat pozadím jeho problému neúčelně.⁴³³

Doprovázený může projevit obavy, zda jsou jeho nynější prožitky a reakce normální, nebo jestli už „neblázní“, „nehráblo mu“ apod. Člověk v krizi se opravdu chová jinak než za běžných okolností, ale v naprosté většině případů můžeme doprovázeného uklidnit, že jeho chování je normální reakcí na nenormální události. Někdy vyjde v rozhovoru najevo, že doprovázený odmítá vidět nějakou skutečnost nebo o ní má zkreslené představy, pak bývá účelné otevírat mu oči, např. mu jasně oznámit, že nemůžeme zařídit, aby se k němu manželka vrátila, nebo že po pětáctyřicítce může sil jen ubývat.

V krizovém stavu mnohdy leží před doprovázeným nějaké nebezpečí, které se mu zdá tak strašlivé, že se bojí na něj pořádně pohlédnout. Za našeho doprovodu však pro něj může být poměrně bezpečné podívat se tomuto nebezpečí „do tváře“, prozkoumat ho, pojmenovat a zjistit, že fantazie o něm, které ho pronásledovaly, byly mnohem děsivější než skutečnost. Nejen, že se pak zmírní úzkost doprovázeného, ale my jsme tím lépe poznali jeho situaci, a tedy můžeme cíleněji pracovat na jejím zlepšení.⁴³⁴

5.7. Mimoslovní složky setkání

Emoce

Stejně jako ke krizové situaci patří emoce, k rozhovoru s člověkem v krizi patří o emocích mluvit a vyjadřovat je. Jedině tak je možné, aby nad nimi doprovázený získal přehled, a tím se v řešení krize posunul.⁴³⁵ Aby však vyjádření emocí bylo pro doprovázeného opravdu užitečné, musíme mu pomoci je i uchopit.⁴³⁶

Pláč: Nemusíme nic dělat, pouze necháme doprovázenému prostor pro vyplakání se, čímž se mu uleví a jeho nitro se očistí.⁴³⁷ Není ani vhodné nabízet mu příliš rychle

⁴³² Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 109

⁴³³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 83

⁴³⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 80–82

⁴³⁵ Srov. KASTOVÁ 2000: 19

⁴³⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 115

⁴³⁷ Srov. ŠPATENKOVÁ 2011: 30

kapesník, protože to může jeho pláč předčasně zastavit. Pokud se doprovázený za svůj pláč omlouvá, je vhodné ubezpečit ho: „Tady se může plakat.“⁴³⁸

Strach a úzkost: Doprovázeného bude zklidňovat, pokud budeme sedět pevně a ve vstřícné poloze. Vhodné je nesedět příliš blízko doprovázenému a podporovat pocit jeho bezpečí, např. vysvětlovat, co uděláme, třeba pokud si potřebujeme někam zatelefonovat nebo odejít z místnosti. Měli bychom více než o faktech mluvit o pocitech, neboť ty zúzkostnělý člověk vyjadřuje obvykle příliš málo. Můžeme nabídnout doprovázenému, že mu budeme klást jednoduché otázky – možná tuto opěrnou strukturu potřebuje, aby o svém problému dokázal mluvit. U úzkostného doprovázeného se osvědčuje pracovat s katastrofickým scénářem, protože jeho obavy jsou často nadměrné a touto technikou se sníží.⁴³⁹

Panika: Abychom mohli velice rozrušeného člověka uklidnit, musíme sami být v klidu, proto zaujmeme polohu popsanou na s. 81. Poté dáváme doprovázenému stručné a jasné pokyny, aby se uvedl do stejné polohy jako my a také provedl dechové cvičení. Pokud se domníváme, že si to můžeme dovolit, můžeme doprovázeného zklidnit tím, že ho uchopíme, ovšem pevně, nejlépe za ramena. Své dýchání můžeme přizpůsobit jeho dechu a použít techniku provázení (s. 74). Následně pomocí jednoduchých otázek svedeme jeho roztržité myšlení do jednoho směru.⁴⁴⁰

Hněv a vztek: Tyto emoce doprovázeného je vhodné zrcadlit, a tím mu dát možnost, aby je nahlédl a mohl je začít zpracovávat. Abychom zlost doprovázeného lépe zvládli, měli bychom sedět pevně a s dobrou tělesnou rovnováhou. Na doprovázeného bychom neměli nepřetržitě hledět, pokud nezamýšlíme o jeho zlosti přímo mluvit, protože by to na něj mohlo působit vyzývavě.⁴⁴¹

Ticho

Pokud se doprovázený v rozhovoru odmlčí, můžeme znejistět, neboť nevíme, co se děje, a tedy možná netušíme, co máme dělat nebo říkat. Ticho nám může připadat jako trapné. Je dost možných důvodů, proč se doprovázený odmlčel. Napovědět může, co se dělo před odmlkou a jaké mimoslovní signály doprovázený vysílá. Řekl něco, co by nám mohlo připadat jako šokující, a teď po očku pozoruje naši reakci? Předložili jsme mu nový pohled na věc a on teď vypadá zamyšleně, jako by ho zpracovával? Pokud si nejsme jisti, co jeho mlčení má znamenat, můžeme se zeptat: „Co se vám teď honí hlavou?“ V každém případě bychom neměli ticho prolomit příliš brzy, protože doprovázenému často plyne čas jinou rychlostí než nám. Doprovázený možná

⁴³⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 117

⁴³⁹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 119–120

⁴⁴⁰ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 122–123

⁴⁴¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 123–124

přemýšlí, odpočívá, rodí se mu v hlavě nápad – zkrátka: ticho, ač nám může být nepříjemné, obvykle k něčemu potřebuje.⁴⁴²

5.8. Na co si dát pozor

Doprovázený a jeho krize v nás může vyvolávat určité pocity. Emoce jsou nakažlivé, a tak v nás úzkostný člověk může vyvolat úzkost, člověk v panice horečnatý pocit, že času je velice málo a že rychle musíme všemu porozumět a přijít s dokonalým řešením jeho problému apod. To se nám samozřejmě nemůže podařit, a tak výsledkem může být jen neúspěch. Je proto důležité, abychom uměli s touto nákazou pracovat.⁴⁴³ Pokud nás zaplavují emoce, je potřeba se tělesně ukotvit: v sedu si opřeme záda a chodidly se pevně opíráme o zem. Pak se zaměříme na svůj dech a snažíme se dýchat klidněji a hlouběji, do břicha.⁴⁴⁴ Zklidnění a opora těla se přelije i do emocí.

S naším nitrem může zahýbat i samotné téma, s nímž doprovázený přichází. Pokud s tímto tématem nejsme vyrovnáni, mohou nás emoce, které v nás vyvolává, převálcovat, nebo naopak ze strachu před ním začneme zlehčovat situaci doprovázeného. Ani v jednom případě nebudeme schopni podívat se na jeho problém s odstupem a přitom zúčastněně, a tak mu pomoci. Samozřejmě je, že pokud vůbec nedokážeme vnímat životní krize jako příležitost k zrání a nejsme schopni je snášet, nemůžeme ani pomoci člověku, který krizovou situaci řeší.⁴⁴⁵

Ve všech případech, pokud doprovázený potřebuje pomoc, ale my si uvědomíme, že mu účinně pomoci nedokážeme nebo máme z pomoci jemu velké obavy,⁴⁴⁶ je vhodné mu to sdělit a doporučit mu návštěvu krizového centra, případně ho tam s jeho souhlasem doprovodit či dopravit. Ovšem ani pokud doprovázeného předáme do péče odborníka, neměli bychom s ním po nějaký čas přerušit kontakt.⁴⁴⁷

Do péče odborníků také doprovázeného okamžitě předáme, pokud je sobě nebo nám nebezpečný, nebo je pravděpodobné, že se v takovém stavu ocitne. Záchranku voláme, pokud je doprovázený pod silným vlivem omamných látek, upadá do bezvědomí nebo jsou na něm patrné projevy psychózy; policii voláme, pokud se chová násilně k sobě nebo ostatním, nebo je odhodlán někomu ublížit (včetně toho, kdy pouze vytáhne zbraň).

5.9. Závěr rozhovoru

Pokud se doprovázenému ulevilo a svou situaci přestal vnímat natolik tíživě, že je schopen v ní udělat alespoň další krok, náš rozhovor se nachyluje k závěru. Nyní je

⁴⁴² Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 96–97

⁴⁴³ Srov. KASTOVÁ 2000: 10–11 a 20

⁴⁴⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 123

⁴⁴⁵ Srov. KASTOVÁ 2000: 10, 21 a 26

⁴⁴⁶ Srov. KASTOVÁ 2000: 20

⁴⁴⁷ Srov. OPATRŇÝ 2005: 24

důležité domluvit se na konkrétních bodech, jak by doprovázený lépe mohl zvládat svou situaci a trávit čas, až naše setkání skončí. I kdyby to už během rozhovoru zaznělo, je potřeba shrnout to a zopakovat, neboť doprovázený mohl být příliš rozrušen, než aby to dostatečně vnímal či si to zapamatoval. Pokud se doprovázený ocitl v krizi kvůli těžké situaci, s níž mu nezbyvá než se vyrovnat, např. úmrtí rodiče, bude možná jediný plán ten, jak by měl strukturovat svůj čas po ukončení setkání – i tento drobný plán dá jeho životu trochu potřebné opory.⁴⁴⁸

Doprovázeného směřujeme k tomu, aby si zvolil přiměřené cíle: cíle příliš snadno dosažitelné v něm neprobudí motivaci a jejich dosažení ho neuspokojí; naopak pokud se doprovázený vystaví téměř jistému zklamání z nedosažení obtížného cíle, může ho to uvrhnout ještě hlouběji do krize.⁴⁴⁹ S doprovázeným se pokusíme odhalit možné překážky na cestě k dosažení vytyčeného cíle a rozebereme možnosti, jak je odstranit nebo obejít. Posilujeme tím jeho větší dovednost v nacházení různých cest k vytyčenému cíli.⁴⁵⁰ Dbáme přitom na to, abychom tyto cíle nestanovovali bez ohledu na jeho skutečné potřeby. Je nutné, aby jeho cíle byly opravdu jeho, protože je pak více motivován je splnit.⁴⁵¹

Pokud je obsahem plánu změna chování doprovázeného v kritických situacích, pomůže mu při jeho splnění, pokud si s ním zvládnutí situace vyzkoušíme – a čím konkrétnější a cílenější přehraní bude, tím lépe. Např. doprovázeného, který potřebuje sdělit tchyni, že už nechce, aby u nich trávila každou neděli, ale má z rozhovoru s ní velký strach, vyzveme: „Představte si, že sedíte v neděli všichni u stolu, poobědvali jste, tady na té židli sedí tchyně a vy si s ní teď chcete promluvit o těch jejích návštěvách. Jak ten rozhovor začnete? ... Jak myslíte, že se na to bude tchyně tvářit? ... Co na to asi řekne?...“

Na závěr rozhovoru se musíme domluvit s doprovázeným na případném dalším setkání a na tom, co má dělat, kdyby se dostal do situace, která by pro něj byla příliš náročná. Doporučíme mu případnou další pomoc: svépomocné skupiny, azylové domy, psychologickou nebo lékařskou péči, právní pomoc.⁴⁵² Důležitá telefonní čísla a jiné kontakty si má doprovázený odnášet napsané.⁴⁵³

5.10. Shrnutí a závěr

Pomoc člověku v krizi nevyžaduje zvláštní, vzácné schopnosti. Snad všichni jsme už pomohli svou přítomností a rozhovorem někomu v obtížích a máme nějaký náhled na to, co dotyčnému pomohlo více a co méně, a jak to bylo s námi, když nám se někdo

⁴⁴⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 83–85

⁴⁴⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 52–53

⁴⁵⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 32

⁴⁵¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ 2004: 56–57

⁴⁵² Srov. ŠPATENKOVÁ 2011: 47

⁴⁵³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 85

snažil ulehčit těžkou situaci. Tato kapitola podává přehled základních náhledů a technik pro rozhovor s člověkem v krizi – některé už známe, jiné se s budoucím užitekem pro lidi, jež budeme doprovázet část cesty jejich krizí, můžeme naučit. Není potřeba se bát, že bychom doprovázenému ublížili, protože kapitola přináší všechny zásady bezpečného vedení rozhovoru s člověkem v krizi. I pouhý pokus o pomoc může takový člověk vnímat kladně a určitě mu pomůžeme už jen tím, že s ním navážeme kontakt, budeme naslouchat tomu, jak prožívá svou složitou situaci, a projevíme s ním účast.⁴⁵⁴

⁴⁵⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 22

Závěr

V této práci jsme pojednali o krizi středního věku. Nejprve jsme se zastavili u toho, že pojem *krize* obsahuje významy *nebezpečí* i *příležitost*, a touha hledat v krizi středního věku životní příležitost byla pro celou práci určující. Nejprve jsme popsali, jak se člověk středního věku mění po tělesné a duševní stránce, k jakým změnám dochází v jeho rodině a v přístupu k jeho profesnímu životu a jaký to má vliv na jeho prožívání a uvažování. Vyvodili jsme, že toto období je v životě přelomové, neboť jeho životní možnosti se místo dosavadního rozšiřování začínají zužovat: růst končí a nastává příležitost, aby byl vystřídán zráním. S vědomím omezeného životního výhledu nastupuje životní bilancování, a člověk tak dostává příležitost hledat a nalézt smysl vlastního života a skrze něj se opravdově setkat s Bohem. Ukázali jsme, že hledání smyslu přesahuje konečný lidský život a vede do hlubiny lidského bytí, v níž se duševno setkává s duchovnem. V oné hlubině člověk objeví i to, co ho tíží a spoutává: své falešné masky, touhy a snahy, a dostává příležitost je odhodit, přijmout ryzího sebe a nechat se konečně milovat Bohem. Poukázali jsme na souvislost tohoto období s duchovními krizemi. Předložili jsme i konkrétní náměty, jak by člověk středního věku měl této příležitosti využít, s cílem být mu průvodcem tímto obdobím. Nakonec jsme podali postup, jak pomoci člověku nacházejícímu se v krizi k tomu, aby snáze objevil a využil příležitosti, které se v jeho těžkém období skrývají.

Přínos své práce spatřujeme v několikerém. Shrnuli jsme v ní poznatky o krizi středního věku z několika oborů lidského vědění, což v použité literatuře nemá obdoby, neboť ta pojednává o tomto období pouze z pohledu psychického, anebo duchovního, což pokládáme pro uchopení tohoto mnohostranného jevu za nedostatečné. Snažili jsme se ovšem poznatky nejen shrnout, ale také tvůrčím způsobem propojit, strukturovat vědomosti a náhledy z různých oborů a některé náhledy z jednoho oboru jsme aplikovali a rozvedli v jiném, vedeni snahou o jejich syntézu. Vše jsme se pokusili podat rovněž synteticky, s jediným pohledem a co nejjednodušším způsobem. Za přínos své práce považujeme i její srozumitelnost, kterou jsme přizpůsobili čtenáři nemajícímu jakékoli odborné vzdělání, a snažili jsme se, aby co největší část práce byla pochopitelná i člověku nevěřícímu v Ježíše Krista. Přitom jsme ovšem nerezignovali na kritéria kladená na odbornou či vědeckou práci, jako je zacházení s literaturou a přesné, systematické a kritické uvažování.

V práci jsme se snažili alespoň se dotknout každé složky krize středního věku a jejího zvládnutí, ale jistě by mohla být rozšířena několika dalšími směry, například by se dala načerpat ponaučení z těch biblických textů, které se dají interpretovat jako texty o průchodu krizí, jak už je tomu v dostupné literatuře...⁴⁵⁵ Jsme ovšem přesvědčeni – a ohlasy těch, jimž byla určena už původní práce, to potvrzují – že předložená práce může sloužit svému účelu dostatečně.

⁴⁵⁵ Viz DAIGNEAULT 2011: 10–16, 45–49 a 61–70

Člověk, který prochází krizí středního věku, což je možná jeho nejnáročnější životní období, díky této práci může načerpat dostatek znalostí o svém období, otázky k zamyšlení nad svým životem, přehled úkolů tohoto období, vodítka pro jejich splnění i inspiraci k modlitbám - a snad i dostatek pochopení pro své těžkosti a odvahy k jejich zdolání.

Seznam literatury

Literatura psychosociální

BARTŮŠKOVÁ, Ludmila: Spirituální dimenze nemoci. *Časopis pro psychosomatickou a psychoterapeutickou medicínu Psychosom* 2013, roč. 11, čís. 1, s. 25–32 [cit. 11. 2. 2014]. Dostupné z: http://www.psychosom.cz/?page_id=2648.

DANZER, Gerhard (2001): *Psychosomatika. Celostný pohled na zdraví těla i duše*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-456-7.

DRAPELA, Victor J. (1997): *Přehled teorií osobnosti. 2., opravené vydání*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-251-3.

ERIKSON, Erik H. (1996): *Osm věků člověka*. Praha: Portál.

ERIKSON, Erik H. (1999): *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-291-X.

FRANKL, Viktor Emanuel (1994): *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství – J. Kocourek. ISBN 80-901601-4-X.

HÁJEK, Karel (2007): *Práce s emocemi pro pomáhající profese. Tělesně zakotvené prožívání. 2. vydání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-346-8.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ (2000): *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC, Marek BLATNÝ (2006): *Krize středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9.

CHVÁLA, Vladislav (2011): *Některé možnosti psychoterapie v somatických oborech* [online]. Zveřejněno 29. 4. 2011 [cit. 11. 2. 2014].

Dostupné z: <http://psychosomatika.cz/clanek/nektere-moznosti-psychoterapie-v-somatickych-oborech/>.

JUNG, Carl Gustav (1994): *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis. ISBN 80-7108-213-9.

KASTOVÁ, Verena (2000): *Krize a tvořivý přístup k ní. Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-800-5.

KOPŘIVA, Karel (2000): *Lidský vztah jako součást profese. Psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese. 4. vydání*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-429-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro (2004): *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-835-X

PONĚŠICKÝ, Jan (2008): *Fenomén ženství a mužství. Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy. 3. doplněné vydání*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-106-2

RÖHR, Heinz-Peter (2012): *Cesty z úzkosti a deprese. O štěstí lásky k sobě samému*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0073-4.

SMAHEL, Rudolf (2012): *Eriksonova koncepce epigenetice psychiky a etiky* [online]. Cit. 30. 3. 2012.

Dostupné z: http://www.cmtf.upol.cz/fileadmin/user_upload/CMTF/Katedra_krestanske_vychovy/etika.pdf.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. (2004): *Krize. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada. ISBN 80-2470-888-4

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. (2011): *Krizová intervence pro praxi. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2624-3

VÁGNEROVÁ, Marie (2000): *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VODÁČKOVÁ, Daniela a kol. (2007): *Krizová intervence*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-342-0.

WEST, Kenneth G. (2002): *Dobrodružství psychického vývoje. Kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-684-5.

Literatura spirituální

BOULVIN, Yves (2008): *Začít znovu. Psychologická a duchovní cesta po neúspěchu*. Praha: Paulínky. ISBN 978-80-86949-46-8.

DAIGNEAULT, André (2011): *Krize jako šance*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-7195-514-6.

DAIGNEAULT, André (2013): *Cesta nedokonalosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-660-0.

DE CANDIDO, L. (1999): *Krize*, in DE FIORES Stefano, GOFFI Tullo (eds.): *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 423–436. ISBN 80-7192-338-9.

GROESCHEL, Benedict J. (1984): *Spiritual Passages. The Psychology of Spiritual Development*. New York: The Crossroad Publishing Company. ISBN 0-8245-0628-5.

GROESCHEL, Benedikt (2001): *Povstaň z temnot. Co dělat, když život ztratil smysl*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-71924-48-2.

GRÜN, Anselm (2001): *V půli cesty. Střední věk jako duchovní úkol*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-71925-69-1.

GRÜN, Anselm (2009): *Deprese jako šance. Spirituální impulzy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-608-7.

MOORE, Thomas (2009): *Temné noci duše. Průvodce na cestě těžkými životními zkouškami*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-547-9.

JAN OD KRÍŽE (1995): *Temná noc*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-7192-055-X.

MOREA, Peter C. (2004): *Finding God in Human Psychology*. London: St Pauls. ISBN 085439-690-0.

OPATRŇY, Aleš (2005): *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. 4., upravené a rozšířené vydání. Praha: Pastorační středisko při Arcibiskupství pražském.

SPERRY, Len (2001): *Spirituality in Clinical Practice. Incorporating the Spiritual Dimension in Psychotherapy and Counseling*. Philadelphia: Routledge. ISBN 1-58391-067-0

STINISSEN, Wilfrid (1997): *Noc je mým světlem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-7192-185-8.

Literatura ostatní

ALIGHIERI, Dante (1897): *Božská komedie. Peklo*. 3., opravené vydání. Přeložil Jaroslav Vrchlický. Praha: J. Otto.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (2010a): *Statistická ročenka České republiky 2010* [online]. Zveřejněno 24. 11. 2010 [cit. 28. 1. 2012].
Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/kapitola/0001-10--0400>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (2010b): *Vývoj obyvatelstva ČR v roce 2009* [online]. Zveřejněno 13. 9. 2010 [cit. 28. 1. 2012].
Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/4007-10>.

Příloha: Biblické texty pro krizi středního věku

Když se všechno zdá temné

Hospodine, můj Bože, volám ve dne, hořekuji před tebou v noci.
Kéž pronikne k tobě má modlitba, nakloň svůj sluch k mému volání!
Neboť bédami je nasycena má duše a můj život se blíží podsvětí.
Počítají mě k těm, kdo klesli do hrobu, jsem jako člověk bez pomoci.
Mezi mrtvými je moje lože, mezi zabitými, kteří leží v hrobě;
na ty už nevzpomínáš, jsou vyloučeni z tvé péče.
Položil mě do hluboké jámy, do temnot a do propastí.
Doléhá na mě tvůj hněv, všechny své přívaly jsi na mě vylil.
Odpudils ode mě známé, zošklivil jsi mě před nimi, jsem v žaláři, nevyvážnu!
Mé oko hasne utrpením, denně k tobě, Hospodine, volám, k tobě vztahuji své ruce.

Já však volám k tobě, Hospodine, má modlitba ti přichází vstříc hned ráno.
Proč mě odmítáš, Hospodine, a přede mnou skrýváš svou tvář?
Jsem chudák, od dětství zasvěcen smrti, vyčerpán snášel jsem tvé hrůzy.
Převalil se přese mě tvůj hněv, zahubily mě tvé hrůzy.
Zaplavují mě ustavičně jako zátopa, koldokola mě obkličují.
Odcizils mi přítele i druha, temnota je mou důvěrníci.

Ž 88,2–7.10.14–19

Potom Job otevřel svá ústa a proklel svůj den. Job se ujal slova a řekl:
„Zhynout měl den, kdy jsem se narodil, a noc, která řekla: ‚Počat je chlapec.‘
Ten den se měl stát temnotou, neměl se o něho starat Bůh nahoře, nemělo nad ním
zasvitnout denní světlo.
Mělo si ho přivlastnit šero a tma, mělo se na něho položit mračno, mělo ho vyděsit
zatmění ve dne.
Tu noc mělo uchvátit temno, neměla se spojit se žádným dnem roku, neměla vejít do
počtu měsíců.
Ano, ta noc měla být neplodná, neměl se v ní rozeznít jásot.
Neboť nezavřela brány lůna mé matky, neskryla soužení před mýma očima.

Proč jsem nezemřel při východu z lůna, nevyšel z života, abych hned zhynul?
Proč mně kolena vyšla v ústrety, proč prsy, aby mě kojily?
Neboť nyní bych ležel v pokoji, spal bych a odpočíval s králi a rádci světa, kteří stavějí
pro sebe hrobky.
Nebo bych zmizel jako zahrabaný plod, jako nemluvnata, která nespátřila světlo.

Proč soužení dostávají světlo a život ti, kdo mají zármutek v nitru, kdo touží po smrti, a ona nepřichází?

Raději než poklady by ji vyhrabat chtěli, radovali by se až k jáсотu, plesali by, kdyby našli hrob.

Job 3,1-7,10-14,16.20-22

Bože můj, Bože můj, proč jsi mě opustil? Daleko jsi od mých proseb, od mého hlasitého nářku.

Bože můj, volám ve dne – a neslyšíš, v noci – a nevšímáš si mě.

Na tebe jsem byl odkázán od narození, od klína mé matky jsi ty mým Bohem.

Nevzdaluj se ode mě, neboť jsem v tísní, buď blízko, vždyť nemám pomocníka.

Roztékám se jako voda, všechny kosti se mi rozpojily,

mé srdce je jako vosk, roztavuje se mi v útrokách.

Hrdlo mám vyschlé jako střešina a jazyk se mi přilepil k patru, přivedls mě do prachu smrti.

Ty však, Hospodine, nestůj daleko, má sílo, pospěš mi na pomoc!

Mou duši od meče vysvobod', z drápů psa můj život,

zachraň mě ze lví tlamy, mě ubohého z buvolích rohů!

Ž 22,2-3.11-12.15-16.20-22

Bože, zahlad' mé viny a vysvobod' mě

Hospodine, slyš moji modlitbu, pro svou věrnost popřej sluchu mé úpěnlivé prosbě, vyslyš mě pro svou spravedlnost.

Nepoháněj na soud svého služebníka, nikdo z živých není před tebou spravedlivý.

Můj duch ve mně chřadne, srdce mi strnulo v nitru.

Vzpomínám si na dávné dny, uvažuji o všech tvých činech, myslím na skutky tvých rukou.

Rozpínám k tobě své ruce, má duše po tobě žízni jak vyprahlá země.

Rychle mě vyslyš, Hospodine, neboť můj duch malátní.

Neskrývej přede mnou svou tvář, ať nejsem jako ti, kdo klesají do hrobu.

Dej, ať záhy dojdou tvé milosti, vždyť v tebe doufám.

Ukaž mi cestu, po níž mám kráčet, neboť k tobě zvedám svou duši.

Pouč mě, abych konal tvou vůli, vždyť ty jsi můj Bůh!

Dobrotivý je tvůj duch, ať mě vede rovným krajem.

Pro své jméno, Hospodine, zachovej mě naživu, ve své spravedlnosti vyved' mě z tísně!

Ž 143,1-2.4-8,10-11

Z hlubin volám k tobě, Hospodine, Pane, vyslyš můj hlas!

Tvůj sluch ať je nakloněn k mé snažné prosbě!

Budeš-li uchovávat v paměti viny, Hospodine, Pane, kdo obstojí?
Ale u tebe je odpuštění, abychom ti mohli v úctě sloužit.

Doufám v Hospodina, duše má doufá v jeho slovo,
má duše čeká na Pána více než stráže na svítání.

Více než stráže na svítání ať čeká Izrael na Hospodina,
neboť u Hospodina je slitování, hojné je u něho vykoupení.
On vykoupí Izraele ze všech jeho provinění.

Ž 130

Smiluj se nade mnou, Bože, pro své milosrdenství, pro své velké slitování zahlad' mou nepravost.

Úplně ze mě smyj mou vinu a očist' mě od mého hříchu.
Neboť já svou nepravost uznávám, můj hřích je stále přede mnou.
Jen proti tobě jsem se prohřešil, spáchal jsem, co je před tebou zlé.

Hle, líbí se ti upřímné srdce, ve skrytu mě učíš moudrosti!
Pokrop mě yzopem, a budu čistý, umyj mě, a budu bělejší než sníh.
Popřej mi slyšet hlas veselí a radosti, ať zajásají kosti, které jsi zdrtil.
Odvrať svou tvář od mých hříchů a zahlad' všechny mé viny.
Stvoř mi čisté srdce, Bože! Obnov ve mně ducha vytrvalosti.
Neodvrhuj mě od své tváře a neodnímej mi svého svatého ducha.
Vrať mi radost ze své ochrany a posilni mou velkodušnost.

Bezbožné budu učit tvým cestám a hříšníci se budou obracet k tobě.
Otevři mé rty, Pane, aby má ústa zvěstovala tvou chválu.
Mou obětí, Bože, je zkroušený duch, zkroušeným a pokorným srdcem, Bože,
nepohrdneš.

Ž 51,3-6a.8-15.17.19

Blízko je Hospodin slabým a zoufalým

Zkoušky, které na vás přišly, jsou úměrné lidským silám. A Bůh je věrný! On nedopustí, abyste byli zkoušeni víc, než snesete. Když dopustí zkoušku, dá také prostředky, jak z ní vyjít, a sílu, jak ji snášet.

1 Kor 10,13

Kdo by nás mohl odloučit od lásky Kristovy? Snad soužení nebo útlak nebo pronásledování nebo hlad nebo bída nebo nebezpečí nebo zabití? Ale v tom ve všem skvěle vítězíme skrze toho, který si nás zamiloval. A já jsem přesvědčen: ani smrt, ani život, ani andělé, ani knížata, ani nic přítomného, ani nic budoucího, ani moci, ani výška, ani hloubka, a vůbec nic stvořeného nebude nás moci odloučit od Boží lásky v Kristu Ježíši, našem Pánu.

Ř 8,35.37–39

Věrný je Hospodin ve všech svých slibech a svatý ve všech svých činech.
Hospodin podpírá všechny, kdo klesají, a pozvedá všechny sklíčené.
Oči všech doufají v tebe a ty jim dáváš pokrm v pravý čas.
Otvíráš svou ruku a sytíš vše živé s laskavostí.
Spravedlivý je Hospodin ve všech svých cestách a svatý ve všech svých činech.
Blízko je Hospodin všem, kdo ho vzývají, všem, kdo ho vzývají upřímně.
Vyplní vůli svých ctitelů, slyší jejich volání a zachrání je.
Ať má ústa hlásají Hospodinovu chválu, vše, co žije, ať velebí jeho svaté jméno po všechny věky!

Ž 145,13b–19.21

Spravedliví volali, a Hospodin slyšel, vysvobodil je z každé jejich tísně.
Blízko je Hospodin těm, kdo mají zkroušené srdce, na duchu zlomené zachraňuje.
Spravedlivý mívá mnoho soužení, Hospodin však ho ze všech vyprostí.
Chrání všechny jeho kosti, ani jedna z nich nebude zlomena.

Ž 34,18–21

Copak se neprodávají dva vrabci za halíř? A ani jeden z nich nepadne na zem bez vědomí vašeho Otce. U vás však jsou počítány i všechny vlasy na hlavě. Nebojte se tedy: Máte větší cenu než všichni vrabci.

Mt 10,29–31

Všechno má svůj čas

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas:

Je čas rození i čas umírání, čas sázet i čas trhat;
je čas zabíjet i čas léčit, čas bořit i čas budovat;
je čas plakat i čas smát se, čas truchlit i čas poskakovat;
je čas kameny rozhazovat i čas kameny sbírat, čas objímat i čas objímání zanechat;
je čas hledat i čas ztrácet, čas opatrovat i čas odhazovat;
je čas roztrhávat i čas sešívat, čas mlčet i čas mluvit;
je čas milovat i čas nenávidět, čas boje i čas pokoje.

Kaz 3,1–8

Chval Hospodina, On tě zachránil

Pevně jsem doufal v Hospodina, on se ke mně sklonil a vyslyšel mé volání.
Vytáhl mě z podzemní jámy, z bahnitého kalu, na skálu postavil mé nohy, dodal síly
mým krokům.

Novou píseň vložil mi do úst, chvalozpěv našemu Bohu.
Mnozí to uvidí a nabudou úcty, budou doufat v Hospodina.
Blaze tomu, kdo svou naději vložil v Hospodina.

Ž 40,2-5a

Hospodin je milostivý a spravedlivý, Bůh náš je milosrdný.
Hospodin chrání prosté lidi; pomohl mi, když jsem byl v bídě.
Uklidni se opět, má duše, neboť Hospodin ti prokázal dobro,
vždyť vysvobodil můj život ze smrti, mé oči ze slz, mé nohy z pádu.
Budu kráčet před Hospodinem v zemi živých.

Ž 116,5-9

Kde není Bůh, marné je snažení

Když nestaví dům Hospodin, marně se lopotí, kdo ho stavějí;
když nestřeží město Hospodin, marně bdí strážce.
Marné je časně vstávat, dlouho vysedávat u práce, jíst chléb námahy;
neboť svým miláčkům dává ho ve spánku.

Ž 127,1-2

Hospodine, mé srdce se nevyplácá, nevyvyšují se mé oči,
neženu se za velikými věcmi pro mě nedostižnými.
Spíše jsem uklidnil a utišil svou duši jako dítě na matčině klíně; jako dítě, tak je má
duše ve mně.
Doufej, Izraeli, v Hospodina nyní i navěky.

Ž 131

S Bohem se nemám čeho bát

Hospodin je můj pastýř, nic nepostrádám,
dává mi prodlévat na svěžích pastvinách, vodí mě k vodám, kde si mohu odpočinout.
Občerstvuje mou duši, vede mě po správných cestách pro svoje jméno.
I kdybych šel temnotou rokle, nezaleknu se zla, vždyť ty jsi se mnou.
Tvůj kyj a tvá hůl, ty jsou má útěcha.
Prostíráš pro mě stůl před zraky mých nepřátel, hlavu mi mažeš olejem, má číše
přetéká.
Štěstí a přízeň mě provázejí po všechny dny mého života,
přebývat smím v Hospodinově domě na dlouhé, předlouhé časy.

Ž 23

Víme, že těm, kteří milují Boha, všechno napomáhá k dobrému, těm, kdo jsou z Boží
vůle povoláni.

Ř 8,28

Kdo přebýváš v ochraně Nejvyššího, kdo dlíš ve stínu Všemocného,
řekni Hospodinu: „Mé útočiště jsi a má tvrz, můj Bůh, v něhož doufám!“
Nepřihodí se ti nic zlého a útrapa se k tvému stanu nepřiblíží.
Vždyť svým andělům vydal o tobě příkaz, aby tě střežili na všech tvých cestách.
Na svých rukou tě ponosou, abys nenarazil o kámen svou nohou.
Po zmiji a hadu budeš kráčet, šlapat budeš po lvu i draku.

„Vysvobodím ho, protože lne ke mně, ochráním ho, protože zná mé jméno.
Vyslyším ho, až mě bude vzývat, budu při něm v tísní, zachráním ho a oslavím.
Nasytím ho dlouhým věkem a ukážu mu svou spásu.“

Ž 91,1–2.10–16

Svěř svůj život Hospodinu

Doufej v Hospodina a čiň dobro, pak budeš přebývat v zemi a těšit se klidu.
Raduj se v Hospodinu a dá ti, po čem touží tvé srdce.
Hospodinu svěř svůj osud, v něho důvěřuj, on sám bude jednat.
Tvé spravedlnosti dá vzejít jako světlu, tvému právu jak polednímu jasu.
Spočiň v Hospodinu a důvěřuj v něho!

Ž 37,3–7a

Důvěřuj Hospodinu celým srdcem, na svoji rozumnost nespolehej.
Poznávej ho na všech svých cestách, on sám napřímí tvé stezky.
Nebud' moudrý sám u sebe, boj se Hospodina, od zlého se odvrát'.
To dá tvému tělu zdraví a svěžest tvým kostem.

Př 3,5–8

Chval Hospodina, neboť je dobrý a milosrdný

Dobrořeč, má duše, Hospodinu, celé nitro mé, jeho svatému jménu!
Dobrořeč, má duše, Hospodinu, nezapomínej na žádné jeho dobrodiní!
On ti odpouští všechny nepravosti, ze všech nemocí tě uzdravuje,
vykupuje ze zkázy tvůj život, věncí tě svým milosrdenstvím a slitováním,

Hospodin je slitovný a milostivý, shovívavý, nejvyšš milosrdný;
nepovede pořád spory, nebude se hněvat věčně.
Nenakládá s námi podle našich hříchů, neodplácí nám dle našich nepravostí.
Jak vysoko nad zemí je nebe, tak mohutně se klene jeho milosrdenství nad těmi, kdo se ho bojí;
jak je vzdálen východ od západu, tak od nás vzdaluje naše nevěrnosti.

On ví, že jsme jen stvoření, pamatuje, že jsme prach.
Dobrořečte Hospodinu, všechny jeho zástupy, vy, kdo jste v jeho službách a plníte jeho vůli!
Dobrořečte Hospodinu, všechna jeho díla, na všech místech jeho vlády. Dobrořeč, má duše, Hospodinu!

Ž 103,1–4.8–12.14.21–22

Duše má, chval Hospodina! Pokud žiji, chci chválit Hospodina, pokud budu, chci opěvovat svého Boha.

Nespolehejte na knížata, na člověka, u něho není spásy.

Vrací se do své půdy, když vyjde jeho dech, tehdy se zhatí všechny jeho plány.

Šťastný, komu pomáhá Bůh Jakubův, kdo doufá v Hospodina, svého Boha.

On učinil nebe i zemi, moře i vše, co je v nich.

On zachovává věrnost navěky, zjednává právo utlačeným, dává chléb lačným.

Hospodin vysvobozuje vězně, Hospodin otvírá oči slepým,

Hospodin napřimuje sklíčené, Hospodin miluje spravedlivé.

Hospodin chrání přistěhovalce, podporuje sirotka a vdovu, ale mate cestu bezbožníků.

Hospodin bude vládnout na věky, tvůj Bůh, Sióně, po všechna pokolení.

Ž 146