

Životní krize jako nebezpečí či příležitost

Barbora Zapletalová

Bakalářská práce
2006



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Univerzitní institut

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Univerzitní institut

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2005/2006

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Barbora ZAPLETALOVÁ**

Studijní program: **B 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní krize jako nebezpečí či příležitost**

Zásady pro vypracování:

Samostatnost

Uvedení všech použitých zdrojů

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

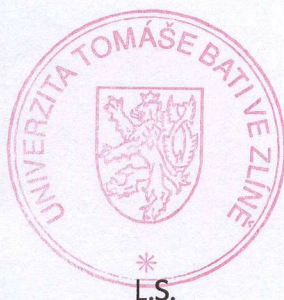
1. KASTOVÁ, V. Krize a tvořivý přístup k ní. Portál, 2000
2. HONZÁK R., NOVOTNÁ V. Krize v životě, život v krizi. Road, 1994
3. KŘIVOHLAVÝ J., Pozitivní psychologie. Portál, 2004
4. ŠPATENKOVÁ N., Krize – psychologický a sociologický fenomén, Grada
5. ŠPATENKOVÁ N., Krizová intervence pro praxi, Grada

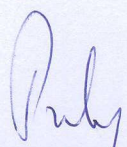
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Emilie Dvořáčková**
Ústav pedagogických věd

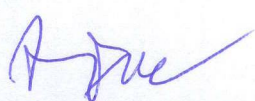
Datum zadání bakalářské práce: **27. února 2006**

Termín odevzdání bakalářské práce: **13. června 2006**

Ve Zlíně dne 27. února 2006




prof. Ing. Roman Prokop, CSc.


prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

ABSTRAKT

Tato práce pojednává o životních krizích, které člověka potkávají v jednotlivých etapách života. Popisuje různé typy krizí, jejich možné příčiny a jednotlivé fáze, ale také například důležitost prožitku zármutku či truchlení. Výzkum se snaží přiblížit čtenářům jak lidé nej-různější krize prožívají, kdo a také co jim během období krize nejvíce pomáhá. Klade si také otázku, jakou úlohu v období krize hraje duševní rovnováha člověka a jaké dopady má krize na životní styl člověka či na jeho životní hodnoty.

Klíčová slova: životní krize, průběh krize, krizová intervence, suicidální ohrožení, náročné životní situace

ABSTRACT

The thesis focuses on life crises, those that can be encountered at different ages in different periods of life. It describes various types of crises, their possible reasons and their stages, but it also deals with the importance of the sadness and mourning. The research tries to present to the readers the ways people cope with crises and who or what can be seen as a great soothing factor. It also ponders what importance is seen in the mental stability of a person when facing a crisis and whereas the crisis can be the cause to the re-establishment of one's scale of values.

Keywords: life crisis, course of the crisis, crisis intervention, suicidal threat, demanding life situations

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala za důvěru všem, kteří byli ochotni poskytnout mi rozhovory, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

Za odborné vedení mé práce, za cenné rady a připomínky děkuji Mgr. Emílii Dvořáčkové.

V neposlední řadě děkuji za podporu své rodině.

OBSAH

ÚVOD	6
I TEORETICKÁ ČÁST	7
1 KRIZE JAKO SOUČÁST ŽIVOTA	8
1.1 DEFINICE KRIZE	9
1.2 CHARAKTERISTIKA KRIZE	10
1.3 FÁZE KRIZE.....	11
1.4 PŘÍČINY KRIZE.....	12
2 TYPY KRIZÍ	15
2.1 KRIZE TRANZITORNÍ – VÁZANÉ KE GENERAČNÍM OBDOBÍM	16
2.1.1 Krise v dětství	16
2.1.2 Pubertální krize	18
2.1.3 Krise středního věku	19
2.1.4 Krise stáří	21
2.2 VÝVOJOVÁ STADIA PODLE E. H. ERIKSONA	22
2.3 KRIZE ZE ZTRÁTY, ZÁRMUTEK A TRUCHLENÍ.....	23
2.4 KRIZE SMYSLU A HODNOT	25
2.5 PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE	29
3 KRIZE V SOUVISLOSTI SE ZDRAVÍM ČLOVĚKA	35
4 SUICIDÁLNĚ OHROŽENÍ JEDINCI	39
5 KOLEKTIVNÍ KRIZE	41
6 KRIZOVÁ INTERVENCE A JEJÍ CÍLE	44
6.1 FORMY ODBORNÉ KRIZOVÉ POMOCI	46
7 PREVENCE A PŘEDCHÁZENÍ KRIZÍM	48
II PRAKTICKÁ ČÁST	50
8 CÍL VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ	51
8.1 METODY VÝZKUMU	51
8.2 ORGANIZACE VÝZKUMU	52
9 VÝZKUMNÁ ČÁST - ROZHOVORY	54

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

9.1	RESPONDENT PRVNÍ – ZTRÁTA BLÍZKÉHO ČLOVĚKA	54
9.2	RESPONDENT DRUHÝ – ZTRÁTA BLÍZKÉHO ČLOVĚKA.....	60
9.3	RESPONDENT TŘETÍ – ZNEUŽÍVÁNÍ V DĚTSTVÍ	63
9.4	RESPONDENT ČTVRTÝ – ROZPORY VE VÝCHOVĚ.....	68
9.5	RESPONDENT PÁTÝ – ZTRÁTA BLÍZKÉHO ČLOVĚKA.....	74
9.6	RESPONDENT ŠESTÝ – HLEDÁNÍ IDENTITY	77
9.7	RESPONDENT SEDMÝ – TOUHA PO DÍTĚTI.....	81
9.8	RESPONDENT OSMÝ – KRIZE V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH	87
9.9	RESPONDENT DEVÁTÝ – KRIZE V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH	91
9.10	RESPONDENT DESÁTÝ – ZTRÁTY BLÍZKÝCH OSOB.....	99
9.11	ROZHOVOR S KRIZOVÝM INTERVENTEM	104
10	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	108
	ZÁVĚR	113
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	115
	SEZNAM PŘÍLOH.....	118

ÚVOD

Krize je v posledních letech poměrně často skloňovaným výrazem. Je mnohdy označována jako rozhodná chvíle či těžká svízelná situace. Krize je časem rozhodnutí a bodem obratu – buď ve smyslu zhoršení situace, nebo naopak obratem k lepšímu.

Tato práce se snaží přiblížit co to vlastně je krize a jak může probíhat. V první části práce jsem se zaměřila na to, jaké jsou typy krizí a jejich možné příčiny. Jak se krize projevuje a jaké jsou její fáze. Snažila jsem se také nastínit, jaké jsou možné pomoci a kde je hledat, pokud je potřebujeme.

Ve výzkumné části podávají někteří lidé svá svědectví o prožívání vlastních krizí. Velmi otevřeně hovoří o svých prožitcích během těžké životní události, o tom, kde a v čem hledali pomoc a kdo jim v okamžiku krize pomáhal. Spolu s těmito lidmi jsem hledala odpověď na otázku, zda krize vede člověka ke změně hodnotového žebříčku, případně ke změně životního stylu. A také, jakou roli při překonávání životní krize hraje duševní rovnováha člověka. Snažila jsem se nalézt odpověď na otázku, zda je životní krize nebezpečím či příležitostí...

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KRIZE JAKO SOUČÁST ŽIVOTA

Život každého člověka je plný drobných každodenních událostí – příjemných, méně příjemných i nepříjemných, aniž bychom si sled událostí sami vědomě určovali. Záleží jen na každém z nás jak tyto životní události přijímáme, jak se k nim stavíme a jak s nimi pracujeme. Každý z nás reaguje jinak.

Jsou lidé, kteří z běžných maličkostí dokážou udělat nesmírný problém, jsou lidé kteří jakoby svým bytím problémy skutečně přitahovali. A jsou samozřejmě i lidé, kteří se k problémům staví čelem a dokáží z nich vytěžit maximum toho dobrého. Je jasné, že lidé, kteří se těžko vyrovnávají s životními událostmi a konflikty, prožijí problémů a krizí za svůj život patrně více než ostatní.

Krize provázejí životy každého z nás už od pradávna. V dnešní době je samotný výraz krize mnohoznačný. Hovoří se o tom, že všechno je v krizi, všichni jsou v krizi... Ve většině lidí vyvolává samotný význam tohoto slova pocity nepříjemné, děsivé. A také každý z nás je má spojené s určitými životními zkušenostmi a někdy také s velmi temným obdobím života. V tomto mnohdy znepokojujícím období se leccos v našem životě přestavuje a třeba i boří.

Krize jsou však také příležitostí a šancí k rozvoji naší osobnosti, k novému prožívání sebe sama, svého života a okolí. Každá krize s sebou nese možnost zásadní proměny, šanci na vývoj. Jakékoli zlepšení sebe sama je velmi namáhavé a náročné. Někdy, ačkoliv člověk ví, co by změnit mohl a měl, nic měnit nechce nebo se změna nedaří. A právě tady mnohdy nastupuje krize, jako velký pomocník. Krize se může stát novým domem, který postavíme. Nejdříve však musíme zbourat vše staré, nefunkční, zjistit co ze starého domu můžeme použít a pak se můžeme pustit do práce.

Ať už ke krizím přistupujeme jakkoli, nelze však popřít, že jsou nezbytnou vývojovou fází a mnohdy velkými zvraty či klíčovými momenty našeho života. Krize má svůj čas a nelze ji přeskočit. Stejně jako vše v našem životě, musí dozrát.

1.1 Definice krize

Krize je zlomová životní událost. Okamžik změny, která má zásadní vliv na náš budoucí život a prožívání. Může být také způsobem, jak se vrátit sám k sobě. Právě v tomto období totiž může člověk odhalit svá vlastní omezení, slabosti a chyby. Může objevit, že v jeho životě bylo dosud přítomno mnohem více přetvářky a zla než si chtěl připustit. Toto zlo může pramenit z různých zranění, stereotypů vnímání, prožívání, myšlení a chování, které však vůbec není lehké změnit. Přestože to může být cesta k poznání vlastního přirozeného a čistého JÁ, je to cesta zdlouhavá, při níž někdy dochází k pocitu ztráty smyslu života, veškerého snažení a konání.

Zcela obejít krize zřejmě nelze, protože jsou cestou k našemu zrání. Nemůžeme je vytěsnit ze svého života, protože do našeho života zkrátka patří. Pokud je zdolání krize úspěšné, zařazujeme získané zkušenosti do svého repertoáru chování. A člověk, který si nic neprotrpěl a nic nezakusil se svou slabostí, těžko dojde ke zralosti.

Jak je tedy krize definována ve slovníku?

„Krise (crisis): 1. situace selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické (spánek, potrava), psychické (ztráta smyslu života), sociální (život s druhými)., v psychiatrii, psychologii, psychoterapii výraz pro extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav, životní událost, rozhodný obrat v léčbě, 2. období přechodu mezi vývojovými stadii.“ (Hartl, 2004, s. 279)

Výraz krize pochází z latinského „crisis“, což znamená rozhodování, rozsudek, rozdělení, svár. V čínském jazyce krize zní „wej-dži“ a je složeninou dvou výrazů: nebezpečí a příležitost.

Honzák (1994, s. 13) definuje krizi jako „stav nebo situaci většinou s jasným časovým omezením, kdy naše prostředky a možnosti nedostačují nastoleným požadavkům, kdy věci se obracejí nepředpokládaným směrem a náš plánovaný postup se dostává do závažného ohrožení.“

Jankovský (2003, s. 129 - 130) ve své knize cituje esej Smysl a pozitivní hodnota utrpení, kterou napsal Pierre Teilhard de Chardin: „Život a svět lze přirovnat k rozkvetlému stromu, který nás při pohledu z dálky překvapí svou krásou. Přijdeme-li ovšem blíže, vidíme, že má

i suché a polámané větve, a přesto mu to na jeho kráse neubírá, naopak, je ještě přesvědčivější a krásnější. Nikoho to nepřekvapí, neboť strom musel zápasit ve svém růstu se všemi vnitřními i vnějšími překážkami svého vývoje (nehodami, nečasem, bouřemi). Vše je svědectvím podmínek, za nichž strom rostl, vše má svůj čas, své místo, tak jak to vyžadoval celek. To pouze v uměle sestavené kytici působí suchý anebo zvadlý (jinými slovy trpící) květ nepřirozeně a nečekaně... Ale život se nepodobá uměle vázané kytici! Život je tápání a hledání. Každý pokrok, k němuž ve světě dochází, je možný jen za cenu mnoha neúspěchů a mnoha zranění. Všichni trpící jsou výrazem této tvrdé, ale vznešené podmínky. Nejsou to proto bezcenné a umenšené prvky, ale jsou to ti, kteří platí za postup a vítězství všech. Jsou to padlí na „poli cti“. Svět potřebuje lidi kontempace a oranty (ty, kteří se modlí), ale také nemocné a ty, kteří trpí. Trpícím lidem přísluší, aby výslovněji a čistěji než ostatní mířili k tomu, co je božské. A tak právě těm, kteří ve svém oslabeném těle nesou váhu světa v pohybu, dává prozřetelnost jako odměnu být nejaktivnějšími činiteli tohoto pokroku, který je zdánlivě obětoval a drtil.“

1.2 Charakteristika krize

Španělské přísloví říká, že utrpení je ten nejrychlejší kůň na cestě k poznání. Avšak vždy existuje nebezpečí, že se kůň zaběhne špatným směrem, člověk zahořkne a život vidí až příliš černě.

Kastová uvádí, že o krizi hovoříme tehdy, když se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním chápáním významu problému a možností zvládnutí, které má k dispozici. Jedinec v krizi cítí ohrožení své identity a kompetence utvářet dál svůj vlastní život. Schopnost formovat svůj život má pro nás mimořádnou hodnotu, která je však v krizi ohrožena. Na tuto skutečnost reagujeme úzkostí, která nás ochromuje. Marnost našeho snažení a úzkost způsobuje, že opouštíme své zaběhnuté koleje, staré zvyky a strategie a doufáme, že se dostaví nový nápad, myšlenka, nový podnět. Problém se může nově formulovat, požadavky se během řešení problému samy nově vymezí, což je právě cestou, vedoucí k řešení. Člověk by se měl zbavit starých, v daném okamžiku neúčinných strategií chování a řešení a objevit nápad, ideu, která se pro zdolání řešeného problému jeví jako nejvhodnější (2000, s. 15 - 16).

V krizi člověk často velmi intenzivně prožívá úzkost a strach. Je to pochopitelné, protože pro

šho. A přece

právě v krizi řešíme situace, se kterými dosud nemáme zkušenosti, případně jsme doposud vleklý problém nedokázali vyřešit. Strach a úzkost se projevují nejen v našem chování, ale také na našem fyzickém těle. Není tedy neobvyklé, že právě v období krize mnoho lidí onemocní.

V případě, že problém přetrvává příliš dlouhou dobu, nebo člověk není schopen setrvávat ve fázi „aktivní pasivity“ – tedy nechat události plynout, aby mohl přijít nový podnět či nová myšlenka, může úzkost ovládnout celou osobnost a nastává panika. Ve stavu panického strachu člověk není schopen vidět žádné východisko, připadá si bezmocný a má dojem, že už se nedá nic změnit. Krize ochromuje celý život, přitom však celý život je soustředěn pouze na předmět krize. Člověk se tedy ocitá v bludném kruhu, zdánlivě bez cesty ven. Na samém vrcholu krize je třeba se rozhodnout. Člověk spoutaný svým panickým strachem se však rozhodnout nedokáže. A právě v takovém případě je namístě krizová intervence, kdy mezi jedince a krizi vstoupí další osoba. Tím člověk získá od krize nepatrný odstup, schopnost zhluboka se nadechnout a možnost krizi vnímat z jiného úhlu pohledu. Je nutné, aby člověk zaujal ke krizi vědomý vztah, neboť jen tak se zmírní panika a schopnost rozhodování. Řešení problému je pak daleko přístupnější.

1.3 Fáze krize

Kastová (2000, s. 23 - 24) uvádí 4 fáze krize, které srovnává s modelem tvořivého procesu:

1. Přípravná fáze - doprovodné emoce: napětí

- uvědomění si problému, který je třeba řešit. Pokoušíme se problém rozebrat, pohlížet na něj z různých stran, sbíráme nápady na jeho řešení od ostatních. Myšlenek i nápadů je mnoho, nastává zmatek a dezorientace, který se střídá s pocitem, že už víme, jak problém vyřešit. Vše probíhá s pocitem napětí a zvyšuje se úzkost.

2. Inkubační fáze – doprovodné emoce: neklid, frustrace, pochybnosti o vlastní hodnotě, ale i kompetenci problém řešit

- v této fázi se problém zpracovává v nevědomí. Objevují se řešení problému, která střídají pochybnosti a pocity marnosti, což má za následek frustraci, pocity napětí, ochablost a úbytek vnitřní síly. Člověk si uvědomuje nedostatek kontroly nad situací a také svou zranitel-

nost

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

olný průběh.

Člověk v krizi se však překotně snaží řešit svůj problém, mít opět vše pod kontrolou. Pokud se však dokáže spolehnout na aktivní čekání, znamení těla či duše, krize se stává snesitelnou.

Je velmi důležité, jaký postoj v této fázi člověk k problému zaujme. Jestliže nedokáže nechat vše plynout, hrozí nebezpečí velké úzkosti a následného zablokování, krize může přejít do chronického stavu. V okamžiku této fáze je rozhodující, zda dokážeme vidět v krizi smysl a dokážeme se otevřít novému poznání. Pak jsme schopni problém zdárně vyřešit vlastními silami.

3. Fáze vhledu – doprovodné emoce: radost, ulehčení

- přichází jasné poznání, uspořádání chaosu a s ním také ulehčení a radost. Nové poznatky a způsoby chování a prožívání jsou kreativním výsledkem krize.

4. Fáze verifikace – doprovodné emoce: koncentrace

- v této fázi se formuje všechno nové, co člověk prožil a dostatečně pochopil. Člověk si dokáže ujasnit, co všechno se s překonanou krizí změnilo.

Je důležité, zda člověk dokáže v období 4 – 6 týdnů nalézt způsob akceptace zážitku a problému řešit a začlenit do svého života. Pokud toho není člověk schopen a zároveň nevyhledá pomoc, krize se může stát chronickou a hrozí pak psychické ohrožení.

1.4 Příčiny krize

Protože při prožívání krize vnímá člověk většinou negativní emoce, samotný pojem krize je často mylně zaměňován s podobnými výrazy, jako je například konflikt, deprese, stres apod. Jsou to však výrazy odlišného významu, třebaže bychom jistě našli jistou podobnost, především v prožívání emocí jako je např. smutek, strach apod.

Špatenková (2004, s.19) uvádí, že příčiny krizí můžeme rozčlenit do dvou hlavních skupin:

Krize vnější – přicházející z okolí můžeme dále rozčlenit na:

- a) ztráta objektu – člověku je něco odnímáno – můžeme zde zařadit ztrátu blízkého člověka, ztrátu zaměstnání, ztrátu zdraví, víry, domova či rodinného zázemí apod.

b) volba – člověk je nucen učinit volbu ze dvou nebo více variant. Jedná se o varianty negativního i pozitivního charakteru, přičemž ty negativní jsou pochopitelně horší. Nastává vyčerpání váháním, bezradnost.

c) změna vnějších podmínek – zvláště pokud jsou změny příliš zvrátové

Krise vnitřní – vývojové fáze a úkoly člověka (vývojové krize). Životní etapy, při nichž je nutné vyhovět požadavkům vývoje, přičemž vyvstává neschopnost těmto požadavkům vyhovět.

Podle zainteresovaných osob můžeme krize rozdělit na individuální a krize kolektivní.

Jak již bylo uvedeno, každá krize je ryze subjektivní. To, zda se o krizi jedná či ne, může korektně posoudit pouze člověk, kterého se problém dotýká. Je na každém člověku, jak situace, které mu život předkládá, zpracovává a nakládá s nimi. To, co jeden člověk považuje za nevýznamnou epizodu svého života, může jiný považovat za výzvu a příležitost. Naopak někdo další stejnou situaci vnímá jako osobní tragédii a výrazné ohrožení své existence.

Každý člověk je jedinečnou individualitou. Při zvládání zátěžových situací jsou rozhodující životní zkušenosti, vědomosti, dovednosti, schopnosti řešit životní situace, psychická odolnost a míra frustrační tolerance. Mnohé z toho je ovlivněno zkušenostmi v dětství, výchovou, ale také genetickou výbavou každého z nás. Velkou roli hraje také temperament člověka. Například sangvinik bude jistě zátěžovou situaci snášet snadněji než melancholik. Nelze opomenout také zdravotní stav, stupeň únavy, přetížení povinnostmi, sociální záze-
mí, schopnost ventilace emocí, schopnost nalézt v krizi smysl.

Události způsobující krizi mohou být negativního charakteru (např. partnerská krize, odchod ze zaměstnání apod.), ale také pozitivní události (svatba, narození vytouženého dítěte), neboť na nás kladou zvýšené nároky. Důležitý je náš postoj, zkušenosti s krizemi v předchozím životě a také vědomí toho, že krize k životu prostě patří. Je také velmi důležité, v kterém věkovém období krize přichází.

Kompletní výčet všech krizových událostí není možný. Přesto se však o jejich klasifikaci ve vztahu k nemocem pokusili v roce 1964 Holmes a Rahl. Jednotlivé životní události pozitivního i negativního charakteru jsou bodově ohodnoceny a seřazeny v tabulce (viz. příloha č.1). Jaký vliv na nás jednotlivé události mají, vyplývá z provedených výzkumů. Po-
kud;

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

1/0 osob vedly

k počátku vážného onemocnění. Celkový součet 200 – 299 bodů způsobil u 51% osob závažné změny zdravotního stavu. 37% osob poukazovalo na zhoršení zdravotního stavu při dosažení bodové hodnoty 150 – 199. (Musil, 2005)

2 TYPY KRIZÍ

O krizi hovoříme v okamžiku, kdy nejsme schopni překážky překonat známými strategiemi a způsoby. Dochází tak ke ztrátě emoční rovnováhy.

Existuje mnoho typologií krizí. Rozlišujeme například krize zjevné a skryté, podle průběhu krize můžeme rozlišovat krize akutní a chronické.

Špatenková (2004, s. 23 - 28) vymezuje ve své typologii následující krize:

1. Vývojové krize – jsou předpokládány a očekávány, nezačínají náhle, ale během několika dnů či týdnů. Týkají se každého člověka, mohou však být také vítanou změnou. Příčinami vývojové krize mohou být události vnímané pozitivně i negativně. Mezi příčiny lze zařadit pubertu, nástup a ukončení školní docházky, odchod z domova, sňatek, krizi středního věku, krizi prázdného hnízda, odchod do důchodu apod. O krizi hovoříme, pokud nejsme schopni překážky překonat známými strategiemi a způsoby. Pak dochází ke ztrátě emoční rovnováhy. Nesplnění, či pouze částečné splnění vývojových úkolů zvyšuje pravděpodobnost vzniku krize v budoucnu, kdy se vyskytnou další úkoly. Pokud dojde k plnému uspokojení vývojových úkolů, je logické, že ke krizi nedochází.

2. Situační krize – jsou nepředvídatelné a neočekávané. Člověka mohou zastihnout kdekoliv a kdykoliv, nepřipraveného, proto nás většinou zaskočí a šokují. Často můžeme tyto krize označit jako traumatické, protože ohrožují jedincovu integritu, identitu, zdraví, ale mnohdy také samotný život. Vnímání stresorů je subjektivní a jejich účinky se sčítají. Přitom je třeba vzít v úvahu stresory prahové i podprahové (např. styk s lidmi). Také člověk samotný je autostresorem, protože na něj působí vlastní nálada, svědomí apod.

3. Kumulované (chronické krize) – nastávají, pokud člověk v předešlé době nevyřešil své vývojové krize, nebo je zpracoval nedostatečně. V kumulované krizi může přejít též krize situační, která se zastavila ve fázi emoční reakce (např. byl zastaven nebo zcela přeskočen proces truchlení). Současné události tedy ožívují z nevědomí nedostatečné zpracování předešlých traumat. Kumulovaná krize v mnohém připomíná intenzivní akutní krizi. Proto při intervenci je nutné položit základní otázku: Jak dlouho problémy trvají? Zatímco akutní krize probíhá v rozmezí 6 – 8 týdnů, kumulovaná krize může přetrvávat i několik let. Tyto krize se však od sebe neliší pouze délkou trvání. Zatímco u akutní krize se projevuje agrese, zlost, úzkost, orientace na budoucnost, při kumulované krizi jedinec podléhá apatii, depi

2.1 Krize tranzitorní – vázané ke generačním obdobím

Krize, se kterými se patrně každý z nás ve svém životě setká jsou krize náležející k jednotlivým vývojovým etapám našeho života. Tyto krize jsou nutné a zřejmě se jim v životě nevyhneme. Jejich nástup je možné předvídat a je dobré s nimi počítat. Jsou to krize zrání, které jsou nazývány také krizemi tranzitorními.

Za první prožitou krizi v životě tak můžeme označit **vlastní porod**, kdy se doslova musíme probíjet do života. Tyto zkušenosti však záhy zapomínáme a jsou uloženy mimo naše vědomí. Přesto však po celý život mohou ovlivňovat naše postoje a způsoby řešení problémů. Některé psychologické školy upozorňují na to, že tyto zážitky je možné přivést zpět do vědomí a díky jejich uvědomění si vyřešit některé své problémy.

2.1.1 Krize v dětství

Krize v dětství se liší od krize v dospívání a dospělosti. Situací, které mohou být spouštěči krize je celá řada, někdy to mohou být z pohledu dospělých dokonce bezvýznamné banality.

Po narození dítě nevnímá rozdíl mezi sebou a matkou, cítí pouze jakousi jednotu a je na matce závislé. Během svého vývoje pak projde mnoha etapami: uvědomování si sebe sama a své jedinečnosti, osamostatňování, fáze vzdoru, kdy se dítě snaží prosadit se. Začíná projevat své touhy i svůj hněv... Úspěch či neúspěch těchto prvních kroků za samostatností dítěte má obrovský vliv na zdárné řešení krizí v budoucnu. Proto je namístě zdůraznit význam rodičovského přístupu a výchovy.

Dítě bytostně vyžaduje pocit bezpečí a jistoty, avšak nadměrná ochrana je spíše ke škodě než k užítku. Je chybou, pokud matka brání dítěti v jeho přirozeném vývoji a v raném období, z důvodu obav či přivlastňovacích pocitů, dítěti pomocí zákazů či příkazů nedovolí prozkoumávat své okolí, nebo naopak dítě ve všem předběhne a sama za něj vše udělá. Na druhé straně je ale také třeba odhadnout všechna rizika, která by dítěti hrozila. Správně fungující matka však díky svému instinktu a také vlastní prožité zkušenosti osamostatňování tyto skutečnosti vycítí a odhadne. Dítě, které je ve svém objevování a samostatnosti omezováno, vyrůstá v úzkostného člověka, který se drží opodál, nebo naopak nedokáže

odhadovat životní rizika. Jedno staré čínské přísloví říká: „Záleží-li ti na osudu tvých dětí, dej jim zakusit trochu hladu a trochu chladu“.

Děti bychom měli od útlého věku vést k samostatnosti, odvaze a nebojácnosti. Ovšem všeho moc škodí a při výchově dětí tato zásada platí dvojnásob. A tak nadměrné přetěžování ctižádostivými rodiči či školou je spíše ke škodě než k užitku, neboť právě takové chování u dětí může vyvolávat úzkostné stavy. Blíže tuto problematiku popisuje J.Vymětal v knize Úzkost a strach u dětí (2004).

Jako rodiče bychom si měli dát pozor na „životní pravdy“, které dětem ve svých tvrzeních či dobře míněných radách předkládáme. Rozhodne-li se dítě například pro svou budoucí práci, studium (či něco jiného) a jeho okolí ho ujišťuje „na to nejsi dost dobrý“, „to nemůžeš zvládnout“, „raději to ani nezkoušej“ atd., je jasné, že mu předem programuje neúspěch, ale také mínění o možnosti svého úspěšného prosazení. Pokud je o vlastní neschopnosti trvale ujišťován, touto „životní pravdou“ se pak řídí po zbytek života. Je to asi podobné, jako bychom povzbudili atleta k většímu výkonu radou: „Ostatní jsou lepší, v polovině závodu stejně zakopneš“. Není těžké představit si pocity marnosti, které zmíněný atlet v daném okamžiku asi prožívá... (Honzák, 1994, s. 89)

Dětem bychom měli dát více lásky, volnosti a pochopení, méně nedůvěry, lhostejnosti, autoritativnosti. Pro dítě je také velmi důležité uvědomění si vlastní ceny, což je vlastně nikdy nekončící proces, mající však svůj počátek v dětství. Vědomí vlastní hodnoty má zásadní vliv na životní spokojenost a správné začlenění jedince do společnosti.

Své myšlenky a vše co cítíme, vyjadřujeme ve svých gestech. A vše, co sami děláme, pokračuje v nitru dítěte. Jak se chováme sami k sobě, k druhým i k dětem, odráží se právě v jejich chování. Děti jsou odrazem, jakýmsi zrcadlem nás dospělých. Abnormality vznikají především tím, že děti napodobují špatný příklad svých rodičů. Dítě je totiž odkázáno na prostředí, ve kterém žije. Vzдорovitost dětí a mladých lidí je jen tichou prosbou o změnu či o pomoc. Děti a dospívající ještě nemají zkušenosti dospělých, a tak své pocity dávají najevo často nevybíravými způsoby. Je to však jediný způsob, jakým dokáží své negativní pocity a problémy řešit, a proto nemá smysl se na ně zlobit. Smysl ale má hledání odpovědi na to, co se v nich odehrává, protože jejich chování je jen následkem. A příčinu takového chování bychom měli společně s dětmi vždy hledat.

Špatenková (2004, s. 53 - 55) uvádí některé náročné životní situace v dětství:

- narození sourozence (žárlivost, strach o ztrátu pozornosti a lásky, nová identita dítěte)
- nemoc dítěte nebo jiného člena rodiny
- odloučení dětí od rodičů
- adopce
- umístění dítěte do ústavního zařízení
- týrání a zneužívání dítěte
- nástup dítěte do výchovně-vzdělávacích institucí (školka, škola, družina)
- rozvod či rozchod rodičů
- smrt rodičů nebo jiných blízkých osob
- nevlastní rodič

Čím mladší je dítě, tím rychleji se krize, stejně jako všechny psychické problémy, projevuje na úrovni těla nebo na úrovni chování. Projevy a důsledky krize mohou mít nejrůznější podobu: poruchy řeči, koktavost, tiky, pomočování, nezvyklé sexuální projevy dítěte, pokusy o sebevraždu a sebepoškozování, poruchy spánku, problémy při hře, školní selhávání, krádeže, agresivita, konflikty, deprese, křeče a afektivní záchvaty (Špatenková, 2004, s.53 - 55).

2.1.2 Pubertální krize

Puberta se většinou objevuje mezi 13. – 15. rokem, ale u každého jedince je začátek i konec puberty individuální. V tomto období dochází k výrazným tělesným změnám v důsledku produkce hormonů. Už jen tato samotná zkušenost vede u mnoha dospívajících k prožívání úzkosti, nejistoty a k řadě dalších nepříjemných pocitů. Pomalu odchází čas dětství mající svůj řád – jistoty se hroubí a nastává nové období dosud nepoznaného. Dospívající už není dítětem, ale dveře do dospělosti jsou ještě zavřené.

Pro toto období je charakteristické střídání nálad, strachy a obavy, vzdorovité reakce, negativita, pasivita, sna-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

ha odlišit se od ostatních, snaha o prosazení se. Ostych a plachost překrývají vulgarismy, hrubost a vzájemné shazování se. Dospívající hledá sebe sama, narůstá potřeba partnerského vztahu a potřeba osamostatnění se.

Významným rysem tohoto období je touha po spravedlnosti. Mladý, ještě nedospělý člověk dokáže vnímat nespravedlnost všude tam, kde si na ni dospělí již zvykli, ale bohužel také na místech, kde nikdy nebyla. Proto není náhodou, že většinu závažnějších společenských změn na celém světě rozproudili právě mladí lidé a různá studentská hnutí.

Jak ukazují zprávy z klinické praxe, dítě, které neprošlo pubertální krizí, si ji mnohem problematičtěji a hůře prožije v pozdějších letech bez samozřejmé podpory a pochopení okolí.

Pokud se v tomto náročném období sejde více nepříznivých okolností, můžou u jedince vnitřní zmatky vyústit až v depresivní prožívání. V tomto období stále ještě chybí životní zkušenosti, jak vzniklé problémy řešit. Proto se dospívající bohužel velmi často vyskytují mezi oběťmi sebevraždy.

Dospívající toužící po dokonalosti nejčastěji trpí úzkostí a trémou, protože dokonalosti dosáhnout nemůže. Takové chování zůstává okolím většinou nepovšimnuto. Velmi známým způsobem jak se s vnitřní nejistotou vyrovnat je ono známé pubertální chování: hlučné vystupování, suverenita, napodobování dospělých, negace všeho, co je předkládáno jako dobré apod. V tomto období také lidé často experimentují s omamnými a psychotropními látkami, alkoholem a cigaretami. Takové chování vede k četným konfliktům s okolím, ale především v rodině. Časté konflikty vyvolávané dospívajícími mohou vyústit až v rodinnou krizi. I na tomto místě je třeba apelovat na pochopení a především nikdy neutuchající dávku rodičovské trpělivosti. Pokusy rodičů přimět své potomky vrátit se zpět do role poslušného dítěte jsou chybné a naprosto marné. Vývoj nelze zastavit, proces dospívání začal, dětství je nenávratně pryč.

2.1.3 Krize středního věku

Rodiče si oddechnou, když puberta dětí je již překonána. Většinou oni sami už mají za sebou celou řádku krizí, nejčastěji v mezilidských vztazích, případně v ekonomické či zdravotní oblasti. Mezi 40 – 55 lety nastává střední věk a s ním krize středního věku.

Člověk získal sociální postavení, vybudoval si postoj k životu, má své ideály a určité vzorce chování. A v tomto období většinou začne bilancovat svůj dosavadní život, dosažené úspěchy a neúspěchy a splnění vytyčených cílů. Také si uvědomuje, že některých cílů již nikdy nedosáhne. Má své bohaté životní zkušenosti na rozdávání, ale přece jen není schopen přijmout kvalitativní změny, které život právě nyní přináší. Začínají se objevovat první fyziologické projevy stárnutí a s nimi se mohou projevit nejrůznější zdravotní obtíže. Proto je toto období často krizovým. Pozice jsou již vybudovány, existence je zajištěna a člověk hledá smysl toho všeho. Je nutné přebudovat celý hodnotový systém a nalézt odpověď na otázku: Co v životě má trvalou hodnotu?

P.Řičan popisuje toto období jako období významné proměny lidské duše. „Smrt je možná ještě daleko, ale už je neodvratně v našem „zorném poli“, asi jako když jsme vystoupili na vrchol a máme před sebou sestup nebo jako když slunce dosáhne zenitu a pak už jen klesá k západu... (2004, s. 85).

Je třeba připomenout, že v tomto období života se také člověk musí vyrovnat s další potíží, kterou nazýváme „syndrom prázdného hnízda“. Souvisí s odchodem dětí z domova a možným pocitem prázdnoty. Tento problém se dotýká ve větší míře žen, neboť jsou to právě ony, které se dosud staraly o teplo rodinného krbu.

Toto období, stejně jako jiná, nelze v životě přeskočit. Zavřít oči a dělat, že tu není můžeme, ale objeví se později s mnohem větší razancí. Přestože tělo stárne fyzicky, rozumově se této skutečnosti nejsme schopni přizpůsobit. I když to nepatří k povaze člověka, stárnout člověk má...

Pokud je člověk vyrovnaný, dokáže přijmout skutečnost, že mládí odvál čas, třebaže nedosáhl všech svých představ a snaží se ze současné situace vytěžit maximum. V opačném případě se snaží obelstít matku přírodu, ale především sám sebe a své okolí a znovu a znovu dokazuje celému světu, že jeho mládí je nevyčerpatelné. Tady se objevují sklony k náhlým a násilným změnám životního stylu, zpretrhání partnerských svazků a okamžitému navazování nových. Touha udělat tlustou čáru za svým životem a začít znova. Ale jak už bylo uvedeno výše: pokud člověk svou krizi neřeší okamžitě a tuto etapu přeskočí, zakládá si na celou řadu krizí příštích.

Opačným protipólem extrémního přístupu ke krizi středního věku je rezignace a útěk do nemoci. Nemoc otevírá prostor pro „oprávněné nároky“ nemocného a svět se opět točí ko-

lem něho. Nemocní se často své nemoci ani vzdát nehodlají. Sami pro sebe sice věří a touží po uzdravení, ale tato snaha podvědomě není úplná a tím vzniká začarovaný kruh. Nemocný sice dělá vše pro to, aby se konečně uzdravil, ale vnitřně podvědomě proti této své snaze bojuje, protože podvědomí si uvědomuje, že vzdát se nemoci znamená vzdát se pozice jakési moci nad ostatními, svými blízkými. Jen tak lze zdůvodnit nemožnost dosáhnout svých cílů a nemoc se stává vysvětlením, omluvenkou i životním stylem.

Nejčastější poruchou tohoto věku jsou deprese. Honzák (1994, s. 32) uvádí, že deprese se objevuje buď zdánlivě bez příčiny, nebo je svou hloubkou a trváním této příčině neúměrná. Zjednodušeně můžeme říci, že pokud člověk neprojde naplno svými krizemi a neprožije ztráty s nimi související, může se u něj projevit chorobná porucha nálady – deprese. Úspěšné léčebné postupy tohoto typu depresí se proto snaží evokovat krizové momenty, které si nemocný nepřipustil, a tedy je „neodžil“.

2.1.4 Krize stáří

Stáří je obdobím, kdy u člověka opět vzrůstá potřeba jistoty a bezpečí a také závislosti na ostatních lidech. Na sklonku života si člověk více než kdy předtím uvědomuje svou zranitelnost a pomíjivost... Přicházejí nejrůznější zdravotní obtíže a s nimi také dopady na psychiku. Mnoho lidí je na sklonku svého života osamělých. Odchází životní partner, stejně jako přátelé a známi stejné generace a zároveň přichází pocity prázdnoty. Vše ještě zhoršuje, pokud je takový člověk osamělý, bez rodinného zázemí. Krize stáří může vyvolávat vedle nemoci také oslabení, vyčerpání, závislost, nemožnost uspokojit základní lidské potřeby. Toto nebezpečí je ohrožující právě na sklonku života....

Současná doba jednoznačně preferuje zdraví, mládí, úspěch a výkon, což však ve svém důsledku vede k úpadku lidské soudržnosti.

2.2 VÝVOJOVÁ STADIA PODLE E. H. ERIKSONA

Známý německý psychoanalytik Erik H. Erikson popisuje psychosociální model osmi vývojových stadií, kterými ve svém životě prochází každý člověk.

V každém stadiu člověk musí vyřešit vývojový konflikt, který spočívá v rozporu mezi jeho psychikou a požadavky vnějšího světa. Každý vývojový konflikt představuje psychosociální krizi, kterou je nutné projít. Tato období jsou popsána následovně:

- kojenecký věk (do 1. roku) rozhoduje v závislosti na kvalitě mateřské péče o tom, zda nejnítěrnější naladění jedince bude určováno základní důvěrou či základní nedůvěrou
- druhá krize raného dětství (ve 2 – 3 letech) závisí na tom, jak rodiče přistupují k rodící se vlastní vůli dítěte. Rozhoduje se o budoucí lidské vůli, zda převládne autonomie nebo pochybnosti a stud
- třetí krize dětství (v předškolním období) je krize iniciativy versus viny. Dítě se identifikuje s dospělými a jeho ego (já) se konfrontuje s rozvíjejícím se super-egem (nad – já, kontrolujícím svědomím). Pokud se podaří vyrovnat jeho pudovou energii s kontrolujícím svědomím, dítě se stane cílevědomým a iniciativním. V opačném případě u něj převládne pocit viny
- čtvrtá krize dětství (do 11 let) je obdobím, kdy dítě získává schopnost soustavného učení a spolupráce s ostatními, nabývá zkušenosti a chce být užitečné. Úspěch či neúspěch tohoto období má za následek, zda u člověka v dalším životě převládne sebevědomí a pocit zdatnosti nebo naopak pocit méněcennosti
- období adolescence je dobou, kdy mladý člověk hledá svou identitu a své místo ve společnosti. Pokud se proces upevňování identity nezdaří, v životě člověka nastává chaos a zmatek, které provázejí pocity izolace
- šestá krize v období mladé dospělosti (20 – 30 let) řeší konflikt intimity versus izolace, kdy pokračuje hledání identity doplněné také o partnerské vztahy. Pokud člověk nezvládá partnerské vztahy, hrozí mu izolace
- sedmá krize v období střední dospělosti (od 30 do 60 let) představuje konflikt tvořivosti versus stagnace. V tomto období se člověk věnuje výchově potomků, kariéře nebo jinému tvůrčímu výkonu. Vyřešením této krize je buď rozvinutí tvůrčích schopností člověka nebo pocit stagnace a prázdnoty

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

- osmá a poslední krize přichází v pozdní dospělosti (nad 60 let), kdy člověk postupně bilancuje svůj život a je konfliktem integrity versus zoufalství. Integrita znamená smíření se s dosavadním uplynulým životem a přijetí odpovědnosti za jeho podobu. Opakem je pak zoufalství, pocity nesmyslnosti a zklamání ze svého života, snaha začít nový život (Erikson, 1999).

2.3 KRIZE ZE ZTRÁTY, ZÁRMUTEK A TRUCHLENÍ

Ať už se jedná o jakoukoli ztrátu – práce, zdraví, blízkého člověka, vždy bývá významným spouštěčem krize. Avšak ztráta blízkého člověka je bezesporu ztrátou nejbolestnější a dokáže pohltnout celou naši existenci.

Ztrátou se člověk nestává pouze chudším, ale také bohatším. Bohatším za předpokladu, že ztrátu dostatečně zpracuje. Zpracování zážitku totiž s sebou přináší nové možnosti. V okamžiku ztráty však člověk pocítuje obrovské množství emocí, které si musí naplno „odžít“.

Emoce lze ventilovat nejrůznějšími způsoby od křiku a vzteku až po pláč. Pláč slouží jako ventil napětí a doslova jím můžeme něco vyplavit. Následuje pak uvolnění a únava. Pláč je opředěn mýty typu: pláč je projevem slabosti, správný muž nesmí plakat, pláčem si člověk ubližuje, pláčem mne trestá apod. Často z okolí přichází špatné, i když určitě dobře míněné rady, typu: neplač, vždyť není tak zle, čas všechny rány zhojí apod. Pod tímto tlakem se postižený snaží své emoce přemoci, potlačit a problém vytěsnit.

Svým průběhem jsou si reakce na život ohrožující onemocnění a ztráta blízké osoby velmi podobné. Čím bližší člověk byl, tím déle reakce trvají. Při potlačení emocí hrozí zastavení průběhu krize v samotném procesu truchlení. Avšak tím krize neodchází a stává se chronickou a o to více nebezpečnější. Člověk se může uzavřít do sebe. Pokud krize vyústí do depresivního stavu, dostavuje se apatie, stísněnost, výčitky a sebeobviňování. Depresivní člověk není schopen procesu truchlení a i s odbornou pomocí je velmi složité tento problém zvládnout (Jankovský, 2003, s. 165).

Při krizové intervenci u krizi ze zármutku nedochází k terapeutickému působení ihned po ztrátě, ale většinou až s odstupem několika měsíců i let, až když se vyskytne krize jiná, nejčastěji psychosomatického původu. V takovém případě je většinou skutečný spouštěč skrytý a je nutné se k němu často složitou cestou dopracovat.

Kastová (2000, s. 77) popisuje truchlení jako proces, při němž se odpoutáváme od člověka, kterého jsme ztratili, a který nás svým odchodem opět přivádí k tomu, abychom žili svůj vlastní život. Život, který zůstává nadále obohacen o to, co jsme s tímto člověkem získali. Je tomu tak při úmrtí milovaného člověka, ale také při rozchodu, rozluce dětí s rodiči, dokonce i při ztrátě zaměstnání.

Truchlení probíhá u všech lidí téměř stejně, v několika fázích:

1. Fáze popření – člověk nabývá pocit, že ztráta není reálná, jde pouze o nějaký sen, případně se lékaři mýlí. Ztrácí schopnost vnímat, bolest se od člověka odštěpí, nastává strnulost. Tato fáze může trvat hodiny, dny nebo i týdny.
2. Fáze propukajících emocí – člověk se „probouzí ze sna“, uvědomuje si skutečnost s čímž přichází také obrovské množství střídajících se emocí – bolest, lítost, úzkost, strach, hněv, vztek, zlost, agresivita, pocity viny. Lidé v tomto období trpí poruchami spánku, jsou náchylní k infekcím. Navzdory tomu se mohou objevit také pocity radosti nad začátkem nové etapy života. Jde o velmi náročné období, které není lehké překonat.
3. Fáze hledání, sebe-nalézání a odpoutávání – nastává po uklidnění bouřlivých emocí. V této fázi lidé nejsou schopni odpoutat se od myšlenek na zemřelého, což je v pořádku. Hledají ho na fotografiích, ve vzpomínkách, vyprávěních, na jeho oblíbených místech. Nadešel čas na to, aby ve vzpomínkách znovu prožili čas s milovanou bytostí a těšili se z pěkných situací, ale připomenuli si také situace obtížné. V tomto okamžiku si totiž lidé uvědomují, co zemřelý vnesl do jejich života, čím je obohatil. To co v nás díky jinému ožilo, se neztrácí spolu s člověkem, který odešel, ale zůstává v nás.
4. Fáze nového vztahu ke světu a k sobě – člověk se začíná opět přibližovat jiným lidem, se ztrátou se vyrovnává a zbavuje se bolesti ze ztráty. Někteří lidé si však namísto zemřelého uchovávají právě onu bolest a podlehnou rezignaci a zoufalství (Kastová, 2000, s. 75 - 79).

Jedno staré přísloví říká: „Zdravý člověk má tisíc přání, nemocný jen jedno“. Při zjištění zdraví ohrožující nemoci dochází rovněž ke krizi ze ztráty. To je také důvodem, proč mnoho lidí při zjištění závažné nemoci reaguje velmi klidně a „racionálně“, takže se mohou zdát vnitřně velmi silnými a vyrovnanými. Ve skutečnosti zde právě probíhá fáze popření, kdy

také pacienti

často bez protahování ihned souhlasí s operací či jinou léčbou. Ve skutečnosti se pak stává, že si pacient ani nepamatuje, že by se s lékařem na něčem takovém dohodli, což celou situaci jistě neulehčuje.

I v tomto případě nastávají ve druhé fázi chaotické emoce. Člověk se zlobí na osud, na Boha, na sebe. Nemoc vnímá jako nespravedlnost a neustále se sám sebe ptá, proč právě jeho nemoc potkala. To vše střídají pocity viny, které celou situaci mohou jen zhoršovat. Člověk prožívá strach ze života, strach z nemoci i ze smrti, zármutek nad ztrátou budoucnosti. Ne- ní vhodné člověku vnučovat, aby byl rozumný a statečný, protože musí projít všemi těmito emocemi, aby mohl postoupit do dalších fází – truchlení, hledání, nalézání a odpoutání se. Člověk se vrací v myšlenkách k dřívějším dobám a lidem, kteří jeho život ovlivnili. Blíz- kost možné smrti napomáhá k nalezení nového přístupu k sobě samému, k ostatním lidem, ale i k životu jako takovému. To, že bychom měli žít každý svůj den, jako by byl ten po- slední, si právě tito lidé začnou uvědomovat mnohem intenzivněji než ostatní. A právě v tomto okamžiku můžeme nalézt odpověď na smysl nemoci.

V souvislosti s nemocí pacienta je zapotřebí si uvědomit, že uvedenými fázemi prochází nejen on samotný, ale také jeho nejbližší rodina (partner, děti), kteří mohou v některých okamžicích vyžadovat více pozornosti i pomoci než sám nemocný. Toto období je velmi náročné nejen pro nemocného, ale také pro jeho okolí.

Truchlení je v životě člověka nejzávažnější krizí, v jejímž průběhu často provázejí člověka sny, které mu pomáhají přesunout se z jedné fáze do druhé. Tato krize však s sebou nese také šanci. Po jejím úspěšném překonání lépe a nově porozumíme sobě samotným, jsme schopni lépe vnímat své emoce a také pozvedneme vlastní sebevědomí tím, že jsme schopni krizi překonat.

2.4 KRIZE SMYSLU A HODNOT

Také změna životních hodnot může nasměrovat jedince ke krizi. Toto nebezpečí vzniká například v případě, kdy je potlačováno spontánní chování, ve chvíli života v jiné kultuře, při ztrátě autority, či důvěry k někomu, komu člověk dosud důvěřoval, při ztrátě víry, apod.

Viktor Emil Frankl byl rakouský psycholog, psychiatr, filozof a zakladatel logoterapie. Za nejdůležitější motivační hodnotu člověka pokládal „vůli ke smyslu“. V životě každého člověka však mohou nastat situace, kdy ztrácí dosavadní životní hodnoty. Smysl už člověka

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

nenaplnuje – chybí a ten neví jak dál. Dochází k tzv. existenciální frustraci, která může vést až k neuróze.

Podle Frankla pochybnost o existenci smyslu není výrazem duševní choroby, nýbrž výrazem duševní dospělosti. Neboť pouze duševně zralý člověk je schopen svůj smysl života samostatně hledat. Odpověď na otázku v čem tkví smysl života však nelze nikomu dát. Stejně jako je každý z nás jedinečnou a neopakovatelnou bytostí, stejně tak je život, životní smysl a životní cesta každého člověka jiná. Když však člověk nalézá smysl ve svém životě, činí jej toto poznání šťastným.

Viktor Emil Frankl byl v období druhé světové války vězněn v koncentračním táboře. Své poznatky a životní zkušenosti, které těžce nabyt v tomto období svého života působivě líčí v knize *A přesto říci životu ano*: „Z psychologického pozorování na lágrových věznicích vyplynulo, že vlivům lágrového světa propadá ve vývoji svého charakteru jen ten, kdo předtím připustil svůj pád po duchovní stránce, když padl lidsky. Tento pád však připustil jen ten, kdo už neměl žádnou vnitřní oporu!“ (Frankl, 2006, s. 81).

Jako nejtíživější skutečnost v prožívání lágrových vězňů uvedl fakt, že nevěděli, jak dlouho budou ještě muset v koncentračním táboře zůstat: „...člověk, který nevidí konec svého existenčního provizoria, nemůže ani svůj život zaměřit k nějakému cíli. Nemůže už, jako člověk v normálním životě, zaměřit svůj život na budoucnost. Tím se však změní i celá struktura jeho vnitřního života. Dochází k úpadkovým jevům, jak je už známe z jiných oblastí života.“ (Frankl, 2006, s. 82) Vězeň znehodnocuje přítomnost, není schopen se dívat do budoucnosti a žije pouze minulostí. Vše co probíhá mimo vězení se jeví jako obrovsky vzdálené a neskutečné a člověk pociťuje všechno jako marné a bezcílné. „Takoví lidé zapomínají, že často právě taková vnější obtížná situace dává člověku příležitost, aby vnitřně vyrostl nad sebe sama. Místo, aby vnější těžkosti lágrového života brali jako zkoušku vnitřního přesvědčení, neberou přítomnou existenci vážně, znehodnocují ji k čemusi nevlastnímu, před nímž je nejlépe se uzavřít tak, že se člověk zabývá už jen svým minulým životem. Život takových lidí pak vázne na mrtvém bodě, místo aby se právě za těchto nadpomyšlení velikých obtíží vzepjal ke svému vrcholu. Přirozeně, že toho jsou jen málokterí schopni. Těm se však podařilo i ve vnějším ztroskotání a umírání dospět takové lidské velikosti, již by ve své dřívější všední existenci nebyli dosáhli nikdy. Nám ostatním však, nám prostředním a vlažným, platilo napomenutí Bismarckovo, který řekl kdysi: ‘V životě tomu je tak, jako u zubaře: stále si myslíme, že to vlastní teprve přijde a mezitím už je po

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

všem.' Většina vězňů v koncentračním táboře si myslela, že všechny možnosti k uskutečnění jsou ty tam, a ony spočívaly de facto právě v tom, co člověk udělá ze života v lágru. Bude jen vegetovat jako tisíce vězňů, anebo jej promění ve vnitřní vítězství, jak se to podařilo nemnoha jedincům?' (Frankl, 2006, s. 84 - 85).

Jak Frankl dále uvádí, to jestli se podaří člověku v tak obtížné životní situaci vnitřně se napřímit, zcela závisí na tom, zda se zorientuje na budoucnost a zaměří se k nějakému budoucímu cíli. Zda člověk dokáže odložit svá přání a myšlenky a namísto toho se sjednotí se situací. Pomoci v takové situaci může „útěk“ k zářivé vizi budoucnosti, kdy člověk překoná nejobtížnější chvíle života a získá pak jistý nadhled a odstup od sebe sama (sebedistancování). Do zorného pole pak vstoupí svět ve své vlastní hodnotnosti. Naproti tomu, kdo není schopen věřit v budoucnost, je ztracen, protože ztrácí též svou oporu - svému pádu se vnitřně nebrání, a tak tělesně i duševně upadá.

Existují velmi silné vztahy mezi myslí člověka a celkovou odolností a imunitou jeho těla. A tak mnoho lidí svou beznadějí a sklíčeností otevřeli dveře infekcím, které pak způsobily smrt. Na tyto skutečnosti byl Frankl upozorněn vrchním lékařem v táboře v souvislosti s očekávaným masovým umíráním mezi Vánocemi a Novým rokem. Většina vězňů totiž doufala, že tyto svátky stráví opět doma se svými rodinami, a když se tak nestalo, propadali zoufalství a depresi, což způsobovalo pokles celkové odolnosti a tím i hromadné umírání.

Při psychoterapeutické a psychohygienické péči o vězně se Frankl řídil heslem Nietzscheho: „Kdo má ve svém životě nějaké proč, ten snese i každé jak“ a při jakýchkoliv příležitostech se snažil připomínat vězňům jejich proč a jejich životní cíl, aby pak dokázali čelit při všech hrůzách koncentračního tábora onomu jak... Kdo nedokázal nalézt svůj životní cíl, měl jistě ještě někoho nebo něco, co na něj čeká – své děti, rodinu, přátele, nedokončené dílo (Frankl, 2006, s. 91 - 92).

Ve svém díle si spisovatel položil otázku: „Mají otázky po smyslu života smysl? Zde je nutný zvrát v tázání se po smyslu života: musíme se učit (a zoufající lidi poučovat), že na-prosto nezáleží na tom, co my ještě očekáváme od života, jako spíše na tom, co život očekává od nás. Filozof, profesionál, by řekl, že zde běží o kopernikovský obrat: že se už totiž neptáme po smyslu svého života my, nýbrž že se my sami cítíme jako dotazovaní, jako ti, jimž život den co den a hodinu co hodinu klade otázky; otázky, které máme správně zodpovídat, a to ne mudrováním nebo řečí, nýbrž činem, správným chováním. Život nakonec

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

neznamená nic jiného, než nést zodpovědnost za správné odpovědi na otázky života, za plnění úkolů, které před každého z nás život staví, za splnění požadavku přítomné hodiny. Tento požadavek a smysl existence se mění od člověka k člověku, okamžik od okamžiku. Nikdy tedy nelze udat smysl lidského života všeobecně, nikdy se nedá otázka po tomto smyslu všeobecně zodpovědět, život (jak jej tu máme na mysli) není nic vágního, nýbrž vždy něco zcela konkrétního a tak jsou i požadavky, které na nás život klade, vždy zcela konkrétní. Tuto konkrétnost s sebou přináší lidský osud, který je pro každého ojedinělý a jedinečný. Žádný člověk a žádný osud není srovnatelný s druhým: žádná situace se neopakuje. V každé situaci je člověk vyzýván k jinému chování. Tu od něho vyžaduje konkrétní situace, aby jednal, aby svůj osud utvářel aktivně... Pokud konkrétní osud uloží člověku nějaké utrpení, pak bude muset tento člověk v tomto utrpení vidět úkol, svůj specifický úkol. Bude muset tváří v tvář tomuto utrpení proniknout k vědomí, že v celém kosmu je to právě jen a jen on, kdo tu stojí se svým trýznivým osudem. Nikdo mu jej nemůže odejmout, nikdo ho nemůže místo něho protrpět. V tom však, jak on sám, jen a jen on svým osudem postižený, bude toto utrpení snášet, právě v tom též spočívá jedinečná možnost jedinečného výkonu.“ (Frankl, 2006, s. 89 - 90).

Podle základního pojetí logoterapie, jíž se stal Frankl zakladatel, existují tři hlavní cesty ke smyslu: skrze prožívání něčeho cenného (vztahy), prostřednictvím tvorby hodnot a prostřednictvím zastávání vlastních nejvnitřnějších přesvědčení, zvláště přesvědčení o hodnotě života. Zejména tato přesvědčení se projevují v krizových a zatěžujících situacích.

Člověk je bytostí současně tělesnou, duševní i duchovní, přičemž tyto dimenze se vzájemně stále ovlivňují a prolínají. Na úrovni tělesné se člověk snaží uspokojit potřeby těla (spánek, jídlo, pití, pohyb, sexualita), na úrovni duševní usiluje o příjemné pocity, odstranění napětí a pohodu. Duchovní úroveň ovlivňuje hledání člověka po smyslu života a hodnotách, ovlivňuje zakotvenost, víru, smysl pro spravedlnost, svobodu, odpovědnost apod. Skutečnost těchto třech odlišných dimenzí umožňuje člověku vytvořit si jakýsi odstup k sobě sama, tedy umožňuje mu vystupovat a jednat sám vůči sobě. Každá z těchto dimenzí je samostatná a má vlastní dynamiku a tak něco, co je na duševní úrovni příjemné a dobré, nemusí být na úrovni duchovní smysluplné a správné.

Logoterapie řadí hodnoty do třech základních kategorií:

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

- zážitkové hodnoty – člověk přijímá něco hodnotného a smysl dává to, že prožívá něco dobrého, hezkého, opravdového (např. požitek z hudby, okolní přírody, prožívá druhého člověka – nejsilněji v lásce)
- tvůrčí hodnoty – člověk vytváří něco hodnotného a tím vkládá hodnoty do světa, přičemž prožívá vlastní smysluplnost (např. práce, domácnost apod.)
- postojové hodnoty – v případě nemožnosti vytvořit nebo prožívat něco smysluplného, například z důvodu vážné nemoci, zůstává člověku ještě poslední hodnota – uchování jeho základního postoje k životu. Ten se projevuje v tom, jak se člověk vyrovnává s osudem a utrpením, jak se staví ke svému životu a ke svému světu. V tomto vztahu se projevuje nevědomá víra člověka, zda vůbec a jaký vlastně to všechno má smysl. Zde jsme na hranici náboženského nalézání smyslu.

Každá hodnota má vztah k základním hodnotám člověka. Tento vztah spočívá mnohdy v nevědomém hlubokém prožitku, který má člověk ve vztahu ke své existenci: Je dobré, že jsem? Chci vlastně žít? Kdo v sobě nenachází na tyto otázky pozitivní odpověď, je ve svém nalézání hodnot i smyslu omezený a žije provizorně. (Längel, 1997)

2.5 PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE

Psychospirituální krize patří k nejhlubším lidským zkušenostem, třebaže se o ní hovoří teprve v posledních letech. Touto problematikou se u nás zabývá například také klinický psycholog a psychoterapeut Michael Vančura odkazující na dílo manželů Grofových, kteří tento diagnostický pojem zavedli a také na knihu „Anděl zavolal mé jméno“ od Jyoti.

Psychospirituální krizi charakterizují epizody neobvyklých zkušeností, které zahrnují změny vědomí, vnímání, emocí, myšlení a dalších psychosomatických funkcí. Lidé v nich procházejí zkušenostmi přesahujícími obvyklé meze prožívání vlastního Já, jde o posun k trans-personálním zážitkům. Člověk má schopnost nahlížet na tento stav jako na vnitřní psychologický proces a i během dramatických zážitků dokáže rozlišovat mezi vnějším či vnitřním.

V určitých situacích se ve vědomí vynořuje dosud nevědomý materiál, který dokáže člověka zaskočit. Mohou se vynořovat zážitky blízkosti smrti, inkarnační vzpomínky, zážitky

vnímání sebe sama mimo tělo, prožívání symbolického boje dobra a zla, vnímání vizí nebo hlasů, channeling a mimosmyslové vnímání, intenzivní psychosomatické energetické fenomény, stavy mystického sjednocení apod. Lidé jsou do změněného stavu vědomí vtrženi náhle a bez vědomého přičinění, nebo navzdory očekávání. Pro své prožívání nemají vysvětlení a mají tedy pocit, že nemají věci pod kontrolou. Nastává pocit ohrožení. Někdy mohou být tyto vnitřní proměny velmi náročné a rychlé, že člověk se svými dosavadními zkušenostmi nemá schopnosti je adekvátně zpracovat. (Vančura, 2005)

Společným znakem těchto zkušeností je jejich mimořádnost. Avšak o tom, co je a není mimořádné, rozhoduje každý sám. Stejně tak je individuální, zda se zkušenost stane krizí, anebo ji dokážeme zpracovat. Vždy záleží na okolnostech. Lidé, pro které jsou zážitky příliš za hranicemi subjektivně vnímaného normálu, jsou většinou ochromeni strachem, vyvedeni z míry a nejsou schopni unést intenzitu toho, co se vynořuje. Najednou se hroutí dosavadní obraz světa a celoživotní přesvědčení o tom, co je a není reálné, což je bezpochyby šokující a pocíťováno jako zdroj ohrožení. Paradoxně je velmi časté, že lidé prožívající takovou krizi, mívají právě vůči této dimenzi větší odpor než ostatní. Jiní lidé naopak podlehnou vlastnímu přesvědčení, že jsou něčím lepší než ostatní, neboť mají možnost či schopnost prožívat něco výjimečného. V tomto případě hrozí odklon od duchovního vývoje špatným směrem. Avšak přestože naše kultura není doposud zvyklá přijímat obdobné zkušenosti, kultury východní (Tibet, Indie apod.) vnímají stejné zkušenosti jako běžné a normální a nikdo se nad nimi nepozastavuje. (Vančura, 2005)

Jak uvádí Vančura, obvykle se rozlišuje 10 forem psychospirituální krize, přičemž tyto se mohou vzájemně prolínat:

1. Probuzení Kundalini

(hadí síla, šakti), svůj původ má v indické spirituální tradici. Zde byly podrobně popsány mapy čaker – energetických center, s jejichž pomocí popisují detailně fyzikální, emocionální a spirituální projevy probuzení Kundalini. Probuzení Kundalini může způsobovat fyzické potíže, ale je považována za energii přinášející léčivou sílu, rozvoj osobnosti a vědomí.

2. Šamanská cesta

Antropology též nazývána iniciační krize, při níž dochází k dramatickým změnám stavu vědomí. *Může se projevovat ve formě nemoci, někdy až život ohrožující. Zdůrazněno je fy-*

zické utrpení, setkání se smrtí a znovuzrození. Tyto zkušenosti byly často na počátku kariéry mnoha šamanů a dávaly jim schopnost vstoupit do mimořádných stavů vědomí a následného léčení.

3. Aktivace centrálního archetypu jako cesta k probuzení

Jedinec prožívá sebe sama v centru dění, ve světě mýtu, který je však odlišný od stavu, ve kterém se nalézá jeho okolí. Např. boj dobra a zla, v němž Já hraje základní roli, vnímání nové společnosti a nového společenského řádu apod.

4. Psychické otevření, otevření mimosmyslového vnímání

K nejdramatičtějším prožitkům patří vnímání v rámci pobytu mimo tělo, telepatické zážitky, předvídání budoucnosti, věštění, kontakt s duchy atd. Zkušenost, kterou C.G.Jung popsal jako synchronicitu, smysluplnou existenci dvou nebo více událostí, přičemž se však jedná o něco jiného než o náhodnou pravděpodobnost .

5. Karmické vzorce nebo vzpomínky na minulé životy

Vyvstává otázka proč si myslíme, že náš život začíná početím a končí smrtí. V určitých životních situacích se lidem vynořují zážitky, který mají jasný charakter vzpomínky. Pokud je takové vynoření spontánní, může mít léčebné účinky a může pomoci vyřešit dlouhodobé problémy. Fakt, že na nás může mít vliv něco, co se nestalo v průběhu našeho života.

6. Posedlost

Zkušenost, při níž člověk prožívá svoji mimiku, gesta a hlas jako patřící někomu jinému, většinou s negativním charakterem. Jsou vnímány negativní pocity, nepřátelské a rušivé síly. Tyto stavy jsou výsledkem bolestných traumatických událostí, nejčastěji v dětství.

7. Channeling

Je jednou z forem intuice, kdy člověk dostává do mysli informace, přesahující jeho osobu. Tímto způsobem bylo napsáno mnoho náboženských knih – Kniha Mormonů, Korán, některé části Bible. Patří sem také komunikace s někým, koho můžeme nazvat duchovní rádce či vnitřní průvodce.

8. Zážitek jednoty s něčím, co nás přesahuje

Řadíme sem vrcholné zážitky, které jsou jen těžce slovy vyjádřitelné. Jsou to spontánní mystické zážitky jako pocit jednoty, zážitky přesahující čas a prostor, zážitek, že zmizelo

ego a současně se rozšířilo na celý vesmír, vnímání světa jako něčeho posvátného. Zážitky jsou provázeny pozitivními emocemi, pocity míru, spokojenosti a všeobjímající lásky. Lidé, kteří prošli touto zkušeností, vykazují ve svém životě větší schopnost vychutnat si život, odpovědnost k životu.

9. Zážitky blízkosti smrti

Příběhy se shodnými znaky popisují lidé, kteří prošli zkušeností klinické smrti. Popisují ocitnutí se v roli pozorovatele, dvojí realitu a tendenci být vtažen do té druhé s odpojením se od svého fyzického těla, procházení svým dosavadním životem (často jsou to zkušenosti nepříjemné, neboť člověk mimo jiné vnímá také to, jak ublížil druhým a cítí jejich bolest), rozhodování, zda je čas zemřít či nikoliv. Lidé, kteří prožili uvedenou zkušenost většinou zásadně mění pohled na život a mění svůj hodnotový systém. Prokazují vyšší lásku a zájem o druhé lidi, hledají hlubší smysl a význam života. Nabyli přesvědčení, že to, co nazýváme smrtí, je ve skutečnosti přechodem do úplně jiného stavu vědomí a tak dočista ztratili strach z umírání. Tuto problematiku podrobně zpracoval dr. Raymond A. Moody, také je velmi zajímavá Tibetská kniha mrtvých. Jak Moody v jednom poskytnutém rozhovoru uvádí, je zajímavé, že úplně stejné zážitky mají lidé z diametrálně odlišných kultur. Ať se jedná o lidi z Evropy, Číny, Japonska, Indie nebo podle výzkumů antropologů příslušníky přírodních národů, zažívají tito lidé shodné zkušenosti. Stejně tak nevidomí lidé, jakmile se ocitnou mimo své tělo, „vidí“ všechno.

10. Zážitky setkání s UFO

Zkušenost kontaktu nebo únosu cizími bytostmi. Výpovědi lidí se liší od pozitivních až po nepříjemné a velmi bolestivé zážitky, opakují se stadia: prožitek ztráty kontroly, vidění světél, předmětů v souvislosti s objevením UFO, přijetí na palubu a transport do jiné civilizace, setkání s UFO bytostmi, telepatická komunikace, bolestivé lékařské zákroky. (Vančura, 2002)

Jak uvádí Vančura, téměř každý člověk v krizi má možnost dostat se k duchovním zážitkům, neboť obranné mechanismy jsou v tomto momentě otřeseny. Ale prožít podobné stavy mohou za určitých okolností všichni lidé, někteří dokonce spontánně. Tady je třeba si opět připomenout, že existuje možnost mít nenormální zážitky nebo chovat se nenormálně a přitom být „normální“. Při krizové nemoci přitom není důležité zkoumat, zda jsou uve-

dené problémy možné, zda máme pochybnosti o realitě těchto situací. Naopak je důležité klienta uklidnit, vyslechnout a pomoci mu dosáhnout opětovného stavu rovnováhy.

Podle odhadů až 15% pacientů hospitalizovaných v psychiatrických léčebnách se stanovenou diagnózou psychóza prochází zřejmě některou z forem psychospirituální krize. Toto číslo je shodné jak pro Českou republiku, tak pro USA. Avšak skutečný počet lidí, procházejících v běžné populaci podobnými zkušenostmi bude pravděpodobně mnohem vyšší, neboť u takto „postiženého“ člověka převládají obavy z odsouzení, „onálepkování“ a poněkud nesprávného zaškatulkování. Naše kultura totiž podstatně zúžila mantinely, takže někdo je buď normální, anebo je blázen. To je důvodem, proč si mnoho lidí nechává tyto zkušenosti raději pro sebe.

Michael Vančura ve svém internetovém článku píše: „Zatímco lidé na Západě se soustředili na porozumění fyzickému světu a jeho podrobení, Tibeťané se obrátili dovnitř, aby pochopili a ovládli duchovní svět. Je proto přirozené, že objevili realitu duchovního života, zatímco my jsme vyslali člověka na Měsíc. Tato metafora vyjadřuje postoj, s jakým v naší kultuře vyváříme prostor pro duchovní zkoumání. Máme v sobě tendenci spíše k tomu, poslat člověka na Měsíc, a současně zapomenout, že uspokojení duchovního nasycení může být jednou z našich základních potřeb. Potřeba jejího uspokojení tím však nemizí.“ (Vančura, 2002)

Spouštěč celého krizového procesu nemusí mít s výslednou podobou krize žádné spojitosti. Mezi nejčastější spouštěče patří perinatální události (porod, potrat), silné emoční zážitky (ztráta blízké osoby, trauma, ohrožení života), silné sexuální zážitky, příliš mnoho po sobě jdoucích životních nezdarů, meditační praxe nebo provádění duchovních praktik bez přiměřeného vedení s úmyslem aktivovat spirituální energii.

Vančura uvádí, že v případě psychospirituální krize je nutné zaujmout odlišný terapeutický přístup. Ty klasické se obvykle pokoušejí najít způsob, jak „znovupřizpůsobit“ jedince na limitované vědomí společnosti, tedy do stavu nespokojenosti, který je blízký celému lidskému druhu.

Během terapie je vhodné vytvořit pozitivní a bezpečný rámec pro neobvyklé prožitky, aby mohly volně probíhat. Důraz je kladen na stav mysli terapeuta, důležité je porozumění vlastním obránám, otevřené srdce, které může být důležitější než otevřená mysl. Psychospiri-

rituální krize je chápána jako léčivý proces, její průběh vede k obnově rovnováhy, růstu osobnosti a plnějšímu zdraví.

3 KRIZE V SOUVISLOSTI SE ZDRAVÍM ČLOVĚKA

Poměrně novým směrem v medicíně a psychologii je obor psychosomatická medicína, která vychází z poznatku, že všechny emoce, které prožíváme jsou také provázeny fyziologickými změnami v našem těle. Výrazy psyché a soma mají svůj původ v řečtině a znamenají duše a tělo.

Dnes už téměř nikdo nepochybuje o tom, že stav mysli a fyziologický proces spolu úzce souvisí. Při prožívání strachu se nám rozbuší srdce, hněv zvyšuje krevní tlak, úzkostí se nám svírá hrud' a pokud jsme zoufalí, vzdycháme. Tyto fyziologické změny jsou nervovými impulsy přenášeny do mimických svalů obličeje, svalů bránice při smíchu, při pláči zase do slzných žláz, do srdce při prožívání strachu a při zlobě do nadledvin a cévního systému. Naše psychika tedy výrazně ovlivňuje tělo a platí to pochopitelně také naopak. Z těchto poznatků vychází také celostní medicína, která zároveň zkoumá souvislosti v rodině a příbuzenstvu včetně vztahových, sociálních i ekonomických problémů. (Nouzová, 2004)

Dr. Mary Staggs (2005) uvádí, že podle nedávných průzkumů zaměřujících se na vztah mysli a těla (Mind Body Medicine) lze použít sílu mysli k léčení těla zlepšením pacientova přístupu k sobě a také, jak průzkumy ukázaly, k přímému působení na imunitní, endokrinní a nervový systém. Ač mnoho biochemických a fyziologických mechanismů dosud neznáme, stále větší množství důkazů ukazuje, že zdravá mysl je schopna zmobilizovat imunitní systém. Naproti tomu mysl nemocná může imunitní systém a jeho fungování utlumit a přispět ke zhoršení zdravotního stavu. Je dobře známa např. souvislost mezi stresem a reakcí imunitního systému.

Mnoho lidí zastává postoj, že člověk neonemocní, když žije správně. Avšak co je to žít „správně“? Pro někoho to znamená řídit se neustále etikou povinností, pro jiného zase řídit se svými sklony. Kdyby existovala jednoznačná odpověď na tuto otázku nebo snad nějaký návod, bylo by lidstvo možná ušetřeno mnohého utrpení...

Nejdéle a současně nejvíce známým psychosomatickým onemocněním je vředová choroba žaludku a dvanáctníku, které způsobuje nejčastěji dlouhodobý psychický stres. Také při stresu, zlobě, pocitu nenávisti před zkouškami nebo po velkém psychickém zatížení lidé často pociťují tíhu, tlak nebo bolest v oblasti žaludku.

Jak upozorňují manželé Nouzovi působící řadu let v Centru klinické imunologie, souvislosti těla a duše jsou známy ze starých, běžně užívaných lidových rčení, která vznikla ještě

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

dávno před tím, než psychosomatická medicína. Velmi často užíváme rčení, která souvisí s psychosomatickými souvislostmi a zažívacím traktem, např. „to nemůžu spolknout, z toho se mi obrací žaludek“ apod. To, že někdo něco nemůže „vydýchat“, tedy něčím se dusí, může v dlouhodobém hledisku znamenat ohrožení průduškovým astmatem. Stejně tak kožní problémy a ekzémy mají psychosomatické pozadí. Často můžeme slyšet, že někdo „se z toho osypal, má na něco či na někoho pupínky“. Jak manželé uvádějí, sledují a léčí nemocné se snížením imunity, nejčastěji s opakovanými infekcemi dýchacích cest, častými nachlazeními a bolestmi v krku, neboť každý a někdo hodně často „má něčeho nebo někoho po krk“. Takových příkladů bychom našli jistě více, stejně jako souvislostí. Nejčastějšími bolestmi člověka v současné době jsou bolesti hlavy, které jsou mnohdy po řadě neurologických vyšetření nepochopitelné. Avšak i tady hledejme souvislosti s psychikou (působení stresu, podvědomé obavy). (Nouzová, 2004)

Právě v čase, kdy člověk prožívá krizi, se objevuje celá řada negativních jevů, které zpětně působí na celý organismus. Je pocíťováno napětí, nedůvěra, pocity ohrožení, strach, člověk se dostává do stresu či depresí, je frustrován. Není divu, že právě v období krize mnoho lidí onemocní. Anebo naopak – nemoc krizi vyvolává.

Problémem současné moderní doby je její příliš velká rychlost. Jsme zvyklí řešit vše rychle a pokud možno co nejpohodlnější cestou, protože na nic není dostatek času. Taková řešení se týkají i našeho zdraví. Pokud nás něco bolí, sáhneme okamžitě po lécích a problém je pryč. Jak jednoduché! Ale s pohledem, který přináší psychosomatická medicína, problém přece jen může přetrvávat. Touto cestou rychlého a především snadného a pohodlného řešení nikdy nelze nalézt pravou příčinu problému. Pokud však příčinu nenalezneme a hlavně si ji neuvědomíme, těžko ji můžeme odstranit. Pokud tedy nesledujeme své tělo, co nám skutečně říká, nemůžeme se divit, že dnešního člověka sužuje jedna krize za druhou. Ba co víc, hovoří se o krizi celé společnosti. Pokud se problém projeví na úrovni fyzického těla (nemoc) a je potlačen dávkou léků, aniž by se hledala jeho skutečná příčina, je jasné, že na úrovni psychické nadále přetrvává. Pak dochází k opětovnému onemocnění, nebo se neuvědomovaný problém ještě prohlubuje a nemoc se stěhuje do jiné části těla.

Kastová (2000) hovoří o tom, že zdraví představuje dynamickou rovnováhu a nemoc dynamickou rovnováhu

ha. K této rovnováze však nemusí dojít pouze cestou uzdravení, nýbrž také akceptací nemoci s možností smrti. Každý asi souhlasí s tím, že nemoc není nic příjemného. Ale také ji můžeme přijmout jako příležitost, jak uvést nerovnováhu, která je primárně podmíněna psychicky, do stavu rovnováhy.

Vedle této myšlenky je však třeba plně přijmout skutečnost, že smrt je součástí našeho života a od svého narození, s každou minutou a každým nádechem ke smrti směřujeme. Všichni. Nestačí tedy jen správně myslet a tím zvítězit nad smrtí.

Nové psychosomatické hledisko s sebou přináší také tlak na naši zodpovědnost. Už ne lékař nese odpovědnost za naše zdraví, ale hlavně a především my sami a při léčebném procesu tak můžeme spolupůsobit. V nemoci se zobrazuje naše nynější existence a díky ní máme možnost rozhovoru se sebou samými, uvědomit si svou pomíjivost. Měli bychom si položit otázky typu: Co pro mě znamená tato nemoc právě teď? Jaké poselství by mi mohla přinést? K čemu ji potřebuji a co mám právě teď pochopit? Jak se ještě můžu v nemoci cítit co možná nejlépe? (Kastová, 2000, s. 94 - 99)

Přijetí odpovědnosti za vlastní zdraví s sebou však přináší nebezpečí. A to nebezpečí pocitu viny. Také lidé, kteří žijí vědomým životem přirozeně čas od času onemocní. Nemoc pak vnímají spíše jako „nedopatření“ a vede je k otázce co v životě udělali špatně. Mnohdy se také dostaví pocit viny za to, že nesplnili své vlastní požadavky. Nikdo však není dokonalý, stejně jako naše psychická výbava. Když pak lidé onemocní chorobou, která ohrožuje jejich život, otázky viny jsou ještě naléhavější. Pocity viny člověku ukazují, za co v životě nepřevzal odpovědnost. Mnohdy však pocity viny ani nemají reálný podklad, myšlenky se stále vrací k oné „chybě“, člověk se na sebe zlobí nebo se i trestá a duševní život je tak blokován. „Nemoc však také vyjadřuje nutnost vyvázat se ze všech požadavků života, možnost stáhnout se zpět, k sobě, a to až do doby, než se znovu nastolí rovnováha. Jde o to, že člověk o sebe smí pečovat, hýčkat se, nejen stále plnit povinnosti. Může si dovolit nechat vše být, připustit si pocit volnosti. Domnívám se, že teprve v souvislosti s těmito stránkami života je skutečně možné dosáhnout rovnováhy.“ (Kastová, 2000, s. 98 - 99)

Nové psychosomatické hledisko přikazuje nemocným, aby se k sobě chovali co možná nejlépe. Když však nedochází k uzdravení, nemocný se obviňuje, že snad nesplnil všechna doporučená cvičení a požadavky a promarnil tak šanci. To je nebezpečné zvláště u smrtelně nemocných pacientů, protože podléhají přesvědčení, že v opačném případě by zcela jistě

přežili a pod tímto hrozivým tlakem nedokážou smysluplně strávit čas, který jim ještě zbývá.

4 SUICIDÁLNĚ OHROŽENÍ JEDINCI

Suicidální jedinec je zdrcen a ohrožen svou životní situací, že spáchání sebevraždy vidí jako jediné možné řešení. V důsledku krize došlo u takového člověka k zúžení životních možností, ochuzení emocí a neschopnost své rozhodnutí prosadit a problém řešit. Z krizí tedy člověk vychází proměněn, s novými životními možnostmi, nebo naopak bez další perspektivy, jak tomu bývá u těchto jedinců. Přidá-li se k této krizi ještě nějaká další vnější okolnost, není k činu daleko.

Jak vysoká je míra nebezpečí sebevražedného jednání u daného člověka? Varovné signály lze často předem pozorovat. Pokud při kontaktu s člověkem vznikne dojem, že by mohl myslet na suicidium, je vhodné se ho na to zeptat. Krizová intervence se u suicidálního jedince, pokud je to možné, provádí před spácháním sebevraždy, nebo okamžitě po procitnutí.

Kastová uvádí, že mnoho lidí, kteří neúspěšně spáchali sebevraždu, nachází nové možnosti a šance teprve po tomto pokusu. Akutní krize pominula a oni mají najednou pocit, že životu něco dluží. Nyní jsou schopni vidět své problémy s nadhledem a dokáží se radovat ze života. Mnozí měli stejný prožitek jako pacienti ve stavu klinické smrti a nachází tak nový postoj k sobě sama i k životu jako takovému. Naproti tomu jsou jedinci, kteří jsou zničeni z toho, že se jejich pokus nezdařil a svou záchranu zazlívají svému okolí. Později své okolí dokonce z vlastních problémů obviňují. Tito lidé potřebují lékařský dohled.

Mezi nejčastějšími příčinami sebevraždy jsou problémy se sebehodnocením jedince, osamělost, sociální nouze a problémy se zvládáním agrese. Do rizikové skupiny v tomto ohledu patří lidé mezi patnácti a třiceti lety a senioři, dále pak lidé závislí, depresivní, osamělí, lidé, kteří se již pokusili o sebevraždu a pracovníci v pomáhajících profesích. (Kastová, 2000, s. 50)

Pokud postižený sdělí, že myslí na sebevraždu, musíme si nejprve ujasnit, zda patří do rizikové skupiny, zda se nachází v krizi, v jakém stadiu suicidálního vývoje je a zda jsou přítomny známky afektivního zúžení - presuicidální vývoj:

- pokračující zúžení, omezení ve více oblastech psychiky - situační stažení se, dynamické stažení se, stažení se z mezilidských vztahů a zúžení hodnotového světa,
- zadržování agrese a její obrácení proti sobě,

- fař

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

ty se později

pasivně vnucují a jsou dále propracovávány.

Akutní ohrožení suicidiem existuje, jestliže se daný člověk nachází např. v jedné nebo více rizikových skupinách, nachází-li se v reaktivní fázi krize, ve fázi rozhodnutí suicidálního vývoje a chybí-li rezonance a nevytvoří-li si postižený k pomáhajícímu žádný emotivní vztah.

Rozlišujeme sebevraždu bilanční, která je nejčastější u starších lidí. Člověk se zamýšlí nad svým dosavadním životem a zvažuje, co by mu život ještě mohl přinést. Když nenachází žádnou další perspektivu, je téměř rozhodnut. Většinou je čin dokonale promyšlen a naplánován, je zanechán i dopis na rozloučenou s vysvětlením.

Druhým typem je sebevražda impulzivní, která je vykonána bez velkého přemýšlení a pod vlivem silných emocí. Tento případ bývá nejčastější.

5 KOLEKTIVNÍ KRIZE

Názvem kolektivní krize jsou souhrnně označovány krize prožívané v užším či širším společenství (rodina, zaměstnání, národní, celosvětové).

Kolektivní krize může být závažnější než krize osobní a jako taková na nás může mít mnohem větší dopad. Přestože jsme jako jednotlivci v pohodě, pokud je v krizi systém kolem nás, dříve nebo později se na nás tato krize nějakým způsobem projeví také. Ne vždy je totiž snadné se od okolního prostředí odpojit a zachovat si svůj vnitřní klid. V některých případech by to dokonce byla zbabělost, sobectví a také krok zpět v našem osobním vývoji. Mnozí lidé však trpí tím, co se děje v jejich okolí – lidská malost, neshody, napětí apod. Stejně jako u individuální krize, i u kolektivní krize platí, že je obdobím příslibu změn, které mohou vést k horšímu, ale jsou také nadějí na lepší časy.

Rodinná krize

Podle Slovníku psychologie rodiny a rodinné terapie je krize „událost vně nebo uvnitř rodiny, která naruší obvyklé způsoby interakcí, a tudíž vyžaduje změnu v rodinném systému“. (Sauber, 1993, s.88)

Jde tedy o situaci, kdy je vnitřní chod rodiny narušen a dosavadní způsoby chování a jednání jsou v této situaci nevyhovující a bránící členům rodiny ve vývoji, nebo jim tento vývoj znesnadňují. Členové rodiny se tedy necítí spokojeně, atmosféra je napjatá a je nutná změna. Krize je pro rodinu často bodem obratu, kdy je třeba nastolit nové vzorce rodinného fungování včetně pravidel. Změny mohou nastat k lepšímu fungování - v okamžiku, kdy je krize úspěšně překonána. Naopak jsou také situace, kdy se funkce rodiny ještě zhorší a vede až k její dysfunkci. Sobotková (2004) uvádí, že krize v rodině se vždy projevuje dočasným úpadkem rodinného fungování.

V literatuře bývají mezi nejčastějšími rodinnými krizemi uváděny krize manželství, které nastávají po tří až sedmiletém soužití. V tomto období vyprchává počáteční zamilovanost, partneři ztrácejí své iluze, začínají více vnímat nedostatky svých protějšků, přichází všednost a s ní nenaplněné představy o manželství. Manželství je v této době více náchylné k rozpadu. Dalším náročným a krizovým obdobím je období dospívání dětí a poté čas, kdy se děti osamostatňují a odcházejí z domova. V tomto období se také může prolínat krize manželství s krizí středního věku, kterou právě partneři mohou prožívat.

Rodinnou krizi však mohou vyvolat také nečekané události jako např. ztráta zaměstnání, narození postiženého dítěte, onemocnění či smrt některého z členů rodiny, ale také pronásledování etnických menšin, přírodní katastrofy atd. (Sobotková, 2004).

V posledních letech se hodně hovoří o vzrůstajícím počtu rozvedených manželství, což může být spojeno také se skutečností, že rodina v hodnotovém žebříčku současné společnosti značně poklesla. Naše země se také řadí mezi státy s nejvyšší zaměstnaností žen. Většina žen se věnuje práci z důvodu ekonomického přínosu do rodiny, avšak mnoho z nich ji vnímá jako své sebeuplatnění, potvrzení si rovnoprávnosti a životní cíl. Pokud je pracovní přetížení jednoho nebo obou partnerů dlouhodobé a na společný rodinný život nezbyvá čas, pomalu se vytrácí až jednoho dne vyšumí úplně.

Krize v komunitě

Termín komunita je mnohoznačný a jejím nejdůležitějším znakem je pocit sounáležitosti mezi lidmi a solidarity, zájem jeden o druhého a o celou skupinu. Komunita může být určena teritoriem, předmětem zájmu nebo je tvořena lidmi, které spojuje společný problém.

Příčiny krize v komunitě mohou být nejrůznějšího charakteru: katastrofy, kumulace sociálních problémů, špatné životní podmínky, vyhrocení vztahů mezi různými skupinami, trestná činnost a další, přičemž krize se dále kumuluje a prohlubuje v případě sociálního vyloučení komunity. Právě sociální vyloučení komunity je nejčastější příčinou krize. (Příhodová, 2004, s. 85 - 92).

Krize ve společnosti

Miroslav Dopita (2004, s. 93 – 103) uvádí, že v tomto spojení je za společnost považována skupina lidí žijících v jednom státě, pro které jsou závazné relativně shodné hodnoty a normy (tradice, výchova apod.).

Ke změně společnosti dochází od jejího počátku neustále. K velmi zásadním změnám však došlo v 60. letech minulého století. Společnost je nyní chápána jako tři propojené systémy: kulturní, politický a ekonomický. Jak se však v posledních letech ukazuje, je zřejmé, že uvedené systémy jsou natolik propojené, že narušení systému jednoho, vede k narušení systémů dalších. Jak Dopita (2004, s.95) dále uvádí „o krizích můžeme hovořit teprve tehdy, až členové společnosti zakoušejí strukturální přeměny jako cosi, co kriticky ohrožuje jejich trvání a když pociťují ohrožení své sociální identity.“

Krize společnosti je předmětem úvah a debat sociologických odborníků od počátku vzniku samotného oboru. Krize ve společnosti však nevzniká náhodně a často se kumuluje od jedince, přes sociální skupiny až do celé společnosti.

6 KRIZOVÁ INTERVENCE A JEJÍ CÍLE

Ke krizové intervenci dochází v případě naléhavé krize a v mnohém připomíná krátkodobou psychoterapii. Jedinec v krizi je většinou ochromen úzkostí či panikou. Soustředí se pouze na jeden problém, který ho zcela pohltí. Člověk pak žije jakoby s klapkami na očích a není schopen sám formulovat základní problém krize.

Prvořadé je zklidnění klienta a vytvoření vhodného prostředí k naslouchání. Terapeut by měl klientovi sdělit co je a co není ochoten pro daný případ udělat. Stanoví se doba věnovaná krizové intervenci, případy a čas, kdy klient může, mimo sjednané schůzky, terapeutovi telefonovat. Pokud je třeba, je možné zapojit do řešení případu také další osoby, na kterých se klient s terapeutem dohodnou. Při navázání kontaktu je třeba označit krizi jako šanci.

Při krizové intervenci je tedy nezbytně nutné zmírnit omezující úzkost a teprve pak formulovat základní problém krize. V tomto okamžiku „padají klapky z očí“, otevírá se ono zúžení, jedinec je schopen na svůj problém pohlédnout v širším úhlu a nastává uvolnění. Uvolnění způsobuje také možnost a schopnost otevřít se druhému člověku, spolehnout se na někoho dalšího, svěřit se.

Vodáčková (2002) uvádí, že při krizové intervenci je člověk zmítán celou záplavou silných emocí a měl by tedy být veden k tomu, aby o svých pocitech hovořil, neboť jejich ventilace je velmi potřebná. Nesmí však zůstat bez odezvy a krizový pracovník by měl patřičně zareagovat, aby klient svůj problém mohl lépe uchopit a dále pak zpracovat. Někdy je záplava emocí tak silná, že při vyprávění klient ztrácí souvislosti. Je tedy dobré občas zrekapitulovat, co bylo vyřčeno. Pokud klient pláče, je třeba mu dát prostor, a to i v případě telefonické krizové intervence.

Kastová (2000, s. 22) dále uvádí, že při krizové intervenci je v první řadě důležité zpracovat spouštěcí mechanismy krize, ale také její hlubší smysl. Při krizové intervenci často pracovníci rozmlouvají s lidmi, u nichž se řada problémů nakupila a nyní mají pocit, že všechny problémy se musí vyřešit současně a okamžitě. To však nelze, neboť lidé v krizi nabízejí příliš mnoho problémů. Je třeba si tedy nejprve ujasnit, které problémy jsou zásadní a neodkladné a vyžadují okamžité řešení.

Krizová intervence by také měla umožnit nové způsoby zpracování úzkosti a pomoc při řešení

žnostech, jak

využít potenciál krize. Hledáme, které oblasti života nejsou krizí příliš zasaženy, zdroje pomoci. Velmi často přichází pomoc z našeho nevědomí ve formě snů. Proto je velmi důležité, jak ve stavu krize se sny zacházíme, zda je dokážeme dávat do souvislosti s realitou či nikoliv.

Sny mohou být skutečně velkou pomocí, jak uvádí také PhDr. Heffernanová (2006, s. 14 – 15) neboť jsou poselstvím duše, která je během dne zahlcena běžnými činnostmi a informacemi a přizpůsobením se okolí a k našemu vědomí může tedy promlouvat většinou jen v noci. Tehdy nám může dát odpověď na otázku „co“ v krizové situaci dělat, jak dále postupovat. Sny se také ozývají v okamžiku, kdy něco ve svém životě přeháníme. Může se jednat prakticky o cokoliv.

K vlastní krizové intervenci dochází, když dokážeme s člověkem navázat kontakt a porozumět jeho pocitům ohrožení. Často se stává, že tito lidé dosud nebyli schopni o svých problémech hovořit a nyní, při rozhovoru, zažívají velký pocit úlevy. Je nutné, aby terapeut měl dostatek empatie, aby dokázal dotyčného člověka přimět ke komunikaci a k vyjádření emocí, přičemž úkolem terapeuta je urovnávání získaných informací, porozumění a objasňování. Při krizové intervenci není v žádném případě místo pro moralizování, posuzování, poučování či obviňování.

Cílem každé krizové intervence je, aby člověk byl schopen se na svůj problém podívat s nadhledem a následně tak byl schopen samostatně svůj problém vyřešit. Krizová intervence splnila svůj úkol, když je člověk schopen cítit a vyjadřovat své emoce, dokáže se orientovat v realitě a chápe svou situaci. Pak je též schopen nést následky a uvažuje o své budoucnosti. Krizová intervence by měla být zakončena rekapitulací ze strany klienta.

V některých případech je nutná pouze samotná krizová intervence – pokud lidé mají dojem, že krize je překonána a nepotřebují žádnou další pomoc. Jindy však následují další rozhovory, kde se jasněji formuluje problém, příčiny krize a také strategie zvládnání. Pokud je třeba, může následovat další terapie či psychoterapie.

6.1 FORMY ODBORNÉ KRIZOVÉ POMOCI

Odborná krizová pomoc by měla být dostupná, neodkladná, bezbariérová, komplexní, s individuálním přístupem a snahou o stabilizaci klientova stavu. Vodáčková (2002) označuje krizovou intervenci za záležitost jednorázovou, případně krátkodobou a uvádí, že v naší zemi existuje pět forem této pomoci:

1. Ambulantní forma – klient přichází do specializovaného zařízení na pomoc lidem v krizi, nebo vyhledá takto specializovaného odborníka. Ze strany klienta vyžaduje vyvinutí většího úsilí než je tomu u následných forem. Řadí se sem také forma stacionáře, přičemž klient může docházet domů. Výhodou je poměrně intenzivní péče, nevhodná je tato forma pro jedince ohrožené v domácím prostředí, např. domácím násilím apod.
2. Forma hospitalizace – v zařízeních k tomu určených, tedy v krizových centrech, případně krizová lůžka v rámci nemocnice, domova důchodců apod. na dobu několika dnů. Tato forma je vhodná pro klienty s vážnými problémy, pro které je pobyt v domácím prostředí rizikový či nevhodný.
3. Krizová intervence v klientově přirozeném prostředí – krizový pracovník navštěvuje klienta v jeho domácím prostředí jednorázově či opakovaně v případě, kdy klient není schopen krizové středisko navštívit osobně. Práce může probíhat také s rodinnými příslušníky.
4. Terénní krizová intervence – má několik podob, včetně výjezdu ke klientovi do jeho domácího prostředí, pokud není schopen návštěvy osobně. Tato služba zahrnuje také doprovod klienta na úřady, policii, k soudu či k lékaři, návštěvu klienta v nemocnici či jiném zařízení, kde klient právě pobývá. Při mimořádných událostech (povodně, či jiné katastrofy) jsou krizoví pracovníci vysíláni do terénu, kde je zasažena větší část obyvatelstva, aby s nimi pracovali individuálně či plošně. Tyto mobilní týmy pomáhají lidem zvládnout počáteční šok, usnadnit prožívání a schopnost přijímat informace, případně zprostředkovat další odbornou péči lidem, kteří ji potřebují.
5. Telefonická krizová pomoc – jde o nezávazný jednorázový či opakovaný kontakt s klientem. Kontakt je bezbariérový a klient jej může kdykoliv ukončit. Tato inter-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

- kontaktní linky v konkrétních krizových či kontaktních centrech slouží k navázání prvního kontaktu. Po telefonátu většinou následuje osobní návštěva, v některých případech se však problém vyřeší již při telefonickém rozhovoru,
- specializované linky jsou již zaměřené na konkrétní problematiku (AIDS, drogy, domácí násilí apod.). Pracovníci na takové lince jsou většinou vyškoleni v dané problematice a také v technice telefonické krizové intervence. Na tyto služby většinou navazuje pracoviště s možností osobní návštěvy, přestože je často problém vyřešen telefonickým hovorem,
- linky důvěry jsou většinou bez užší specializace, otevřené pro širokou veřejnost, příp. pro děti a dospívající či dospělé. Problém je možné taktéž vyřešit telefonicky, případně je nabídnut opakovaný kontakt či kontakt na specializované pracoviště z bohaté databáze, kterou linka důvěry disponuje. (Vodáčková, 2002)

7 PREVENCE A PŘEDCHÁZENÍ KRIZÍM

Úplně se vyhnout krizím v životě zřejmě nelze. Jsou krize, kterými si každý z nás projít musí a patří mezi ně zejména krize vývojové. Avšak můžeme zmírnit dopady nepříznivých okolností uvědoměním si skutečnosti, že každá sebenáročnější situace má řešení a svá východiska.

Nejlépe je řešit problémy v období před propuknutím krize tím, že vnímáme varovné signály a jednáme podle nich.

Pokud se již do krize dostaneme, pak prvním a současně nejdůležitějším krokem by mělo být stanovení hlavního problému, což je někdy úkol nadmíru složitý. Člověk v krizi je často zmítám množstvím problémů a je těžké získat orientaci ve vzniklé situaci. Není neobvyklé, že i upřímnost k sobě sama je velmi bolestná a obtížná, obzvláště týká-li se nejniternejších záležitostí, kdy je nutné otevřít pomyslné dveře třinácté komnaty.

V momentě, kdy se v krizi ocitneme, bychom neměli zapomínat, že v okolí existují lidé, kteří by nám rádi pomohli a poskytli podporu. Této pomoci je třeba využít, ne však zneužít. Pomoc nesmí trvat dlouho, protože pak hrozí nebezpečí vzniku závislosti na dotyčné osobě a taktéž tato osoba může po delší době dospět k pocitu vykořisťování. Proto je třeba mít na paměti, že krizi za nás nikdo nevyřeší a ani vyřešit nemůže.

Právě v krizovém období se prověřují a zároveň mění vztahy s okolím a mezilidské vazby. Ne vždy však okolí jedná podle našeho očekávání a mohou vznikat krize další, navazující. Pro úspěšné řešení krize je velmi podstatné a často rozhodující pevné rodinné zázemí. Navzdory tomu také rodina má svá temná období, kdy její členové procházejí generačním vývojem. Je třeba tuto skutečnost přijmout jako fakt a snažit se o „co nejhladší průběh“ mimo jiné také tím, že se v rodině bude více komunikovat a hovořit o vlastních pocitech.

Jistě existuje mnoho a mnoho způsobů, jak bychom mohli zlepšit a zkvalitnit svůj život. Honzák například odkazuje na asertivní chování, jehož cílem je zlepšení vlastních pozic ve světě bez způsobování jakékoliv újmy ostatním. Jde o metodu jednoduchou, kterou lze zvládnout nácvikem a její základní prvky jsou:

1. vyjadřovat vlastní pocity přiměřenou formou
2. schopnost požádat o to, co potřebujeme
3. neříkat ano, chceme-li říci ne
4. přijmout odmítnutí bez pocitu urážky
5. umět vyjádřit kritiku i pochvalu (Honzák, 1994, s. 114 - 115)

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.softwar602.cz>

Předcházet krizím lze asi jen velmi těžce. Co však můžeme udělat je jistá příprava na ně, naučit se v životě přijímat skutečnosti tak, jak k nám přicházejí a tím je také částečně zvládat. Je pošetilé a dětinské předpokládat, že všechny dny našeho života proběhnou v klidu, pohodě a harmonii. Jistě bychom si měli vážit dnů, kdy prožíváme radost a štěstí a měli bychom se o svou radost umět podělit s ostatními. Z těchto naplno prožitých dnů pak můžeme čerpat sílu v okamžicích, kdy nám život nastaví také svou druhou tvář.

Náš život je neustálý vývoj, který probíhá ve fázích a cyklech „nahoru a dolů“. V současném světě, kde je uctíván kult zdraví, mládí, krásy, moci, síly a dravosti, je však směr „dolů“ něčím nepatřičným. Všichni očekávají a často je od nich též očekáváno, že jejich směr bude pouze vpřed a nahoru. Tím vzrůstá také tlak, který lidé sami na sebe vyvíjí. Pokud však nebudou sami na sobě požadovat a očekávat, že vše musí beze zbytku zvládnout a budou vědět, že každý růst musí střídát také poklesy a neúspěchy, pak tyto neúspěchy budou umět přijmout a nebudou tak snadno podléhat stresu a zoufalství. Budou vědět, že tato cesta je přirozená a neúspěch není definitivní. Stejně jako strom nevyroste do výšky, nevytvoří-li si pevné a zdravé kořeny, i pro náš rozvoj jsou důležité oba směry. (Heffernanová, 2006)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 CÍL VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ

Otázka životní krize je vždy tématem intimním, citlivým a velmi často také bolestným. Cílem mého výzkumu nemělo být pouhé doplnění statistických údajů o tom, kolik lidí svou krizi nezvládlo a podat výčet nebezpečí, která na člověka v období krize číhají.

Cílem výzkumu a snahou bylo, podívat se na krizi člověka z lidského pohledu a zjistit, jak lidé své životní krize prožívají, co jim v tomto nelehkém období pomáhá a jak překonanou krizi vnímají zpětně, s odstupem několika měsíců či let. Cílem také bylo zjistit, zda jsou schopni prožité krizové období vnímat jako přínos pro svůj další vývoj.

Pro výzkum jsem si stanovila následující hypotézy:

Hypotéza č. 1:

Překonání životní krize vede člověka ke změně hodnotového žebříčku a životního stylu.

Hypotéza č. 2:

Aktivní snaha po dosažení duševní rovnováhy má pozitivní vliv na překonání životní krize.

Cílem mého výzkumu by mělo být také zjištění KDO a především CO lidem v období krize nejvíce pomáhá.

Pro úspěšné překonání životní krize příkládám velkou důležitost duševní rovnováze, kterou Psychologický slovník definuje jako „1. stav citlivý na náladu, okamžitou komunikaci, úsměv, pochvalu či odmítnutí druhými 2. synonymum pro duševní zdraví 3. dle Mobiaua stav trvalejší než duševní zdraví, protože to podle něho „kolísá v každé vteřině“ 4. dle F. Heidera snaha člověka hledat či řešit ty své postoje, které jsou v rozporu s jinými vlastními postoji, a tím dosahovat duševní vyrovnanosti“ (Hartl, 2004, s. 514)

8.1 Metody výzkumu

Životní krize jsou intimní a nelehkou kapitolou v životě každého člověka. Úvahy o prožitcích jedinců, kteří procházeli krizí na vlastní kůži, o lidech, kteří hovoří jaké změny nastaly v jejich životech, mne vedly k volbě kvalitativního typu výzkumu.

K realizaci výzkumu jsem použila metodu rozhovoru, která umožňuje přímý kontakt s dotazovaným, setkání tváří v tvář a tím také vzájemné pozorování, přiblížení se, ale i vyjasnění případných nedorozumění či nepochopení. Při užití této metody jsou podstatné také neverbální projevy při komunikaci.

Přestože je tato metoda poměrně časově náročná a také složitější na vyhodnocení, jsem přesvědčena, že k mému záměru byla nejvhodnější volbou. Metoda rozhovoru umožňuje dotazujícímu operativně reagovat na sdělované informace a hlouběji tak proniknout k dané problematice. V porovnání s jinými metodami výzkumu lze tedy metodou rozhovoru získat mnohem více údajů.

Při výzkumu byl tedy použit rozhovor individuální, polostandardizovaný. Byly pokládány otevřené otázky, jež předpokládají hlubší rozvinutí (viz. příloha č. 2).

8.2 Organizace výzkumu

Výzkum se uskutečnil v březnu a dubnu 2006. Pro výzkum jsem si stanovila minimální počet deseti respondentů, abych získala pokud možno co nejvíce údajů. Dotazované osoby byly vybrány náhodně, nebyly stanoveny žádné věkové limity, pouze se předpokládalo, že rozhovory budou probíhat s dospělými lidmi, kteří jsou schopni hovořit o svých prožitcích.

Je známo, že ženy hovoří o svých pocitech a emocích snadněji než muži. Také v tomto případě byl mezi dotazovanými a především pak ochotnými vypovídat o svých životních zkušenostech pouze 1 muž, ostatních 9 rozhovorů bylo provedeno mezi ženami. Mezi vybranými lidmi nejsou žádné vazby a vzájemně se neznají.

Nebylo však vůbec snadné získat pro můj výzkum tento počet osob, ačkoliv se to na první pohled může zdát jednoduché. Když jsem některé lidi oslovila se svým záměrem, bylo mi sděleno, že vůbec žádnou krizi neprožili, jiní se zase k bolestnému období již nechtěli ve svých vzpomínkách vracet. Situace byla snad ztížena také faktem, že pocházím z malého města a mnoho lidí se zde vzájemně zná, což by mohlo způsobovat obavy z možného „prozrazení“, přestože jsem lidem zaručovala anonymitu.

Po mnoha pokusech mi stále ještě několik respondentů chybělo, a tak jsem se rozhodla rozpoutat diskusi na téma životní krize na internetových stránkách www.help24.cz, které jsou zaměřeny na psychologii a duševní zdraví. Ozvalo se mi několik lidí a s některými z nich jsem se nakonec setkala.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Nakonec jsem uskutečnila 10 rozhovorů s lidmi, kteří prožili ve svém životě nejrůznější krizové situace a byli ochotni o nich velmi otevřeně hovořit. Rozhovor poslední, jedenáctý, je uskutečněn s osobou v krizích nejpovolanější – s krizovou interventkou.

Každému rozhovoru předcházela kontakt osobní či telefonický, aby byla předem nastíněna celá problematika, téma rozhovoru a také předběžná struktura otázek, které budou při rozhovoru použity. Všechny rozhovory probíhaly individuálně, v naprostém soukromí. Se svolením všech dotazovaných byl použit jako záznamový prostředek diktafon, aby mohly být odpovědi co nejspolehlivěji zachyceny a dále pak prezentovány.

9 VÝZKUMNÁ ČÁST - ROZHOVORY

V následující části jsou uvedeny rozhovory s oslovenými lidmi a dále pak shrnutí nejvýznamnějších údajů vyplývajících z rozhovoru. Odpovědi na otázky jsou zaznamenány v přibližné podobě tak, jak byly vysloveny. Jména všech osob jsou z důvodu zachování anonymity pozměněna.

9.1 Respondent první – ztráta blízkého člověka

První rozhovor byl proveden s paní Blankou (31 let), která popisovala krizi ze ztráty blízkého člověka:

Blanko, můžeš mi přiblížit jaké bylo tvé dětství?

Na své dětství vzpomínám moc ráda. Měli jsme doma mezi sebou pěkné vztahy, přestože jsme se s mou mladší sestrou hodně hašteřily. Byli jsme zvyklí s rodiči a hlavně s maminkou hodně o všem mluvit – o tom co nás trápilo nebo z čeho jsme měli radost. Obou rodičů jsem si vážila. Maminky pro její laskavost, dokázala nám dávat lásku hodně najevo. Tatínek hodně pracoval, takže s námi byl méně, ale pamatuji si, že jsem si ho hodně vážila pro jeho přehled, který měl, přestože neměl žádné vysoké vzdělání. Byl dobrosrdečný a měl hodně rád přírodu i lidi. Docela dost jsme s rodiči cestovali, jezdili na lyže...

Dětství bylo tedy pěkným obdobím. Ale vzpomínáš si, jaké bylo to „temnější období“ tvého života? Co se stalo?

Rodiče začali mít manželské problémy. Já už jsem sice byla dospělá, ale pokud vyrůstáš v harmonické rodině, kde se o všem poměrně otevřeně hovoří, zasáhne tě i manželská krize tvých rodičů. Vzpomínám si, jak mě to trápilo a snažila jsem se jim pomoci. Jednou jsem byla svědkem hádky svých rodičů. Bydlíme totiž v rodinném domě spolu s rodiči. Dost mě to mrzelo, pak jsem seděla ve tmě před domem a moc jsem si přála, aby to už skončilo... (následuje krátká pauza)

A co se stalo? Skončilo to?

Ano, ale jinak, než bych si byla bývala přála. Můj tatínek spáchal sebevraždu. Byla to pro všechny velká rána, protože to bylo naprosto nečekané. Dnes, když se dívám zpět, jsme možná jisté známky jeho úmyslu pozorovat mohli, ale tenkrát to byl obrovský šok. Večer odešel na zahradu a oběsil se.

Muselo to být hodně těžké...

Bylo to těžké pro všechny. Byl to rychlý odchod bez jediného slova rozloučení, všechno zůstalo tak nějak otevřené a nedořešené a tím to bylo horší... Tatínek byl celý život zastánce pravdy a dobra. Celý život nám kladl na srdce, abychom nelhali a dělali jen to, abychom se za sebe nemuseli stydět. Ke konci svého života pak porušil několik ze svých pravidel. Díky manželské nevěře se zapletl do snůšky lží a asi to nemohl sám unést. Nevěděl, jak z toho ven a tak se rozhodl pro nejjednodušší řešení.

Myslíš, že to bylo to nejjednodušší řešení?

Mohlo se to tak jevit. A ta touha po klidu a nemuset už nic řešit byla asi hodně silná. Svě se hrála asi i silná deprese, protože jinak tatínek nebyl zvyklý jen tak se vzdát.

Jak je to dávno, co tvůj tatínek zemřel?

Sedm let.

Vzpomínáš si, jak jsi tu situaci prožívala?

Byl to hrozný šok a bylo to velmi bolestivé. Pochopitelně jsem hodně plakala a vzpomínám si, jak jsem tu silnou emocionální bolest vnímala také fyzicky. Pár dnů poté jsem skoro nemohla chodit. Když jsem potřebovala jít nakoupit, musela jsem si cestou několikrát sednout na lavičku. A to mi bylo 25! Cítila jsem se hrozně zranitelná. Když jsem šla po ulici, připadala jsem si, jako bych šla nahá. Ta bolest se dostane až do nitra a máš dojem, že to každý vidí...

V těch prvních dnech to byla obrovská bouře emocí. Cítila jsem vztek a zlost, bolest, smutek, lítost, strach, který se střídal s apatií a tak se to mísilo pořád dokola. Největší strach jsem měla z pohřbu. Jak to tam všechno zvládneme. Také jsem měla velkou starost o maminku. Bála jsem se o ni, aby to všechno zvládla. A také jsem měla starost o babičku, tatínkovu maminku. Taky jsem musela společně s manželem zajistit všechno kolem pohřbu, ale i další formality na úřadech.

Dokážeš si vzpomenout, co pro tebe bylo v tak obtížné životní situaci nejtěžší?

Asi přijmout fakt, co se vlastně stalo. I když jsem se s tím srovnávala ještě hezky dlouho. Ale nejhorší byly asi ty dny do pohřbu. Pohřeb jsem vnímala jako zlomovou situaci, pomyslnou čáru, která to všechno přetíná a člověk může a musí začít zase znovu. Jinak.

Byli v té chvíli nablízku lidé, kteří by ti pomohli?

Ano. Naštěstí ano. Hlavně příbuzní, tatínkova sestra přijela a hodně nám pomáhala. Také přátelé nabídli pomoc, kolegové z práce... Všichni se snažili dát najevo lítost a účast a já jsem byla ráda, že se mohu někomu se svým trápením svěřit. Byla jsem ráda, že mám po boku svého muže, ale on sám z toho byl taky velmi zdrcen. Měla jsem pocit, že hlavním pilířem pro ostatní z rodiny jsem v tu chvíli já.

Co ještě ti v tak těžké chvíli pomohlo?

Asi víra. Nepocházím z věřící rodiny, nikdy jsem k tomu nebyla vedena. Přesto cítím, že nějaká síla nad námi je. Nevěřím, že smrtí všechno končí. To by pak podle mého názoru neměl život žádný hlubší smysl. Jsem toho názoru, že jsme tady na světě proto, abychom se něčemu naučili, něco pochopili, abychom zkrátka byli lepšími lidmi. Pokud promarníme šanci, vracíme se tak dlouho, dokud to všechno nepochopíme. Jenže pokud ztratíte milovaného člověka, hodně to bolí a je to v tu chvíli jen malá útěcha. Obzvlášť když někdo odejde tak nečekaně, náhle a takovým způsobem. Uvědomíte si, kolik jste toho tomu druhému člověku nestačili říci a máte velkou touhu to udělat. Dostat ještě šanci. V těch prvních dnech mi hodně, opravdu hodně pomohlo, že jsem si vzala tužku a papír a napsala tatínko-

vi několikastránkový dopis. Já jsem se tam „vypovídala“ a dostala všechno ze sebe ven. Když se dívám zpět, asi to bylo to nejlepší, co jsem v tu chvíli mohla udělat.

To asi ano. Někdo ti to poradil?

Ne. Bylo to intuitivní. Díky tak silné bolesti se člověk daleko lépe dostává ke své intuici, více vnímá své pocity... A tohle bylo prostě to poslední rozloučení, které jsem potřebovala, a které mi v tu chvíli pomohlo.

Vzpomínám si ještě na jednu velmi zvláštní věc. Asi měsíc před tou smutnou událostí nás doma navštívil dávný přítel. Zajímá se o přírodní medicínu, esoteriku a různé alternativní směry. Během našeho povídání mi podal kámen. Ten mu prý dala jeho dobrá známá, když slyšela, že má v úmyslu navštívit příbuzné a několik přátel na Moravě. Nikdy jsem o té ženě neslyšela a ona neslyšela o mě, jen podle plánované cesty našeho přítele vycítila, že jej má poslat. Přítel mi pak kámen - achát podal se slovy, že mi kámen pomůže v těžkých chvílích a pomůže mi nalézt cestu. Když jsem ho uchopila, cítila jsem z něj sálat velkou energii a teplo. Několik dnů jsem ho nosila u sebe, pak jsem kámen odložila. Vzpomněla jsem si na něj pak, když jsem klečela u postele mojí maminky a snažila jsem se ji utěšit. Kámen jsem jí pak hned předala a také ona z něj cítila teplo a sílu. Maminka pak kámen několik dnů nepustila z ruky.... Každý si o tom může myslet své, ale důležité je, že nám to oběma v tu chvíli pomohlo. Ať už to byl kámen nebo naše víra.

Změnil se v důsledku krize nějak tvůj život?

Když ztratíš blízkého člověka, vždycky se tvůj život nějak změní. Můj život se však změnil hodně. Nejdříve, když tatínek odešel, jsem se snažila stále myslet na to, co se nás snažil naučit a co nám předal. Aby to jen tak nezmizelo, ale aby to nejlepší z něj pokračovalo v nás. Když odejde blízký člověk, začneš mnohem více přemýšlet o věcech, které ti dříve možná nepřipadaly tak důležité nebo na ně zkrátka nezbyl čas... Začala jsem se tedy zajímat o to, proč tady vlastně jsem, jaká je moje cesta a můj životní úkol. Začala jsem zjišťovat, že všechno, opravdu všechno souvisí se vším, všechno na světě má nějaký smysl a řád. Mám blíž k přírodě, začala jsem se zajímat o východní filozofie, buddhismus, alternativní směry medicíny, zajímám se o duchovno. Uvědomuji si, že je potřeba lidem říkat hezké věci

lozdě.

Dříve jsme poměrně často navštěvovali hlučné zábavné podniky. Od doby, kdy jsem si tuto krizi prožila, mě tato místa vůbec nelákají a ani je nevyhledávám. Jsem mnohem radši v přírodě, v klidu a tichu. Se svou rodinou a s dětmi. Tam jsem schopná cítit ten klid také uvnitř sebe. Hlučné prostředí na mě působí přesně naopak.

Změnily se v důsledku krize nějak tvé životní hodnoty?

Změnil se můj život a změnily se i životní hodnoty v něm. Rodina byla na prvním místě určitě vždycky. Rodina a děti jsou pro mne jednoznačně nejdůležitější. Ale tím, že se mi poněkud změnil životní obzor, změnily se asi také i životní hodnoty. Dříve bych asi v popředí svého žebříčku hodnot neměla duševní klid a vyrovnanost. To je pro mě nyní hodně důležité. V souvislosti s tím jde ruku v ruce také zdraví. Uvědomuji si, že pokud budu v pohodě a klidu já, budou se tak cítit také lidé, kteří jsou kolem mě a na kterých mi záleží. Mám hodně ráda přírodu, ráda čtu literaturu o různých duchovních naukách a snažím se z toho vybrat to dobré, pro svůj život.

Co si myslíš o duševní hygieně? Jakou hraje roli v životě člověka?

Určitě dost podstatnou. Je důležité, aby se člověk naučil relaxovat (protože ne každý to umí). Myslím, že je také dobré udělat si jednou za čas chvilku jen pro sebe a zrekapitulovat co se mi povedlo a co ne a proč asi... Taky se snažím rekapitulovat své jednání a chování vůči jiným lidem, i když ne vždy se mi to daří. Pokud se naučíme zklidnit a nahlédnout do vlastního nitra, nalezneme sami sebe a také odpovědi na otázky, které nás trápí.

Co si myslíš o významu duševní hygieny v období krize?

Právě v období krize je klid a rozjímání v klidu podle mého názoru nejdůležitější a rozhodně správnou cestou. Vzpomínám si, že v těch nejtěžších chvílích mi udělaly dobře procházky v přírodě. V lese, kolem vody a tak. Prostě jen tak být chvíli v tichu a rozjímat. Nalézt sama sebe. Velice pomohlo, že jsme s manželem, maminkou i sestrou odjeli dva měsíce po pohřbu k moři. Byli jsme v Řecku, na velmi klidném místě. Změna prostředí, krásná příroda, síla moře a klid nám všem psychicky hodně prospěly. Ne vždy má ale člověk

možnost změnit tak radikálně prostředí. Určitě je ale dobré být v klidu, třeba i o samotě, pustit si nějakou uklidňující hudbu, udělat si procházku...

Jak vnímáš názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Určitě může být nebezpečím. Já osobně jsem například v tom těžkém období měla naprostý respekt před alkoholem a sedativy. Uvědomovala jsem si, jaké číhá nebezpečí, když člověk zvolí tuto cestu jako prostředek k úlevě. Proto jsem se alkoholu ani uklidňujících léků ani nedotkla, přestože mi byly nabízeny. Člověk si to stejně musí probrečet a prožít a tyto podpůrné prostředky jen zamlží hlavu a celkové vyrovnání se s událostí tak jen oddálí.

A jak vnímáš názor, že krize je pro člověka příležitost?

S tím rozhodně souhlasím, i když v danou situaci to tak člověk nevnímá a ani to tak vnímat nemůže. Ať už se jedná o jakoukoli krizi, je to vždy těžké a bolestné období. Ale pokud to člověk dokáže a krizi zvládne, objeví v sobě novou sílu, dostane se také blíže k vnímání svých pocitů a svému Já. A začne si více věřit.

Je tedy životní krize spíše nebezpečí, anebo příležitost?

To asi nikdy není tak jednoznačné. Záleží na každém z nás. Jsou lidé, kteří si rádi foukají bolístky a litují sami sebe. Pro ně asi každá krize bude spíše nebezpečím. Nebo jsou lidé méně psychicky odolní, kteří špatně snášejí zátěžové situace a lehce se sesypou. Ale mezi mými přáteli jsou i takoví, kteří berou zátěžové situace jako výzvu a „hurá, zase něco nového!“. Ale jak říká staré přísloví: všechno zlé je i pro něco dobré. Pro mě krize byla rozhodně velkou příležitostí!

Je tedy něco, co bys poradila lidem, kteří se v krizové situaci ocitnou?

Aby se právě v té těžké situaci snažili najít alespoň zrnko něčeho dobrého.

Děkuji.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Paní Blanka má dnes dvě malé děti a působí vyrovnaným a klidným dojmem.

- Jak Blanka sama uvedla, v období krize jí pomohla nejvíce rodina, zvláště pak teta a přátelé.
- Paní Blanka hovoří o tom, že nejvíce jí pomohla víra a dále také možnost ukončit nedořešené vztahy napsáním dopisu zemřelému otci. Tedy možnost ventilovat své pocity. Pomohla též změna prostředí.
- Blanka hovoří o velké změně životního stylu a hodnotového žebříčku. Do popředí zájmů se dostala životní filozofie, různé alternativní směry a v žebříčku hodnot má vedoucí postavení rodina a děti, vnitřní klid a vyrovnanost spolu se zdravím.
- Duševní hygienu považuje za velmi důležitou. Jako velkou pomoc v krizi uvedla klid a rozjímání a pobyt v přírodě.
- Krize se stala pro Blanku **příležitostí** k pozitivní změně života.

9.2 Respondent druhý – ztráta blízkého člověka

Druhý příběh má mnoho společného s příběhem předchozím. O své krizi ze ztráty blízkého člověka bude nyní hovořit pan Milan (50 let):

Můžete mi říci, jaké bylo vaše dětství a jak jste jej prožíval?

Dětství nebylo nic moc. Měl jsem bratra staršího o čtyři roky, ale cítil jsem, že jsem pro něho jen přítěž. Navíc mě nesnášel už jen proto, že mě otec dost upřednostňoval. Matka byla neustále v práci, takže se o nás starala hlavně babička. Ale i ona toho měla moc. Žili jsme na vesnici a tak jsem měl pocit, že mě vede jako jedno z dalších domácích zvířat – mimo všechny ty králíky, slepice.....

Můžete mi přiblížit a popsat krizovou situaci, kterou jste prožil?

Asi největší krizová situace byla, když se táta v mých třinácti letech oběsil. Večer byl neobvykle veselý a ráno ho našel dědeček viset ve sklepě.

Pro dítě je vždycky těžké, když ztratí rodiče. Vzpomínáte si, jak jste krizi prožíval a co jste cítil?

No, byl jsem překvapený. On táta byl takový zamračený pavouk. Od doby, co mu umřela jeho máma, se uzavřel do sebe. Byl i v psychiatrickém léčení. Něco takového se dalo čekat, ale nečekal jsem to. Cítil jsem se naštvaný, že nám..., že mi to udělal. Všichni spolužáci měli tátu. Tehdy rozvody tak nefrčely, jako dnes. Jenom já nic.

Jak je to dávno, kdy se ta událost stala a jak dlouho jste krizi překonával?

Ta událost se stala v roce 1969, ale překonával jsem to léta. Hlavně jeden ze spolužáků mi to dával „náležitě sežrat“ celý zbytek ZDŠ.

Dokážete si vzpomenout, co pro vás bylo v danou chvíli nejtěžší?

Ta definitivnost a nenapravitelnost jeho činu. To, že se s tím prostě nedá nic dělat. Ta bezmoc, to bylo na tom všem nejtěžší.

Byl v té době nablízku někdo, kdo vám pomohl? A jak?

Asi tak všichni dohromady. Prostě tu byl zbytek mé rodiny a nějak se muselo žít dál.

Bylo ještě něco, co vám v krizi pomohlo?

Měl jsem jednoho kamaráda, a ten dělal, jakoby se nic nestalo. Asi to bylo to nejlepší, co mohl v té době udělat.

Nejen pro dítě nastane obrovský zlom, když se v rodině stane taková událost. Jak jste vnímal změnu života vy?

Jsem sirotek, táta blázen a sebevrah. To je na vesnici Kainovo znamení jako hrom! To onálepkování jinými lidmi bylo velmi nepříjemné!

Krizi jste prožil ještě jako dítě. Máte dojem, že to ovlivnilo tvorbu vašeho životního postoje a vašich životních hodnot?

Asi si lidí moc nevšímám a nezajímají mě příliš jejich názory. Kašlu na ně, pokud oni kašlou na mě. Řekl bych, že to je důsledek toho co se stalo...

Co si myslíte o duševní hygieně? Aplikujete ji nějak?

Za studií na vysoké škole a i později jsem se dostal ke cvičení hathajogy. Tam se zařazují často relaxace a to je asi takový základ duševní hygieny. Umět relaxovat. Po svém rozvodu jsem se pak dostal k zenovému buddhismu, tam je základem meditace a to je asi nejlepší duševní hygiena, kterou znám.

Jaký si myslíte, že má význam duševní hygiena v období krize?

V období krize je třeba brát život tak, jak běží a žít dál. V dětství to jde lépe, než později, v dospělosti. Ve třinácti letech jsem se v tom plácal a pomohl spíš čas, než cílená aktivita z mé strany. Po rozvodu, v mých třicetišesti letech, jsem to řešil sportem, hraním na kytaru, zmíněným zenem a čtením alternativní literatury. To je takový koktejl či emulze různých činností, které tu ránu obalí tak, že nebolí. Nenazýval bych to přímo duševní hygienou. Je to spíše něco jako krizová intervence pro sebe sama. Duševní hygiena je ale její nejdůležitější součástí a odpuštění všem aktérům krize je nejdůležitější součástí té hygieny. Měl jsem to štěstí, že jsem měl jak k otci, tak ke své první ženě v podstatě pozitivní vztahy a tak to šlo lépe.

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Jistě je to pravda. Mnozí se zatvrdí, jako například můj otec po smrti jeho matky.

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka příležitost?

To je to, že co tě nezabije, to tě posílí. Ale obešel bych se rád bez těchto příležitostí.

Je tedy životní krize pro člověka spíše nebezpečí, nebo příležitost?

Jak pro koho. Pro mého otce to bylo nebezpečí. Pro mě, doufám, hlavně příležitost.

Máte nějakou radu pro lidi, kteří by se ocitli v podobné krizové situaci?

Tak to už bych se asi opakoval. Život je třeba brát tak, jak běží a žít dál... Ale mám ještě jednu poznámku: co sama nezkusíte, jako byste nikdy nevěděla...

Děkuji vám za rozhovor.

- Pan Milan prožil krizové období ještě v dětském věku. Oporou se mu tenkrát stala přirozeně rodina.
- Milan uvádí, že mu pomohlo nenucené a přirozené chování blízkého kamaráda. Jinak si neuvědomuje jiné okolnosti, které by mu v krizi pomohly.
- Krize zastihla Milana v dětském věku a událostí byl na vesnici nepříjemně „onálepkován“. Obranou se stalo ignorování lidí, kteří nemají k jeho osobě pozitivní postoj. Jak z rozhovoru vyplynulo, Milan se zabývá především vlastním nitrem, než snahou zalíbit se a podřídít se okolí. Krizová událost v dětství tedy mohla ovlivnit jeho životní postoj v dospělosti.
- V krizovém období, prožitém později v dospělosti, Milan aplikoval zenový buddhismus, prvky hathajogy, čtení alternativní literatury, sport, hru na kytaru. Jako významný prvek k úspěšnému překonání krize uvádí důležitost odpuštění všem aktérům krize.
- Pan Milan ve svém vyprávění popsal krizi, kterou prožil ještě jako malé dítě. Nyní, s odstupem několika desítek let, vnímá prožitou krizi jako **příležitost** pro zkvalitnění dalšího života a odpovědný přístup k němu.

9.3 Respondent třetí – zneužívání v dětství

Krizové období v dětství musela překonat také paní Tina (44 let). Nyní má dva syny, avšak s manželem žijí odloučeně.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Můžete mi povědět, jaké bylo Vaše dětství?

Moje dětství bylo částečně poznamenané otcovou nemocí. Když jsem byla v předškolním věku, otec měl stále více problémů a nakonec byl hospitalizovaný na psychiatrické klinice. V rodině z otcovy strany byly psychické problémy a dvě sebevraždy. Nejspíš jsem po svých předcích zdělila psychickou labilitu a sklony k depresím. V předškolním věku jsem trpěla cyklickým zvracením a kašlem. Zvracela jsem obvykle jednou za měsíc a zvracela jsem celou noc. Až ráno jsem usnula vyčerpáním. Otec mé zvracení a kašel nesnášel a tak kvůli tomu byl v noci často konflikt... Samozřejmě jsem při každém dalším onemocnění byla ve stresu z toho, co to zase udělá s otcem. Otce jsem se dlouho bála.

Až když mi bylo asi deset let, pochopila jsem, jak to všechno je. Stali se z nás kamarádi. Vymýšleli jsme spolu všelijaké legrace a skopičiny, kterým jsme rozuměli jen my dva. Matce to začalo dost vadit. Považovala nás za blázný a styděla se, když jsme někdy prováděli své kousky schválně na veřejnosti. V základní škole jsem problémy neměla, učení mi celkem šlo. Jen jsem neměla žádné kamarády. Až v osmé třídě jsem si našla kamarádku, se kterou jsme potom šly na stejné gymnázium. Studium jsem ale nedokončila kvůli zdravotním, ale i jiným problémům.

Co se stalo?

Od dvanácti do patnácti let mě zneužíval nevlastní strýc. Nebylo to pravidelné, jen příležitostně. Docházelo k tomu při společném pobytu na chalupě o víkendech nebo o prázdninách. Přestože o tom pár lidí vědělo, mlčeli. Zřejmě proto, aby byl klid v rodině.

Musí to být velice těžké, když se malé dítě ocitne v takové situaci. Pamatujete si ještě, jak jste to jako dítě prožívala?

Ze začátku mi to nevadilo. Nechápala jsem o co jde. Když mi bylo asi deset let, strýc mě začal vozit autem, nechal mě tajně dokouřit svoji cigaretu a nic víc se nedělo. To se mi jako dítěti samozřejmě líbilo, připadala jsem si důležitá a dospělá. Vadit mi to začalo až později, když došlo také na jiné věci... Doma jsem sice dávala najevo, že jsou mi návštěvy příbuzných nepříjemné, ale matka trvala na tom, abych se s nimi stýkala. Když jsem řekla, že strýc je prase, matka mi odpověděla, že nesmím být tak fajnová. Teta prý má známé a

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

dostane mě na gympl. Takže s nimi musíme být zadobře. Nebraly se ohledy na to, že i jako dítě mám právo neposlechnout, když se mi něco nelíbí. Neuměla jsem se vzepřít a cítila jsem se hrozně bezmocně!

Jak je to dávno, co jste krizi prožívala?

Krise přišla vlastně až potom. Když to celé skončilo. Bylo mi šestnáct a na tak velkou holku si už strýc netroufl. Prostě jsem ho jednou odpálkovala a byl pokoj. Jak jednoduché! Jenže pak přišly deprese. Možná s tímhle vůbec nesouvisely. Nevím. V šestnácti letech jsem se poprvé léčila na psychiatrii. Neuroleptika, antidepressiva, hypnotika...

Dokážete si vzpomenout, co pro vás bylo tenkrát nejtěžší?

Asi nejtěžší bylo to, že jsem vůbec nic nechápala. Hlavně jsem ale nechápala postoj své matky a nechápu ho dodnes! Kdyby měl některý z mých synů problémy podobného druhu, rozhodně bych se k tomu nestavěla jako tehdy moje matka! Toho člověka bych si určitě našla a!!!

Taky jsem nerozuměla tomu, co mi vlastně je a proč se cítím tak špatně. Nemohla jsem spát.... Začaly problémy ve škole. Na psychiatrické klinice se řešilo hlavně to, proč mám problémy ve škole. Podle IQ testů bych měla školu zvládnout levou zadní. Jenže jsem nezvládala a školu jsem ani nedokončila. Bralo se to tak, že se prostě neučím a jsem ta špatná...

A co ty situace se strýcem? Na klinice jste o nich nehovořili?

Ale ano. Při pohovoru s ošetřující lékařkou samozřejmě přišla řeč i na strýce. Ale lékařka nevěřila, že se věci staly tak, jak jsem tvrdila. Takže nejtěžší bylo asi to, že jsem bezradná, nechápající, bez jakéhokoliv záchytného bodu.

Byl v té době nablízku někdo, kdo vám pomohl?

Pokoušel se mi pomáhat otec. Ale nestačil na to. Sám byl nemocný a léčil se na psychiatrii. Když jsem měla problém ve škole a nozděil i uinde nsvchickv to nezvládal - -

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Bylo tedy něco, co vám v krizi pomohlo?

Myslím, že pomohl čas. A taky jiný způsob života. Začala jsem pracovat v chemické továrně na dvě směny a vydělávala jsem hodně peněz. Byla jsem tedy méně závislá na rodičích.

Změnil se v důsledku krize nějak váš život?

Ano, změnil. To, že jsem nedokončila školu nebylo dobré. Dostala jsem se do prostředí, do kterého jsem nepatřila a bohužel jsem v něm zůstala příliš dlouho. Sice jsem později dálkově vystudovala jinou střední školu, ale dost mi uškodil šestiletý pobyt v chemičce. Nebyl tam nikdo, s kým bych si mohla popovídat, s kým bych měla něco společného. Všechno mělo být jinak... Ale dnes už to nezměním...

Ovlivnilo to těžké období nějak vaše životní hodnoty a postoje?

Co já vím, jestli jsem tehdy vůbec nějaké měla... Každopádně jsem pochopila, že když budu mít trable, nikdo mi nepomůže. Ani vlastní rodina ne. Taky od té doby od nikoho nic nečekám.

Člověk si s sebou nese tak silné zážitky z dětství patrně celý život. Jaká je situace dnes, jak se cítíte?

Co se týče událostí se strýcem, možná mě neovlivnily ani tak moc, jak by se čekalo. Nemám problémy o tom mluvit a zajímala jsem se, jak jiní lidé prožívají podobné situace. Proti jiným nemám například problémy se sexem. Nepřipadám si těmi událostmi nijak postižená. Bylo to zkrátka jen setkání s něčím špatným. Každý člověk se v životě mnohokrát setká s různými formami zla. No a mě postihlo holt zrovna tohle... Co mi ublížilo, bylo ve skutečnosti něco jiného. Byl to postoj okolí a zvlášť mé matky! Možná mě to ovlivnilo na celý život. Nečekám od nikoho pomoc a ani nejsem schopna o ni nikoho požádat. Také obtížně navazuji vztahy s lidmi. Dlouho jsem si také myslela, že nejsem schopna jakéhokoli citu. Pak jsem zjistila, že ano, ale neumím to dát najevo... A co se týče zdravotního stavu, dvanáct let mám únavový syndrom a celý život lehké až střední deprese.

Co si myslíte o duševní hygieně, aplikujete ji nějak?

Dobrou duševní hygienou byla pro mě tehdy fyzická práce. A to se mi osvědčilo i později.

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Je samozřejmě nebezpečím. Může člověku negativně změnit život. Například tím, že je spouštěčem duševního onemocnění.

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka příležitost?

Příležitost snad proto, že může změnit život pozitivně v tom smyslu, že si člověk něco uvědomí. Anebo může být příležitostí proto, že v sobě zmobilizuje všechny síly a tu krizi překoná.

Je tedy životní krize pro člověka nebezpečí nebo spíše příležitost?

Tak napůl.

Měla byste nějakou radu pro lidi, kteří se ocitnou v podobné krizové situaci?

Ani ne.

Děkuji vám za rozhovor.

- Tině se snažil pomáhat otec, ale pomoc nezvládal. Nepochopení a chladný postoj ze strany matky a dalších dospělých způsobilo, že si Tina z oné zkušenosti odnesla do svého života přesvědčení, že se nemůže na nikoho spoléhat, protože jí nikdo nepomůže. Spoléhá se jen sama na sebe.
- Tině pomohla změna prostředí. Našla si také novou práci a stala se nezávislou na rodičích. Hovoří o tom, že jí pomáhá fyzická práce.

- Paní Tina prožila krizové období již v dětství. V tomto případě vedla krize spíše k nedůvěře k lidem a pocitům samoty a nepochopení. Obtížně navazuje vztahy s lidmi. Ani psychický a zdravotní stav nejsou v rovnováze.
- Duševní hygienou byla pro paní Tinu fyzická práce. Nejen v období krize, ale také později v dalším životě.
- Paní Tina vnímá, že krize může být pro člověka nebezpečím i příležitostí. Vzhledem k tomu, že prožívala tak těžkou situaci jako dítě a krize a nepochopení okolí ji provázely dlouhou dobu, projevíly se u ní již v dětství psychické problémy spojené s depresemi. Přestože mohly být dědičného původu (jak Tina sama uvádí), přikládám se k názoru, že v uvedeném případě se stala krize pro Tinu spíše **nebezpečím**.

9.4 Respondent čtvrtý – rozpory ve výchově

O problémech v období dospívání, které ovlivnily celý další život bude hovořit také Sára (34 let):

Jaké bylo tvé dětství a jak na něj vzpomínáš?

Dětství jsem prožívala v disharmonickém prostředí. Rodiče se hádali den co den. Většinou o náboženské postoje a o způsob výchovy a přístup k nám dětem. Ale ještě více se dohadovali o malichernosti. Hádky většinou končily u výčitek a obviňování ze zkaženého života, na kterém se mělo podílet málem celé příbuzenstvo. Nicméně se nás snažili vychovat, vštípít nám tu nejsprávnější morálku. A přestože, nebo spíše právě proto, že mnoho v životě nedokázali, snažili se, abychom toho dosáhli my, děti. A protože se nejvíce viděli ve mně, tato výchova tedy postihla nejvíce právě mě. Výchova ke křesťanskému životu, kdy je vše nemravné nebo alespoň nevhodné. K životu, kde člověk dospěje k tomu, že ani hněvat se, by křesťanská dívka, chce-li se líbit Bohu, neměla. A já byla poslušné dítě. V palbě různých manipulačních technik jsem nakonec byla nucena ztotožnit se s představami rodičů a charismatické církve, kterou jsme navštěvovali. Jiná volba mi ani nezbyla. A tak se ze mě stával náboženský fanatický cvok. Nakonec seberealizovat se mi bylo umožněno jen ve víře.

Jenomže výchova nebyla ucelená. Na jedné straně vedení ke zbožnosti, až svatosti a na straně druhé tomu odporující názory a chování. Rodiče tehdy byli oba poměrně psychicky nevyrovnaní. Zvláště tatínek trpěl depresemi, které ústily až k sebevražedným stavům. Maminka snad byla celou situací spíše přetížena a od nervového zhroucení ji chránila asi jen fanatická víra, nižší schopnost empatie a silný pocit nutnosti dostát svým povinnostem a postarat se o rodinu. Výchovu ke zbožnosti ale narušoval jejich postoj k panenství. Být stará panna považovali za stigma a tento jejich strach často válcoval jejich křesťanské názory. A tak si často potají povídali a rokovali o tom, že jsem stará panna, když nemám kluka a s nikým nespím. A to mi tehdy bylo 16 let!!! Ani netušili, že jsem je mnohokrát vyslechla... Na druhé straně však uznávali křesťanské hodnoty, a tak spát s klukem před svatbou by byl vlastně hřích a hledat si partnera proti Boží vůli by také nebylo vhodné... Tak mě tedy vedli k tomu, že hledat si partnera je nevhodné, neboť až Bůh sám bude chtít, partnera mi dá a já mám počkat. Byl to strašný rozpor... Hledat si partnera bylo špatné, ale nemít ho znamenalo ostudu, ztrátu vlastní hodnoty a bylo to strašné stigma...

Muselo to být těžké, protože v tak mladém věku člověk teprve hledá sám sebe a cítí se často zmatený. Jak jsi krizi prožívala, co jsi cítila?

Bylo mi psychicky hodně zle. Styděla jsem se za to, že jsem panna, až jsem došla k přesvědčení, že si nezasloužím žít. To vše podporovaly úzkosti, které pramenily z neutěšeného domácího prostředí, potlačené negativní pocity, protože jsem se odnaučovala zlobit a cítit zlost a nelibost... Také jsem byla plná úzkosti z toho, že mě rodiče, předně táta, nutili dělat prostředníka a soudce jejich hádkám – a to už asi od sedmi let! A také úzkost ze šikany, kterou jsem prožívala na střední škole. Bylo mi psychicky strašně zle a nikdo si toho nevšiml... Všichni byli jako slepí a možná je to ani nezajímalo. Chtěla jsem zemřít! Protože však zabít se byl těžký hřích, modlila jsem se k Bohu, aby si mě vzal, aniž bych pomyslela na to, sáhnout si na život.

Jenže já jsem nezemřela a někdy ve dvaceti jsem si uvědomila, že je to vlastně alibismus. V tu dobu jsem chodila na vysokou a rozhodla jsem se, že spáchám sebevraždu. Jsem ale hrdý člověk a nechtěla jsem, aby si mou sebevraždu někdo vysvětlil tak, že jsem neunesla nároky školy. A tak jsem vždy svou smrt plánovala až po splnění všech povinností, které mi škola, ale i život ukládali. Stále byl nějaký úkol a stále jsem nebyla rozhodnutá jakým

způsobem a kde to udělám. Bylo mi však moc zle... A řekla jsem si, když může zneužívat léky můj táta, tak proč u něj by to nemělo vadit a u mě ano? A tak jsem tajně začala zneužívat léky také. Nikdo si nikdy nevšiml, že jsem často docela zfetovaná... Ale bylo mi líp. Až jedna spolužačka si mě začala víc všímat. Pochopila co se děje a odvedla mě na psychiatrii...

Z tvého vyprávění je zřejmé, že krize se vlekla několik let...

Ano. Koncem 94. roku mě kamarádka odvedla na psychiatrii a to už jsem byla v krizi 8 let. Paní doktorka mě chtěla nechat okamžitě hospitalizovat v Bohnicích, ale já dostala hysterický záchvat, že nechci nikam zavřít. Tak jsem tedy musela slíbit, že příště přijdu a o nic se do příštího setkání nepokusím. Setkávaly jsme se pak jednou za týden, ale obvykle jsem ještě dvakrát v měsíci přiběhla i mimo sjednaný termín nebo jsem jí telefonovala.

Byla tou krizovou intervencí krize překonána?

Na jaře 1997, kdy už paní doktorka rozhodně nečekala, že bych si něco udělala, jsem se skutečně o sebevraždu pokusila. Rodiče se tehdy rozváděli a zavalovali mě svými problémy. Bylo toho na mně moc. Od podzimu 94 jsem si k sobě vzala svoji o devět let mladší sestru. Bylo jí tehdy čtrnáct let. Nechtěla jsem, aby vyrůstala v tak disharmonickém prostředí. Takže jsem kromě zvládání dvou vysokých škol měla na starosti také sestru a starost o domácnost, nákupy, vaření, pomáhala jsem jí s úkoly atd. Při tom všem jsem byla nucena opět poslouchat samé hádky mých rodičů. Maminka mi tenkrát pomáhala s diplomovou prací a za to očekávala, že ponesu její problémy... No a já jsem si řekla, že ten život je strašný a mám toho dost a otrávila jsem se. Samozřejmě úzkost z mého „staropanenství“ tím šla napříč. Bylo mi totiž dvacetpět pryč a stále jsem nikoho neměla. Jenomže já jsem sestru milovala a paní doktorku jsem také měla ráda, a došlo mi, jak jim bude, až zemřu. To už jsem v sobě měla 18 léků. Tak jsem v tom nepokračovala a vyhledala pomoc. Nakonec jsem v těch Bohnicích přece jen skončila. Převezli mě tam z nemocnice, kde jsem si pobyla dva dny. Rodiče se mi tam pak chodili den co den hádat. A maminka mi chodila nadávat, co jsem si to dovolila, že čekala, když už mi pomáhá s diplomkou, že ponesu její problémy a já jsem se na ni vykašlala... Bylo to příšerné! K zbláznění!

Pamatuji si, když jsem z Bohnic odešla, bylo to jako vyjít ven ze skleníku. Vše bylo nevyklé a těžké, ale já se rozhodla, že to musím překonat. Že si to místo na slunci vybojuji... Nejdříve jsem si domluvila termín ve škole a předělala jsem celou diplomku. Od mámy už jsem pomoc nechtěla, protože bych si ji pak musela draze vykupovat. Po dvou měsících tvrdé práce jsem to dokázala a dostala hodnocení na výbornou! Byla jsem vyčerpaná, ale šťastná a máma byla překvapená... Státní zkoušky bych už ale nezvládla a tak jsem si dala dvouletý odklad. Máma mi pak s měsíčním předstihem řekla, že už bohužel nemá na to, aby mě finančně podporovala a musím se začít živit sama. Bylo mi 26 let. A já si do týdne našla skvělou práci na fakultě, při níž jsem mohla dostudovat. Doma byli překvapení, protože se rozplynula jejich představa o tom, že jsem chudinka, o kterou by se mělo pečovat. A já najednou měla práci, kde mě měli rádi a vážili si mě a v pohodě jsem dokončila školu.

To krizové období se skutečně táhlo mnoho let. Dokázala bys však označit, co na tom všem bylo nejtěžší?

Co bylo nejtěžší? Asi unést necitlivé výroky mých rodičů o mém staropanenství. A pak hlavně jejich neschopnost naslouchat a mít rád bez podmínek.

Byl v tom těžkém období nablízku někdo, kdo by ti pomohl?

Nebyl nikdo, kdo by mi naslouchal a byl mi schopen pomoci, a to dlouhá léta. Až na vysoké mi naslouchala jedna spolužačka, která však měla sama se sebou problémy a pomoci mi neuměla. Teprve když si mě všimla jiná spolužačka a zavedla mě na psychiatrii, dostalo vše lepší spád. Mohla jsem se vypovídat a svou agresi ventilovat. Bylo to třeba, protože já „z křesťanských“ důvodů všechnu agresi obracela proti sobě. Občas jsem se i sebeпоškozovala a mírnila jsem tím své úzkosti.

Bylo v té době něco, co ti pomáhalo krizi překonat?

Ano. Své terapeutce jsem stále opakovala, že v žádnou svou budoucnost nevěřím, že žádnou budoucnost nemám. Vždy mi moc pomohlo, když mi řekla, že tedy bude věřit za mě. A já jsem cítila, že mě má ráda a nic mi nevyčítala a nenadávala mi.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Jak si myslíš, že překonaná krize ovlivnila tvůj život?

Kdybych prožila krizi v dospělosti, mohla bych posoudit dobu před krizí a dobu po krizi. Já však procházela krizí během dětství a tak jen mohu říci, že můj vývoj byl narušen a já se složitě propracovávala k dospělosti. Nicméně se domnívám, že výsledkem je dnes můj odpor k jakémukoli fanatismu a k jakémukoli černobílému vidění problémů či náhledu na svět. Myslím, že se ze mě stal poměrně citlivý člověk. Jsem schopná vcítit se do druhého člověka a rozpoznávat a číst v chování člověka mezi řádky a vnímat jednotlivé nuance těchto sdělení.

Mohla krize nějakým způsobem ovlivnit tvůj žebříček hodnot?

U mě se hodnoty vyvíjely v průběhu dětství a důsledkem oné krize asi dostaly nějaký směr. Myslím, že se ze mě stal hluboce věřící člověk, opatrný k vyslovování jakýchkoli soudů, pod zážitkem toho, co jsem zakusila. Tedy to, jak ukvapené soudy a neporozumění mohou ublížit. A k tomu bych se možná bez oné krize nedopracovala.

Co si myslíš o významu duševní hygieny?

Myslím, že je potřebná. Je třeba umět odpočívat a umět rovněž ventilovat svou agresi, vztek i pláč. Najít si nějaký společensky přijatelný způsob, ale rozhodně to v sobě nedusit, nepotlačovat nebo to nějak ignorovat... To se pak člověk dopracuje k psychosomatickým potížím, jako já tehdy. Já se teď snažím své pocity vyjadřovat a zlobit se učím tím správným způsobem pořádku. Samozřejmě je také důležité umět říkat ne, mít své limity a nemít to za špatné a nemorální. A co se týče odpočinku, ráda se dívám na televizi, chodím na internetový chat, navštěvuji kamarádky a studuji, protože jsem zvědavá... Hlavně psychologii, psychiatrii a psychofarmakologii.

Co si myslíš o významu duševní hygieny v krizovém období?

Duševní hygiena v průběhu krize je důležitá. Hlavně najít ventil a své pocity odreagovat, jinak se to bude kumulovat až to bouchne. Člověk může udělat něco nepředloženého, v lepším případě se zhroutí, křičí a nadává, v horším ublíží sobě nebo někomu jinému.

Jak vnímáš názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Někdo v krizi síly mobilizuje, jiný trne úzkostí a odsává mu to energii z těla. Záleží na míře krize a způsobu reakce člověka v danou chvíli. Pokud krize nepřesáhne možnosti a schopnosti člověka, pak se může stát příležitostí a může ho posunout ve vývoji někam dál a výš.

Jak vnímáš názor, že krize je pro člověka příležitost?

Pokud je krize nad možnosti a schopnosti člověka, stane se její obětí. Nemyslím tím hned přímo smrt. Ale pomysleme na to, kolik mezi námi chodí lidí ukřivděných, agresivních, zakomplexovaných a nevraživých. A mnozí z nich jsou snad těmi, kteří svou krizi neunesli a nevyrovnali se s ní... A tak pro někoho se krize stane příležitostí poznat sám sebe a porozumět svému okolí a světu, pro jiného je nebezpečím, že sám sobě nepoznán se ztratí definitivně...

Co bys poradila lidem, kteří by se ocitli v podobné krizové situaci?

Nezdráhat se vyhledat pomoc. A nestydět se za to, že si pomoci neumím. Také k vyhledání pomoci je třeba velké odvahy a dokázat to, je uměním.

Děkuji ti za rozhovor.

Sára je absolventkou dvou vysokých škol. Nyní je jí 34 let a přestože by si přála najít partnera a založit rodinu, žije stále sama a děti zatím nemá.

- Sáře pomohlo vypovídat se spolužačce. Skutečné pomoci se jí však dostalo až prostřednictvím psycholožky.
- Povzbudivě působil pozitivní přístup psycholožky, podpora a povzbuzení.
- V důsledku krize má Sára odpor k jakémukoli fanatismu a k radikálním postojům vůči lidem i ostatním věcem v životě. Význam přikládá víře a také citlivosti vůči sobě i ostatním a uvědomuje si, jak jsou slova zraňující.
- Sára si uvědomuje důležitost odpočinku a relaxace a v důsledku krize také důležitost schopnosti ventilovat svůj vztek a agresi a znát své limity. Ráda se dívá na te-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

levizi, povídá si s přáteli a zajímá se o psychologii, psychiatrii a psychofarmakologii.

- Sára prožívala vleklou krizi v období dospívání, tedy v jednom z nejcitlivějších období v životě člověka. Proto v tomto případě nelze jednoznačně určit, zda prožitá krize se stala v životě příležitostí, či zda je doposud nebezpečím...

9.5 Respondent pátý – ztráta blízkého člověka

Další rozhovor proběhl s paní Martou (30 let), která prožila krizi ze ztráty blízkého člověka:

Jaké bylo vaše dětství a jak jste jej prožívala?

O svém dětství jsem jako dítě nikdy moc nepřemýšlela, ale události jsem brala jako samozřejmost. Oba moji rodiče chodili do práce a většinou nás hlídala babička. O prázdninách jsme jezdili na chatu a chodili na výlety... Zkrátka asi jako většina dětí... Když jsme byli ještě malí, otec ještě tolik nepil. Až později měl problémy s alkoholem...

Můžete mi popsat krizovou situaci, kterou jste prožila?

Nedokážu si přesně uvědomit, kde začíná krizová situace, protože se toho během relativně krátké doby seběhlo strašně moc. Těžce jsem nesla, když mi ve čtrnácti letech zemřel pejsek. Když jsem byla starší, byla jsem vyhozená z domova. Později jsem se vdala a chvíli se zdálo, že všechno bude fajn. Švagr tenkrát někam odjížděl a dal nám svého pejska, kterého jsem si moc oblíbila a cítila jsem se spokojená. Pak se jednoho dne otec zastřelil... Myslím, že částečně i kvůli mně, protože jsme spolu měli neshody... Já jsem pak tři dny uklízela ložnici plnou jeho krve... Neustále jsem pak před očima měla, jak to udělal a jak do rukou беру polštář, skrze který teče jeho krev... (pomlka) Nemohla jsem spát, protože jsem to viděla pořád před očima – ať jsem byla vzhůru nebo jsem měla zavřené oči. Pořád ten samý obraz a nic jiného. Po pěti dnech jsem usnula, ani nevím jak. Vyčerpáním. Pak už mě spánek přemáhal častěji.

Pomáhalo mi, že při tom všem byl se mnou ten pejsek od švagra. Ale týden před Vánocemi se š

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

echá. Po Vá-

nocích jsme si tedy vzali pejska z útulku. Byl úžasný! Byl ale také nemocný a tak většinu času strávil na veterinární klinice. Ale dvakrát denně jsem za ním chodila a vždycky měl radost... Pak mi ho dali domů. Večer jsem seděla v křesle, chovala ho a on se poprvé naje-
dl. Byla jsem naprosto šťastná a věřila jsem, že po tolika hrozných věcech už konečně bude zase všechno dobrý a začneme žít normálně... Pejsek ale v noci nemohl dýchat. Než se manžel dovolal na kliniku, zemřel mi v náručí. To byla pověstná poslední kapka. Pak už jsem chtěla jen umřít a rozhodla jsem se také zabít... (pomlka) Byla jsem úplně na dně. Nic nemělo smysl. Všechno hezký, čemu jsem kdy věřila, bylo pryč. Všichni ostatní žili v jiném světě, který jsem nechápala a oni nechápali mně...

Jak je to dávno, co jste krizi překonala?

Nemyslím si, že jsem to už úplně překonala, i když už se opravdu nechci zabít. Pořád mě ale někdy přepadá zoufalství a nejradši bych nebyla. Ale vidím už i pozitivní věci a věřím, že všechno má smysl. I když ho třeba zrovna nevidím.

Co pro vás bylo v té době nejtěžší?

Nejtěžší bylo nezabít se a zůstat naživu. Přimět se něco dělat. Být s lidmi, kteří byli úplně někde jinde a absolutně nechápali, že jsem v jiném světě.

Byl v té době nablízku někdo, kdo vám pomohl?

Možná vám to bude připadat naivní, ale byl se mnou Bůh. A i když jsem někdy jeho přítomnost nevnímala, vím, že tu byl a je. Nedovolil mi zabít se a poslal mi člověka, který mi moc pomohl.

Bylo ještě něco, co vám v krizi pomohlo?

Asi mi pomohlo i to, že jsem viděla, jak se maminka s babičkou a bráškou snaží všechno to zvládat. Pomohlo to, že byli rádi, že jsem přišla a pomáhala jim. To, že jejich dům byl v dezolátním stavu a bylo třeba udělat tolik věcí, aby tam mohli bydlet... Alespoň chvílemi mělo trochu smysl to, co jsem dělala...

Jak se změnil v důsledku krize váš život?

Můj život se rozpadl a teď se pomalu skládá znova.

Změnily se nějak vaše životní hodnoty a postoje?

Myslím, že jsem pochopila, že možné je úplně všechno. Že druhé lidi nemůžu nikdy pochopit, a proto ani soudit co, jak a proč dělají... Pochopila jsem, že to, že s Boží pomocí všechno zvládnou, není ani fráze, ale ani bezstarostná procházka. To, že všude kolem je spousta utrpení a samoty a že se opravdu přiblížit dokážeme jen k někomu, kdo prožil něco podobného. Protože ostatní jsou v jiném světě a můžou se snažit jiný svět pochopit, ale nikdy se jim to nepovede tak, jako kdyby to prožili...

Co vám v životě pomáhá pro udržení duševní rovnováhy?

Pomáhá mi víra.

Pomáhá víra při překonávání životní krize?

Když je člověk úplně na dně, nedokáže dělat nic. Já jsem se nedokázala ani modlit. Nic... Ale pokud to alespoň trochu jde, určitě pomůže volat k Bohu o pomoc, protože on nás ne-nechá samotné.

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Nikdo není tak silný, aby si mohl být jistý, že sám všechny krize překoná. A proto je každá krize nebezpečná. I když je v ní vždy i naděje, že pomine a objeví se smysl toho, proč jsme jí měli projít.

A jak vnímáte názor, že krize je pro člověka příležitost?

Nevěřím na náhodu a věřím, že když Bůh dopustí, abychom nějakou krizí procházeli, tak ví, proč to dělá. A určitě to není zbytečné.

Je tedy krize spíše nebezpečí nebo příležitost?

Obojí.

Máte nějakou radu pro lidi, kteří by se ocitli v podobné krizové situaci?

Jak jsem řekla, pomáhá mi víra. Určitě je také dobré, snažit se nebýt sám, i když být s lidmi je těžké. Alespoň však rychleji utíká čas, který prý všechno zhojí. Ideální asi je najít někoho s podobnou zkušeností... Nevím...

Děkuji za rozhovor.

- Paní Martě pomohla v období krize blízkost rodiny a vědomí, že ji blízcí lidé potřebují.
- V tomto případě pomohla silná víra.
- Marta hovoří o tom, že se celý její život rozpadl a teď se znovu skládá... Avšak má nyní větší úctu k lidem a jejich životu (hovoří o tom, že není možné druhého člověka úplně pochopit a tedy také odsoudit jeho chování).
- Marta má v sobě velkou víru, která jí pomáhá.
- Paní Marta v rozhovoru naznačila, že si není jista, zda již krizi překonala. Nelze tedy jednoznačně určit, zda se pro ni krize stane spíše nebezpečím či příležitostí.

9.6 Respondent šestý – hledání identity

Slečna Viki (23 let) hovoří o krizi ve smyslu hledání a změny své vlastní identity:

Jak vzpomínáte na své dětství? Jaké bylo?

Podle toho co si pamatuji, bylo hezké a bezkonfliktní. S rodiči jsem vycházela dobře.

Můžete mi přiblížit a popsat krizovou situaci, kterou jste prožila?

Po dlouhém životním vývoji a po relativně krátkém rozhodování jsem se rozhodla od základu změnit svůj život. Jak? Rozhodla jsem se podstoupit změnu pohlaví: z muže na ženu. Jedna z prvních fází je období coming-outu, ve kterém se moje okolí dozvíдалo, co mi celé roky běhalo hlavou. A také zásadní otázku toho, kdo vlastně jsem a jaká je má skutečná identita. Pak začal tzv. real-live test a s tím probíhala hormonální léčba. Přitom všem je nejnáročnější život v běžném prostředí a mezi lidmi, které jsem znala i dříve...

To je velice netypická situace. Jak jste ji prožívala a jak jste se cítila?

Cítila jsem se stále cizejší v tomhle světě. Nepatřila jsem sem a lidé kolem mě mi přišli stále více nepřátelští. Obzvláště po několika nepříjemných zážitcích na ulici... Postupně jsem se stahovala do sebe, propadala jsem depresi a beznaději... Ptala jsem se po smyslu života. Po tom, zda-li je nějaký důvod tu stále ještě zůstat a zda-li by nebylo lepší tu už zkrátka nebyt. Cítila jsem se bez energie a bez života... A bez chuti k němu.

Jak je to dávno, co jste krizi prožívala?

Bylo to na přelomu roku 2004 a 2005.

Vzpomínáte si, co pro vás bylo v těch dnech nejtěžší?

Nejtěžší bylo najít důvod být tu ještě další den...

Byl v té době nablízku někdo, kdo vám pomohl?

Pouze nejbližší rodina. Ani ta však plně netušila, jak se vlastně cítím. Rodina pomohla jen tím, že mě považovala stále za svého člena. Jinak nebyl nikdo, kdo by mi pomohl. Snad jen jedna kamarádka, kterou jsem tak trochu náhodou našla, a se kterou jsem si mohla jako s jedinou popovídat o tom, co mi občas běhá hlavou.

Bylo tedy něco, co vám v krizi pomáhalo?

Z nejhoršího mi pomohla nejprve myšlenka, že můj odchod by někomu způsobil bolest. Později pak, v období hormonální léčby, mi pomohl jiný pohled na život a na jeho smysl. Jiný pohled na život jsem získala také díky filozofii buddhismu.

Asi je zbytečné ptát se, jestli se překonáním krize změnil váš život?

Jistěže se změnil. Víc než si sama připouštím. Jsou to však změny jen k lepšímu. Překonáním krize jsem také získala jiný pohled na svůj život a na život lidí kolem mě. Začala jsem více vnímat, řekla bych, že před krizí jsem byla slepá. Nejen vůči sobě a svým pocitům, ale i vůči jiným. Je to, jako kdybych se probudila...

Změnily se nějak vaše životní hodnoty?

Snad všechny. To možná přeháním, ale celkový pohled na život, na to, co je v něm důležité. To jistě ano.

A co je tedy pro vás v životě důležité?

Důležité je zdraví. To, že člověk může vyjít ven a dokáže si sám zařídit běžné základní věci. Důležité je nebýt sama, což se někdy těžko realizuje. V souvislosti s mým problémem je také důležitá vlastní identita. To, kdo jsem a tím pádem schopnost se v tomhle světě někam zařadit. Není nic horšího, než když člověk nikam nepatří.

Co děláte pro to, abyste zůstala v duševní rovnováze? Aplikujete nějaké metody?

Hodně mi pomohl a pomáhá buddhismus. V čem konkrétně? V postoji k lidem. V tom, jak vnímat jejich špatné stránky a jak se tedy k lidem chovat. Vždyť spousta problémů vychází jen ze špatné mezilidské komunikace. Naučila jsem se také pracovat se svou náladou. Nezkazím si ji, když není proč.

Mohou mít tedy vaše metody a duševní hygiena obecně nějaký význam v období krize?

Jistě, význam mít mohou. Jde jen o to, jestli je člověk schopen stát pevně na nohou a pracovat se svou duší jako v normálním případě. Je tedy otázka, jestli na tom člověk není tak špatně, aby dokázal vůbec něco dělat...

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Myslím si, že názor, že krize je nebezpečí, je příliš krátkozraký. Tak to jistě nazve člověk v prvním okamžiku. Ale později, tedy v průběhu krize, nebo snad až po jejím pominutí ji nazve jinak. Mírněji a možná i pozitivněji.

Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka příležitost?

Rozhodně přívětivěji, než ji nazývat nebezpečím. Krize je mezník v lidském životě. Je to jasná známka toho, že se náš život musí změnit. A to snad i radikálněji, než se nám na první pohled zdá. Ale to беру z pohledu své krize. Krize by pro nás měla znamenat i částečné přehodnocení dosavadního života, našeho postoje k němu a také přehodnocení postojů k lidem kolem nás. A to nejen k přátelům a k rodině, ale také k lidem, které neznáme.

Je tedy životní krize pro člověka nebezpečí nebo spíše příležitost?

Rozhodně příležitost. Do jisté míry také nebezpečí, ale je to hodně individuální. Jako nebezpečí ji bude brát ten, kdo je konzervativní a kdo má pocit, že žije nejlépe, jak může.

Rozumím tomu dobře, že máte na mysli člověka, který není ochoten připustit si žádné své chyby?

Ano, to je přesné! Jde o to, že existují lidé, kteří jsou otevřeni svému okolí a dokáží přijmout kritiku, pokud je konstruktivní. A jsou schopni sebereflexe. Pro takové lidi je nakonec krize jakýmsi požehnáním, protože jim ukázala jinou perspektivu. Jiná věc je, když člověk otevřený není a má vytvořenou spoustu obran... Takový bude brát krize jen jako klacky pod nohy nebo jako rány osudu.

Máte nějakou radu pro lidi, kteří se ocitnou v krizové situaci?

Udržet si racionální odstup od daného problému. Ale někdy to zkrátka vůbec není tak snadné.

Děkuji za rozhovor.

Slečna Viki nyní žije sama a tvrdí, že jen těžko navazuje kontakt s druhými lidmi.

- Slečně Viki pomohla v krizi rodina a kamarádka.
- Jako velkou pomoc vnímá poznání filozofie buddhismu a tím také změnu pohledu na život.
- Viki uvádí, že po překonání krize se velmi pozitivně změnil její život. Dokáže lépe vnímat sama sebe, ale také ostatní kolem sebe i s jejich horšími stránkami. Má pocit, že před krizí „byla slepá“ a uvědomuje si, že mnoho problémů pramení ze špatné komunikace. Důležitost příkládá zdraví, lidem kolem sebe a vědomí vlastní identity.
- Duševní hygiena souvisí v tomto případě s filozofií buddhismu.
- Svou krizi vnímá Viki jako **příležitost** k přehodnocení dosavadního života a postojů k lidem kolem sebe. Považuje ji za důležitý mezník v životě.

9.7 Respondent sedmý – touha po dítěti

Paní Jana (32 let) žije ve spokojeném manželství a nyní má dvě děti. Bude popisovat krizi v souvislosti s touhou po dítěti:

Jano, můžeš mi přiblížit, jaké bylo tvé dětství?

Vztah s rodiči byl docela problematický, protože matka s námi třemi dětmi zůstala sama. Naši se rozvedli když jsem byla ve třetí třídě. Pro matku to asi nebylo vůbec lehké. Já jsem odmala byla ta nejstarší, ta, která musela ráno nachystat děti, protože jsou mladší, nachystat snídani, vypravit je do školky, zamknout dům a do školky je odvézt. Pak se vrátit a jít do školky. Ta zodpovědnost na mě byla kladená už od malinka. Mězdut? v-té-době jsem chodila

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

do první třídy, bylo mi 6 let. Bratr je o 2 roky mladší, sestra o 4 roky! A já jsem je vodila do školky, celou cestu jsem je musela hlídat, aby nešli kolem cesty, aby nevběhli na silnici... Navíc jsem vzrůstem byla nejmenší z celé školy. Z dnešního pohledu dospělého člověka a matky si to vůbec nedokážu představit... Svým sourozencům jsem tedy spíš nahrazovala rodiče. Vzpomínám si, jak jsem jako dítě byla nemocná a ležela s angínou v posteli, přitom jsem ještě musela hlídat mladší sourozence. Ti si nosili v kbelících vodu a udělali si bazén v kuchyni. Já jsem za to pak dostala, protože jsem byla zodpovědná za všechno, co se doma dělo a za to, aby byl doma pořádek. Ty je hlídáš, ty jsi nejstarší, ty za to zodpovídáš... Já jsem pak cítila takovou zodpovědnost, že jednou se stalo, že děti snědly prášky na spaní, které přinesl otec matce z nemocnice domů. Zasmál se – děti, to jsou lentilky pro dospělé a dal je do lékárničky. Děti je pak našly a snědly celé plato. Já jsem se v tu chvíli dívala v televizi na krasobruslení a matka spala. Pak, když s nimi běhala, aby vyvolala zvracení, jsem všechno sledovala a dávala jsem si za vinu, že jsem se jen dívala na televizi a nezkontrolovala jsem je. A to jsem v tu dobu mohla chodit tak do první, druhé třídy!

To jsi už tenkrát měla tak obrovský pocit zodpovědnosti?

Ale já jsem to pořád slyšela! Ty jsi ta nejstarší, ty je musíš hlídat, ty na ně musíš dávat pozor!

Když na tebe byly kladeny tak obrovské nároky, dostalo se ti za jejich splnění také nějaké uznání?

Nikdy. Nikdy mě za to nikdo nepochválil a bralo se to jako samozřejmost. Vždycky mi říkali: ty už jsi dost velká na to, abys věděla co děláš, máš svůj rozum. Pochválili mě jen, když jsem namalovala pěkný obrázek. Od matky jsem nikdy neslyšela, že by mě měla ráda. Nepamatuji si žádnou pochvalu ani pohlazení. Nepamatuji si, že by mě maminka chovala nebo mi třeba česala vlasy. Ani si nepamatuji, že by projevovala nějaké něžnosti k mladším sourozencům. Hodně času s námi trávila babička, matka maminky. Ta se nám hodně věnovala, hlídala nás a dokázala říct něco pěkného a také pohladit. Moji matku si však pamatuji jen u pračky s hromadou prádla, když se vracela unavená z práce, aby se o nás postarala, nebo když si šla o víkendů odpoledne lehnout. Ale nepamatuji si, že by si s námi někdy hrála. Vzpomínám si, že jsem se snažila s dětmi udělat pro maminku besídku, ale ani to

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

neocenila. Když se dívám zpětně, tak jsem se asi hodně snažila a usilovala jsem o tu pochvalu. Ale ta nikdy nepřišla.

Jaké bylo období dospívání?

Skončila jsem základní školu a musela jsem být na druhém konci republiky na internátě. Tu dlouhou cestu vlakem jsem jezdila od svých patnácti let úplně sama a hrozně jsem to nenáviděla. Nejen ten vlak, ale i internát. Moc jsem se tam trápila a jezdila jsem tam s odporem. Ale jediná odpověď na mé protesty, kterou jsem od maminky dostala, byla: měla ses víc učit! Já jsem ale člověk, který potřebuje rodinné zázemí a s někým být. Vždyť jsem se odmala starala o své mladší sourozence a najednou jsem tam zůstala sama! Strašně těžko jsem to nesla. Když jsem byla ve 3. ročníku a končila školu, tak jsem se zamilovala a toho člověka jsem si chtěla udržet, i když jsem věděla, že má své chyby. Ty chyby se mi nelíbily, ale já jsem prostě chtěla mít někoho blízkého. Tak moc jsem se ho snažila udržet, že jsem s ním hned napoprvé otěhotněla. Tak jsem se tedy musela vdávat, protože jsem tenkrát ani jinou cestu neviděla. Třeba zůstat svobodnou matkou... Tenkrát jsem asi věřila, že to bude klapat. Ale nestálo to za nic a tak jsme se brzy po narození dítěte rozešli. A zase jsem se musela postarat o své bydlení, o své dítě... Od svých devíti let jsem prostě pořád něco musela.

Ale sama jsi nezůstala?

To ne. Brzy jsem se vdala za svou dávnou, dětskou lásku. Za svého spolužáka. Manželství je šťastné. Přesto však několik let po svatbě nastalo krizové období. Dlouhou dobu jsem se totiž snažila neúspěšně otěhotnět. Když se mi konečně podařilo otěhotnět, o dítě jsem přišla v důsledku mimoděložního těhotenství. A to se stalo dvakrát...

Jak jsi krizi prožívala? Jak ses v tu dobu cítila?

Pro každou ženu je asi strašné, když nemůže mít děti. Ale asi je to jiné pro tu, která ještě žádné dítě nemá, jinak to prožívá ta, která už dítě má a chce mít druhé a jinak ta, která má děti dvě a chce mít třetí. Každá to prožívá jinak. Nestranný pozorovatel by mohl říct, že nejhorší je na tom ta, která nemá děti vůbec. Přitom ta žena třeba ale vůbec neví, o co při-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

chází. Já jsem byla ženou, která už dítě měla. Před deseti lety jsem nečekaně a neplánovaně otěhotněla. Nyní jsem však měla pocit, že až teď jsem k tomu dozrála. Věděla jsem jaké to je, dát život děťátku a chtěla jsem si narození dalšího dítěte vychutnat a užít. Toužila jsem po něm.

Dokážeš si ještě vzpomenout co v tu dobu bylo pro tebe nejtěžší?

Nejtěžší a nejbolestnější pro mne byla chvíle, kdy jsem už podruhé přišla na počátku těhotenství o dítě. V takovou chvíli to každou ženu hodně zraní a bolí. Ležela jsem v nemocnici a trápila jsem se tím, co se stalo. No a moje matka za mnou do nemocnice přišla a pronesla dost nevhodnou a necitlivou poznámku, která mě strašně mrzela. V tu chvíli jsem okamžitě věděla, že ona už zůstane tím člověkem, kterému se se svými problémy a bolestí nikdy nesvěřím.

Matka ti tedy moc nepomohla. Byl ale nablízku někdo jiný, kdo by pomohl?

Bylo to těžké období, které jsme prožívali společně s partnerem.

Bylo ještě něco, co ti v krizi pomohlo?

Pomohlo mi to, že jsem o všem přestala přemýšlet a zabývat se tím. I doma jsme o dalším dítěti přestali úplně mluvit a prostě jsme si koupili psa. Na všechno jsme zapomněli a to těžké období se nějak přešlo. Pozornost se obrátila úplně jiným směrem. Asi to zní hloupě, když se řekne, že cit, který jsi chtěla dát dítěti nahradíš psem. Ale v tu chvíli to dobře fungovalo. Bylo to naše psí miminko, které bylo nemocné, dávali jsme mu jídlo, léky, chodili s ním na veterinu a řešili jsme kde bude spát, kdo s ním bude. A to nám určitě hodně pomohlo. Rok poté co jsme měli psa, jsem umělým oplodněním otěhotněla hned napoprvé, přestože nás lékaři upozorňovali, že pravděpodobnost není moc velká. Takže mi určitě pomohlo to, že jsem byla v psychické pohodě.

Jak je to všechno dávno?

V průběhu dvou let jsem dvakrát potratila a rok nato jsem otěhotněla. Dnes má dcerka 3 roky.

Změnil se v důsledku prožití této krize nějak tvůj život?

Změnil se hlavně můj vztah k matce. Nemůžu jí věřit, takže se jí ani s ničím nesvěřuji. V tu danou chvíli totiž ona byla tím druhým člověkem (prvním je mýněn partner), který měl přijít a dodat mi sílu... Od té doby k ní nemám blízký vztah. Ona se nerada zatěžuje problémy jiných, aby ji to zbytečně nerozhodilo.

Máš dojem, že tě nároky života zocelily?

Zocelily? Nevím. Až po narození druhého dítěte na sobě pozoruji, jak jsem pořád ubřečená a jsem schopná plakat u pohádek, když se na ně s dětmi dívám. Dřív jsem taková nikdy nebyla, ale asi už toho je za poslední roky hodně. Dřív jsem proplakala jen ty filmy, kde vystupoval otec s dětmi. Protože to jsem nikdy nezažila. A vždycky jsem měla pocit, že jsem o toho otce ošizená. Ale na druhou stranu bych otce nikdy nevyhledala, protože k němu necítím žádný respekt, ale naopak strach. Takže když ho náhodou potkám na ulici, raději přejdu na druhý chodník a dělám, že ho nevidím. Na jednu stranu tedy cítím, že mi otec chybí, ale vím, že bych to sama nenapravila, protože už je na to dávno pozdě. Navíc on byl ten dospělý, který měl ten krok udělat.

Máš nějaké metody pro udržení duševní rovnováhy v období krize?

Nepřemýšlím o tom, zda něco dělám pro udržení psychické rovnováhy. Prostě dělám to, co mě baví a co dělá radost nejen mně, ale všem okolo. Ráda vyšívám, pletu nebo háčkuji, občas si popláču u pěkného filmu. Ale hlavně žiji pro svou rodinu, děti a manžela. Oni jsou můj svět! Chci a snažím se pamatovat jen ty hezké věci.

Co si myslíš o významu duševní hygieny v období krize?

Mně v danou chvíli pomohl přechod do jiné práce, změna prostředí a nový kolektiv. Našla jsem si tam také člověka, s kterým jsem o svých problémech mohla mluvit. On byl na roz-

díl ode mne věřící a dokázal povzbudit. Pomáhalo mi, že jsem se ze svých problémů mohla vypovídat a viděla jsem, že to ten druhý dokáže pochopit.

Jak vnímáš názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Myslím si, že krize pro člověka je nebezpečím, hlavně když je na tu krizi sám.

A jak vnímáš názor, že krize je pro člověka příležitost?

Určitě je také i příležitostí. Ale je to asi otázka povahy člověka, zda krizi dokáže obrátit ve svůj prospěch. Asi je také důležité, co člověk považuje za krizi.

Je tedy životní krize pro člověka nebezpečí nebo spíše příležitost?

Asi může být krize dobrou příležitostí pro zjištění, jestli je člověk, kterému věřím opravdu takový, jak si o něm myslím. Jestli mě pochopí, když se mu svěřím, nebo jestli se ani nebude snažit mě vyposlechnout a pomoci. Takže i k tomu může být krize dobrou příležitostí.

A nebezpečí? Nejsem člověk, který by se někdy ocitl v takové krizi, že by přemýšlel o tom, že si něco udělá. To ne. Určitě je mi bližší příležitost. Vždy lze z krize něco vyzískat.

Kdyby se někdo z blízkých ocitl v krizi, co bys mu poradila?

Poradila bych mu, aby hledal radu u nějakého dobrého známého, který má s podobnou záležitostí zkušenosti. Já ale nejsem člověk, který by šel k psychologovi, protože tam nemám důvěru.

Děkuji za rozhovor.

- Paní Jana sdílela krizové období s partnerem. Naopak matkou byla v tomto období zraňována. Z rozhovoru je však patrné, že paní Jana je především zvyklá spoléhat se sama na sebe a na své vlastní síly.

- Pomohla také změna předmětu zájmu – nový pejsek a následně také psychická pohoda. Pomocí byla také změna pracovního prostředí a kolektivu a také člověk v práci, který dokázal naslouchat.
- V životě Jany se změnil vztah k matce, nastalo odcizení a snad i nedůvěra
- Jana ve svém životě nezapojuje žádnou zvláštní formu duševní hygieny a preferuje relaxaci u domácích prací a pobyt s rodinou. Jak sdělila, chce a snaží se pamatovat jen pěkné věci.
- Paní Jana uvedla, že krizi necítila jako ohrožující. Pro ni se stala krize **příležitostí** k ujasnění mezilidských vztahů a lepšímu poznání blízkých lidí.

9.8 Respondent osmý – krize v partnerských vztazích

Osmý rozhovor je s paní Terezou (31 let). Je rozvedená a nyní žije s přítelem, se kterým mají několikaměsíčního syna. Paní Tereza tvrdí, že opakovaně prochází krizemi v partnerských vztazích:

Jaké jsi prožívala dětství? Jak na něj vzpomínáš?

Dětství jsem měla moc pěkné. Tatínek byl přes týden často služebně mimo, ale všechno jsme si vynahrazovali o víkendech. Jezdili jsme často na výlety, chodili na procházky... Prostě trávili jsme čas společně. Na to ráda vzpomínám.

Můžeš mi popsat a přiblížit krizovou situaci, kterou jsi prožila?

Pravou životní krizi jsem vlastně nezažila. Mám dobré zdraví, mí blízcí lidé, které mám ráda jsou také zdraví a to je důležité. Nikdo z blízkých lidí mi nezemřel, abych se musela potýkat s tak velkou ztrátou. Krize ale zažívám v oblasti mezilidských vztahů. Nebo spíše v oblasti partnerských vztahů. Zpočátku, v období zamilovanosti, vypadá vždy všechno v pořádku. Cítím se šťastná, sebevědomá a všechno vypadá dobře. Pak ale zamilovanost přejde a s ní mizí i to sebevědomí a sebeúcta. Mám pocit, že když se snažím stát za svým názorem a neuhýbat partnerovi pořád před něčím, dopadá to špatně.

Jak se to děje konkrétně?

Například v současném vztahu je to docela těžké. S partnerem máme úplně jiný pohled na život. On vyrůstal v prostředí, kde bylo slovo muže téměř svaté. Maminka byla od toho aby uklízela, starala se o domácnost a muže v ní a hlavně, aby názorem neodporovala svému muži. Takže partner má pedantské nároky na pořádek a má dojem, že žena by měla hlavně poslouchat a uklízet. Já jsem vyrostla v rodině, kde to bylo jiné. Samozřejmě mám také ráda pořádek kolem sebe. Ale nejsem žádný puntičkář a především se tedy snažím věnovat synovi. Takže vznikají konflikty, které nezhřídka končí urážkami... Já jsem doposud řešila problémy ve vztazích spíše útekem...

Máš na mysli také své předchozí manželství?

Ano. S manželem jsme se znali rok a půl, než jsme se vzali. Všechno zpočátku vypadalo moc hezky. Ale když se dívám zpětně do minulosti, mohla jsem rozpoznat problémy už tenkrát. Ještě před svatbou jsem svého budoucího muže tahala z průšvihů. Například jel opilý autem a narazil do autobusové zastávky. Tenkrát jsem se mu snažila pomáhat a řešit to i za něj. Také když měl konflikty s našimi společnými přáteli a já jsem to měla řešit, mohlo mi to mnohé napovědět. Ale byla jsem zamilovaná a nechtěla jsem to vidět...

Kdy sis tedy začala uvědomovat problémy?

Problémy jsem si uvědomovala už tři týdny po svatbě. Ale už ani ten stavební den nebyl takový, jak bych si představovala. Manžel se mi vůbec nevěnoval, ale věnoval se spíše ostatním a především se snažil rychle posbírat peníze, které jsme dostali svatebním darem. Pak asi 3 týdny po svatbě přestal chodit domů a cítila jsem se hodně sama. Nevěděla jsem co se děje a pochopitelně se mi to nelíbilo. Můj muž si založil novou firmu a asi 3 měsíce po svatbě se začali ozývat lidé, kterým můj muž dlužil peníze. Vybral od nich peníze na zakázky, které se nikdy nerealizovaly. Těch lidí přicházelo stále víc a dluhy nabraly obrovských částek, asi kolem půl milionu korun. V té době jsem se mu ještě snažila pomáhat, vzala jsem si úvěr a část dluhů těm lidem splatila. Dluhy splácím dodnes, přestože jsem se nikdy nedozvěděla, kde ty peníze skončily. Někteří lidé tvrdili, že ho viděli hrát automaty, ale mohly v tom být i drogy. Opravdu nevím. Neměl snahu mi to vysvětlit, jen se litoval.

To t

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Byl v té době nablízku někdo, kdo ti pomohl?

Moje rodina. Ta mi vždycky v nejhorsích chvílích pomohla a podržela mě. Dokonce mi rodiče pomáhali i se splácením, pak už mých, dluhů. Pomohli mi také přátelé a to, že jsem se jim mohla vypovídat a svěřit se. V době kolem rozvodu jsem byla také u psycholožky, ale moc mi nepomohla. Naopak jsem se pak setkala s lidmi, zabývajícími se různými alternativními metodami a pak ještě s jednou ženou, která měla mimosmyslové schopnosti vnímání. Ta žena mi pomohla hodně. Po rozhovoru s ní jsem se zbavila pocitu viny z toho, že se chci nechat rozvést. Stále jsem totiž trpěla výčitkami svědomí a opakovala jsem si, že bychom při sobě měli stát v dobrém i zlém. Ta žena, aniž by znala mě a mé problémy, mi řekla, že nemohu řešit problémy za ostatní a ještě mnoho dalšího... Hodně se mi tenkrát ulevilo.

Bylo ještě něco, co ti v krizi pomohlo?

Bude to asi znít směšně, ale pomáhá mi číst si v Bibli. Vždycky, ať ji otevřu na kterémkoli místě, mě to osloví a v danou chvíli pomůže. Pak mi pomáhá ještě hudba. Většinou si pustím nějakou nostalgickou hudbu a pořádně se vybrečím. Odplaví se to někam pryč a uleví se mi. Ještě jedna pomoc tu je, ale na tu nejsem moc pyšná a není dobrá. Ale je to kouření. Když jsem v těžké situaci, hodně kouřím a uklidňuje mě to.

Změnil se po překonání krize nějak tvůj život a životní hodnoty?

Nevím, jestli je to pozitivní nebo spíše negativní, ale hodně se změnil můj postoj k penězům. Dříve jsem peníze vůbec neřešila a nic pro mě neznamenal. Nikdy jsem nešetřila, prostě tady byly. Když jsem si chtěla koupit něco hezkého, udělala jsem to. Když jsem chtěla někomu koupit dárek, koupila jsem ho. Neměla jsem s penězi problém a nepovažovala jsem je za důležité. Po rozvodu se ale vztah k penězům změnil. Snad to bylo tím velkým tlakem, který byl způsoben těmi dluhy. Ale nyní si uvědomuji, že peníze jsou prostě důležité a mám potřebu mít neustále nějakou finanční rezervu. To jsem dříve neměla. Rozhodně jsem šetrnější. Takže peníze poskočily na hodnotovém žebříčku kupředu.

Změnil se ještě nějak tvůj životní postoj? Třeba ve vztahu k partnerům?

Na prvním místě je stále zdraví. Ale nově také můj malý syn. Ten je pro mě v životě opravdu to nejdůležitější!

Máš nějakou metodu k zachování životní a duševní rovnováhy, kterou jsi využila v období krize?

Jak jsem řekla, když je mi smutno, ráda si s někým blízkým popovídám. Často je to maminka, ale také kolegyně v práci. Jinak mi moc dobře dělají procházky v přírodě, klidná relaxační hudba. Občas si jen tak zajdu do kostela, abych tam vstřebala tu atmosféru klidu. Cítím tam velkou úctu a pokoru a uvědomuji si, jak malí jsme my lidé...

Jak vnímáš názor, že krize je pro člověka nebezpečí?

Nebezpečím může být určitě, když člověk nemá nikoho blízkého. Někoho, komu by se mohl svěřit a vypovídat se. Nebo se ten dotyčný člověk může stydět svěřit se a nosí si všechno v sobě. Mnoho lidí začne v tomto období také nadměrně pít, kouřit nebo sexuálně hýřit a tím si můžou způsobit mnoho zdravotních problémů. Mě se hodně uleví, když můžu o svých problémech mluvit. Svěřím se třeba svojí mamince a v tom okamžiku se mi uleví. Kdybych o tom nemohla mluvit, bylo by to hodně těžké a asi bych mohla skončit hodně špatně. Uvědomuji si, že mám blízko k různým závislostem, ať už se jedná o práci, druhého člověka, cigarety a možná i alkohol...

Jak vnímáš názor, že krize je pro člověka příležitost?

Určitě je příležitostí k tomu, aby nahlédl do svého nitra a našel vnitřní sílu.

Je tedy životní krize pro člověka spíše nebezpečí nebo spíše příležitost?

To záleží na každém z nás...

Máš nějakou radu pro lidi, kteří se ocitnou v podobné krizové situaci?

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Nemyslím si, že bych mohla někomu radit.

Děkuji za rozhovor.

- Pro Terezu se stala oporou její rodina a také přátelé. Za velkou pomoc označila setkání se ženou, která měla mimosmyslové schopnosti vnímání.
- Pomáhala také víra a četba v Bibli, nostalgická hudba, pláč, který pomáhal zbavit se napětí.
- Vzhledem k tomu, že paní Tereze zůstaly po manželovi velké dluhy, říká, že se změnil její vztah k penězům. Důležitost v životě ale přikládá zdraví a svému malému synovi.
- Tereze pomáhá víra, návštěva kostela, pobyt v přírodě, možnost vypovídat se a vyplakat se
- Tereza se nedokázala vyjádřit, zda pro ni krize byla nebezpečím či spíše příležitostí a jak vyplynulo z rozhovoru, dosud nemá vyřešeny a ujasněny partnerské vztahy

9.9 Respondent devátý – krize v mezilidských vztazích

Krizi v mezilidských vztazích velmi otevřeně a detailně popisuje paní Adéla (32 let), je vdaná a má 2 děti:

Jaké jsi prožila dětství? Jak na něj vzpomínáš?

Je zajímavé, že obrovskou část dětství mám zamlženou a nevzpomínám si na velkou spoustu věcí. Když už si vzpomenu na své dětství, tak jen jako na dobu velkého ušlápnutí. Neměla jsem žádné právo na svůj názor, nemohla jsem si dovolit vyslovit co mě štve, rodiče se nás nikdy nezeptali co bychom chtěli, jak bychom třeba chtěli trávit prázdniny... Já mám ještě dvě sestry, jednu o dva roky starší a jednu o 5 let mladší. Pořád jsem se snažila nijak nevyčnívat a hlavně ne znelíbit se mamince! Takže pořád jsem se nějak skrývala, proploovala tím dětstvím a slyšela jsem jenom samé: neumíš to, nezvládneš to... Pochvala nepřišla nikdy. Když jsem třeba ze školy přinesla tři jedničky a jednu dvojku, tak se naši zajímali jen o tu horší známku a proč jsem ji tedy dostala... Když si chci vzpomenout na něco z dětství, tak mi přijde, že jsem se v něm ztratila. To je asi jeden z důvodů, proč jsem si v dospělém životě.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Tam jsme byli celá rodina pohromadě, protože jinak byl tatínek hodně pracovně vytížen. Také jsme o dovolené dostali hodně volnosti. To jsem byla šťastná. Z těch čtrnácti dnů v roce jsem pak půl roku žila a další půlrok jsem se těšila na další dovolenou.

U nás v rodině nikdy nebyla stanovena žádná pravidla a hranice. Nikdy jsme nevěděli co bude a co si můžeme dovolit. Když jsme prosili o dovolení, jestli můžeme jít ven, rodiče si nás posílali jeden za druhým. Závíděla jsem dětem od sousedů, protože oni věděli, že až pomohou na zahradě, budou moci jít ven. U nás to takhle nebylo. My jsme udělali jednu věc a hned nám byla uložena druhá. Nikdy jsme nevěděli, kdy tedy budeme moci jít ven... A tak to bylo se vším. Ta pravidla a řád nám prostě chyběly. Vzpomínám si, jak jsem v den narozenin, asi deset nebo jedenáct mi bylo, dostala ve škole pětku. Doma jsem za ni pak strašně dostala. Plakala jsem u sebe v pokoji a rodiče mi hned vzápětí po výprasku přišli k narozeninám blahopřát... Hodně mě to bolelo a cítila jsem se zmatená. Pořád jsem to cítila jako křivdu... Já si prostě z dětství vybavuji jen ty horší věci.

Tvoje krize souvisela právě se vztahy k rodičům, že?

V podstatě ta krize nastala v období, kdy se rodiče začali rozcházet. Bylo mi asi 29 nebo 30 let. V tu dobu jsem jejich problémy vnímala, probíraly jsme to se sestrami, ale žila jsem si svůj život. Nepříjemné navíc bylo to, že jsem spolu s rodiči pracovala v rodinné firmě, takže se mě jejich problémy dennodenně dotýkaly. Později však maminka začala útočit na otce a začala do konfliktů vtahovat nás. Začala mu vyhrožovat, že on už nikdy neuvidí svá vnoučata, tedy moje děti, aniž bych k tomu mohla cokoliv říci. Ve snaze získat si nás na svou stranu, začala na nás chrlit lži a nepravdy o otci a ve mně začínal vznikat zmatek. Nevěděla jsem, jaká je pravda a přitom jsem tomu všemu nechtěla věřit. Tenkrát jsem naprosto nedokázala odejít a říci jí, že to nebudu poslouchat... Dnes už bych se chovala jinak, ale tenkrát jsem ty lži vydržela poslouchat třeba i dvě hodiny a nedokázala jsem se tomu bránit. Takže ta krize tenkrát vznikla u maminky. Jednou jsem se otce zastala. Bylo to v okamžiku, kdy byla matka v afektu a byla rozhodnutá otce naprosto nemilosrdně zničit. V tom okamžiku to ve mně vybuchlo a postavila jsem se jí. Řekla jsem, že pokud to udělá, skončím s ní já i celá rodina, přestože ji mám ráda, stejně jako otce. To u matky vyvolalo vlnu nenávisti také vůči mě a začala mě obviňovat z jejich problémů. Opět jsem se nedo-

kázala bránit, ani se tomu postavit. Dodnes si vyčítám, že tomu byly občas přítomny také moje děti...

Tenkrát se mi ulevilo, když jsem se s tím svěřila otcí. Také manžel se mi snažil pomoci. Radil mi, abych z té situace jednoduše odešla, abych odešla z firmy, v případě matčiných telefonátů, ať prostě zavěším apod. Také se mě snažil upozornit na to, že ani otec, kterého jsem viděla jen růžovými brýlemi, není bez chyby. Zkrátka mi říkal věci, které dnes už sama vidím. Ale já jsem z toho konfliktu prostě nedokázala odejít a všechno jsem si ukládala do sebe. V okamžiku, kdy u nás zazvonil telefon, dostávala jsem žaludeční křeče. Matka stále útočila, pořád telefonovala a používala hrubé nadávky. Pak do toho ještě vstoupil alkohol a matka k nám chodila bušit na dveře a na okna, křičela po celé ulici... Bylo to hrozné období a hrozně se mi protivila. V tu dobu pro mě ona byla tím hlavním viníkem a otec byl bez chyby. Dnes už vím, že to bylo mylné.

Dlouhou dobu se to táhlo a problémem se stávalo moje velmi nízké sebevědomí. Nedokázala jsem ani jednomu z rodičů říci, co si myslím a jen jsem se bála chodit do práce, brát telefony, neustále jsem byla roztřesená ze strachu. Do toho jsem měla dvě děti, které jsem v tu dobu vůbec nezvládala. Oni vůbec nevěděli, co ode mě mohou čekat a nemůžu si to pořád odpustit... Snažila jsem se být v pohodě, ale jak jsem byla plná vzteku, často jsem na ně křičela a oni pak žili v neustálém chaosu. V souvislosti s neustálým stresem jsem trpěla také zdravotními problémy. V okamžiku, kdy mě přestalo bolet břicho a žaludek, začaly mě velmi bolet záda. Strnulá krční páteř. Dnes už vím, že to všechno vycházelo z mého psychického stavu.

Byl někdo, kdo ti v období krize pomáhal?

Hodně dlouhou dobu nebyl nikdo, protože já jsem asi ani nechtěla pomoc. Já jsem se v tom pořád patlala a babrala a se sestrami jsme to pořád rozebíraly. Já jsem snad v sobě pořád živila ten vztek a beznaděj, pořád se to motalo kolem dokola. Manžel se sice snažil pomoci mi, ale pak už to vzdal.

Obrovský zlom nastal, když jsem si uvědomila že nevím, jak se mám chovat ve vztahu moje matka a moje děti. Když už otec skutečně odcházel, matka mi do telefonu neustále vyhrožovala, že si něco udělá, úmyslně se zabije... Já jsem celou hodinu stála u telefonu, poslouchala ji - aniž bych dokázala cokoliv říci nebo ten telefon jednoduše položila. Ona

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

pak zavěsila a za deset minut mi telefonovala, že si chce vzít moje děti na víkend. Bylo to zoufalé, nevěděla jsem, co mám dělat. Jednou jsem se dokázala ozvat, ale to mě pak začala vydírat a ubližovat. Obviňovala mě z toho, že jí chci děti vzít a že i ony chtějí ke své babičce, jen já tomu bráním. Já jsem jí pak vždy děti proti své vůli dala a celý víkend jsem byla psychicky vyřízená. Hledala jsem si pak záminky, abych je mohla jít zkontrolovat. Já jsem své matce nevěřila a přesto jsem jí svěřila své děti! Dnes je mi to zcela nepochopitelné, ale tenkrát jsem měla tak nízké sebevědomí a byla jsem pořád tou malou holkou, která nemá právo říci svůj názor. Ruku v ruce s tím šly také spory s manželem, protože jemu se mé počínání pochopitelně vůbec nelíbilo... Děti jsem matce svěřovala i přes jeho protesty.

Takže impuls k hledání pomoci bylo to, že jsem si myslela, že musím řešit vztah děti – babička a vyhledala jsem dětského psychologa. Psycholožka mi dost rázně řekla, že děti potřebují především vyrovnané rodiče. Poprvé bylo vysloveno to, že já jsem nevyrovnaná, že já mám nízké sebevědomí a já jsem najednou zjistila, že musím něco dělat sama se sebou. Stále jsem ale nevěděla jak... Se studem a s předsudky jsem tedy vyhledala psycholožku a objednala jsem se. Netušila jsem, co se bude dít a zase jsem se snažila z ní vymámit, co mám tedy dělat...

Postupným sezením jsem dospěla k tomu, že neřeším problém babička – děti, ale že já si musím vyřešit vztah s manželem, protože každý si žijeme po svém a dohromady nezvládneme nic. Najednou jsem musela řešit ne vztahy s matkou, ale sebe a své sebevědomí, své hranice a hranice jednotlivých členů v rodině. Ještě dlouhou dobu pak trvalo, než jsem začala pociťovat, že z krize vycházím... Začala jsem zjišťovat jak se chovat k dětem. Uvědomila jsem si, že já musím být v pohodě, aby v pohodě byly také moje děti. Začala jsem se učit vyjadřovat své názory nejen ve směru k matce, ale také k ostatním lidem. Do té doby jsem neuměla věci říkat přímo, všechno jen tak opatrně a zaobaleně... Pořád jsem se do toho zaplétala. Pak už i do lží, jen abych se lidem nemusela postavit přímo. Takže mi pomohla až odborná pomoc. Vedení psycholožky mi pomohlo postupně rozmotávat celý problém a vyvedlo mě z krize.

Bylo ještě něco jiného, co ti pomohlo dostat se z krize ven?

To už je pak celá šňůra událostí. Díky odborné pomoci jsem začala postupně získávat sebevědomí a učila jsem se říci „ne“. Začala jsem také chodit pravidelně cvičit, upravila jsem

si jídelníček a zhubla o několik kilogramů. Tím se sebevědomí opět maličko zvýšilo. Také jsem si začala srovnávat hodnoty. Uvědomila jsem si, že rodina je pro mě to nejdůležitější, ale ne tak, jak jsem si do té doby myslela. Já jsem si dříve myslela, že spokojenost v rodině znamená žádná hádka, žádný konflikt, perfektní děti, já perfektní - to znamená všechno unést, všechno zvládnout, všechno stihnout... A najednou mi psycholožka ukázala, že si toho nemusím naložit tolik a nemusím všechno zvládnout. Ukázala mi, že musím umět poprosit ostatní o pomoc, abych já byla vyrovnaná. Já jsem se pak učila zapojovat do všeho děti, manžela a začínalo to dobře fungovat ke spokojenosti všech! Najednou jsem se mohla dětem více věnovat, trávili jsme společně více času. Tenkrát mi to připadalo jako neuvěřitelný zázrak!

Najednou mi bylo moc dobře a přišlo mi, že se dá všechno zvládnout. Zjistila jsem, že se musí o problémech mluvit a uvědomila jsem si, že konflikt není špatně. Konflikt nás může někam posunout... Je ale třeba nenechat se do toho konfliktu vtáhnout. Prostě jen sdělit svůj názor, stát si za ním a přijetí či nepřijetí mého názoru je pak problémem toho druhého. Já jsem dřív cíleně předcházela konfliktům a tím pádem se problémy ve mně usazovaly. Reakce okolí jsem si jen představovala v mnohem horším světle než to ve skutečnosti mohlo být. Takže nyní jsem se učila té správné komunikaci, a to i ve vztahu ke svému manželovi. Do této doby a mé přeměny jsem neustále viděla chyby jen sama na sobě. Nedokázala jsem připustit, že by třeba můj otec mohl mít nějakou chybu...

Takže se události posouvaly a vyváděly mě nejen z té krize, ale z celého mého dosavadního životního stylu. Já jsem do doby konfliktu nežila, ale přežívala. Pak už jsem konflikt svých rodičů brala jen jako okrajovou záležitost, protože jsem najednou začala řešit můj styl života, mou rodinu a můj vztah k ostatním lidem. Já jsem se do té doby stále stavěla do pozice dítěte, protože jsem neustále předcházela konfliktům.

Co bylo během té krize pro tebe nejhorší?

V jednu chvíli byl nehorší pocit ten, že nemám rodiče. Silně jsem cítila, že je potřebuji, ale že je nemám. Nedokázala jsem „vzít“, že teď mají své problémy... Bylo hrozné cítit, že oni mě nenávidí, a že já nenávidím je. To pro mě bylo nejhorší. Smířit se s tím, že teď ten vztah takový je.

Vzpomínám si ještě na jeden velmi silný zážitek. Bylo to, když mi psycholožka řekla, abych na sobě našla pět dobrých a pět špatných vlastností. Já jsem v ten okamžik našla třeba dvacet těch špatných, ale nemohla jsem si vzpomenout na pět svých dobrých vlastností. Vůbec mi to nešlo. A přitom jsem tak moc chtěla být dobrá! Dnes už je to jiné. Už si dokážu říci, ano, v tomto jsem dobrá...

Zmiňovala jsi ve svém vyprávění, že se ti změnil vlivem krize žebříček hodnot. Na prvním místě byla rodina, ale co ještě je pro tebe důležité?

Já jsem totiž do doby krize neměla vytvořený žádný žebříček hodnot. Neřešila jsem to, protože jsem pro to ani neměla prostor. Ale hlavně jsem byla pořád nespokojená, nic jsem nestíhala. Samozřejmě jsem prožívala pocity štěstí spojené s narozením dětí apod. Ale nemohla bych říci, že bych byla vyrovnaná, spokojená, klidná, že bych věděla kdo jsem, kam jdu, co chci... Zatímco během řešení krize jsem začala zjišťovat, že nejsem spokojená ani s dosavadní prací, že ani nemám žádné záliby, kterým bych se věnovala. Pak jsem si své záliby našla a prosadila si je. Práci jsem zatím nezměnila, ale věřím, že ten čas ještě přijde.

Potřebovala jsem dělat něco, co mě bude bavit a potřebovala jsem vědět, že to dokážu. Teď to беру jako největší výsledek té krize. Na prvním místě je rodina. Je pro mě důležitá komunikace s partnerem, protože teď už řešíme problémy okamžitě a funguje to. Jsem moc ráda, že jsem tu krizi zvládla překonat ještě před nástupem puberty našich dětí. Myslím si, že kdybych to nechala pokračovat o něco déle, můj syn by se zřejmě vyvíjel jako já tenkrát. V žebříčku hodnot je pro mě důležitá komunikace s dětmi a to, aby mohli vždy sdělit své názory a protesty. Teď dětem více naslouchám. Důležité je pro mě také vědomí toho, že jsem krizi dokázala zvládnout.

Pomáhá ti, když se můžeš vypovídat a svěřit se někomu?

Určitě ano. Tenkrát se mi ulevilo, když jsem mohla problémy prodiskutovat se sestrami nebo s kamarádkou. Ale v poslední době se snažím spíše ujasnit si problémy sama v sobě. Teprve kdybych si nevěděla rady, asi bych požádala psycholožku. Už nemám náladu na rady svých kamarádek, protože si myslím, že nikdy ti v životě nemůže nikdo radit. Druhý člověk může říci jen svůj názor. A tenkrát jsem dostávala obrovskou spoustu dobře míněných

byla já. Dnes

už vím, že dobrá kamarádka si problémy vyslechne a případně řekne svůj názor. Ale neradí!

Co si myslíš o duševní hygieně a jejím významu?

Dokud mě nepotkaly problémy a ta vleklá krize, o žádnou duševní hygienu jsem se nezajímala. Žila jsem zkrátka každodenní život, starala jsem se o rodinu, vše stále dokola a ani mě nenapadlo starat se o nějakou duševní rovnováhu.

Duševní hygiena v mém případě je jen jedním z pozitivních výsledků oné krize. Abych se dokázala udržet v duševní rovnováze, pomáhá mi hlavně rodina. S partnerem jsme si našli společnou aktivitu, které se pravidelně jednou týdně věnujeme. Nejdříve to byly lekce společenského tance, pak jsme jezdili do divadla nebo chodili na procházky do přírody. Oběma nám to dělá moc dobře a utvrdili jsme se v tom, že právě toto náš vztah potřebuje. Jsou to protichůdné činnosti, které mi pomáhají. Na jedné straně klidové aktivity, kde není chaos a stres, ráda také relaxuji ve vaně. Na druhé straně zase chodím pravidelně cvičit a vybijí tam energii a stres. Jsou to běžné činnosti, které jsem si však v minulosti nedovolila. Neuvědomila jsem si, že mám také právo utrhnout se dvakrát v týdnu od rodiny a udělat něco pro sebe. Pořád bylo všechno důležitější než já... Zdá se mi, že mě dobíjí hodně moc věcí, které jsem dříve neviděla. Možná kolem mě byly i dříve, ale já jsem je nedokázala přijmout a připustit k sobě. Jsou to zkrátka běžné maličkosti. A k tomu mě krize také posunula – umět se radovat.

Myslíš si, že má duševní hygiena význam právě v tom období krize? Může mít vliv na to, aby člověk krizi úspěšně překonal?

Dnes, když už jsem si tou krizí prošla a získala určitý nadhled, už vím, že pro všechny další krize má duševní hygiena obrovský význam. Určitě se tou krizí pak dá projít snadněji. Ale kdyby ses mě zeptala před tou krizí, asi bych vůbec nevěděla o čem mluvíš a co máš na mysli... Věřím však, že když jsou děti odmala vedeny ke komunikaci a sdělování svých pocitů a vyrůstají v přirozeném prostředí, pak si dokážou mnohem lépe v krizi pomoci...

Co si myslíš o názoru, že krize je pro člověka nebezpečí?

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Určitě mívají lidé daleko těžší krize, než jsem měla já. Ale pro mě byla tato největší, nejtěžší a připadala mi hrozná. Ale určitě byla velkým přínosem. A nevím, jestli by si každý člověk nechal pomoci. Krize pak může být obrovským nebezpečím. Kdybych neměla děti, možná bych si ani nenechala pomoci a nedokážu domyslet, kam by to dospělo. Člověk může lehce sklouznout k alkoholu, k drogám, nebo jenom ke kopání kolem sebe. A tím pádem se rozejde s rodinou, partnerem, v práci... Věřím, že je spousta lidí natolik silných, že si dokáží pomoci sami. Jsem ale přesvědčená, že je mnohem větší procento lidí, kteří to nedokáží a ani si nedokáží představit, že by vyhledali odbornou pomoc. Určitě je tedy velmi velká část lidí, kterým může krize pomoci. Tak jako pomohla mně a celé mé rodině. A je spousta lidí, kteří mohou dopadnout velmi špatně a potom třeba jen přežívají. Pak mohou z krize vzniknout i zdravotní problémy. Takže bych některým lidem takovou krizi „i přála“, aby dosáhli lepší kvality ve svém životě... Dnes jen doufám, že kdybych se v životě opět ocitla v krizové situaci, dokázala bych rozpoznat okamžik, kdy už bych to nezvládala. Věřím tomu, že bych si snad dokázala požádat o pomoc. Dříve jsem se v tom stále jen patlala a pomoc jsem ani nechtěla.

Jakou bys měla radu pro lidi, kteří by se ocitli v podobné situaci?

Nebát se nechat si pomoci. Ať už od rodinných příslušníků nebo od někoho jiného a zamyslet se. A pokud už člověk hledá nejrůznější argumenty proč to nejde, tak zkrátka vyhledat odbornou pomoc. A hlavně tedy: nenechat to zajít daleko! Je lepší řešit malý problém, než velký...

Paní Adéla dnes působí velmi spokojeně a sebevědomě.

- Paní Adéle se snažil pomoci manžel. Nakonec jí však velmi pomohla odborná pomoc psychologa.
- S pomocí psychologa byla schopna uvědomit si a ventilovat své pocity, zjistit jádro problému, začala pracovat na sobě sama a na svém sebevědomí, učila se správné komunikaci.
- Adéla postupně změnila životní hodnoty a životní styl svůj, ale i celé rodiny. Byla zavedena dosud chybějící pravidla a hranice všech členů. Nyní si Adéla uvědomuje,

že konflikt, kterému se dříve vyhýbala, může být také přínosem. Vztahy v rodině, která v žebříčku hodnot zaujímá první místo, jsou nyní mnohem otevřenější.

- Teprve překonáním krize si Adéla uvědomila důležitost duševní hygieny. Snaží se relaxovat, odpočívat, ale i sportovat. Je přesvědčená, že pro všechny další těžké životní chvíle je duševní hygiena dobrým základem.
- Z rozhovoru je patrné, že Adéla vnímá prožitou krizi jako **příležitost** ke zlepšení vztahu k sobě sama, ale také k ostatním lidem a především pak ve zkvalitnění vztahů v rodině.

9.10 Respondent desátý – ztráty blízkých osob

Paní Ludmila (82 let) se ve svých vzpomínkách vrací až do dob svého mládí. Líčí svůj nelehký život a popisuje události spojené s opakovanými úmrtími blízkých lidí:

Prožila jste dlouhý život plný nejrůznějších událostí. Jak vzpomínáte na své dětství?

Dětství jsem měla pěkné. Vyrůstala jsem na vesnici u stařenky a u strýce. Maminka pracovala u sedláků ve službě, tak jak tomu bylo dříve, takže jsme spolu žily jen první rok po mém narození. Pak se odstěhovala. Žila o několik desítek kilometrů jinde a já, když jsem pak byla větší, jsem za ní jezdila na návštěvy. Tatínka jsem nepoznala. Byl zabit při nějaké roztržce v hospodě ještě před mým narozením. Žádné sourozence jsem neměla. Staral se o mě strýc – mamčin bratr, spolu se stařenkou – mojí babičkou. Bylo mi tam dobře, všichni na mě byli hodní. Strýcovi zemřela žena, když měli ještě malé děti. Strýc se znovu neoženil a mimo mě vychovával ještě své dvě dcery. Sestřenice byly jako mé sestry a ještě v dospělosti jsem se navštěvovaly. Ráda vzpomínám, jak jsme chodili přes les do obecné školy, která byla ve vedlejší vesnici. Později jsem chodila do měšťanské školy a pak jsem se vyučila švadlenou. Za války brali moje vrstevníky na práci do Německa. Já jsem ale měla štěstí, protože mě poslali do Prostějova, kde jsme v továrně šili uniformy pro vojáky. Byla jsem tam tři roky, a přestože tenkrát byla válka, ráda na tu dobu vzpomínám. Jen na konci války tam bombardovali město. Vzpomínám si, že jsem jeden nálet prožila přikrčená ke zdi kostela a moc jsem se bála...

Ráda vzpomínám na stařenku, byla moc hodná. Sama vychovala svých deset dětí a s námi měla spoustu trpělivosti. Když pak byla stařenka nemocná, starala se o ni mladší sestřenice. Stařenka brzy po válce zemřela a půl roku po její smrti moje milá sestřenice také zemřela. Bylo jí teprve 18 let a ležela v nemocnici se zápallem pohrudnice. Když už ji měli propustit domů, dostala tyfus a zemřela. Tenkrát mi bylo 20 let a její smrt mě dost bolela, protože jsme byly jako sestry. Ráda jsem chodívала tančit. Seznámila jsem se tam s chlapcem, za kterého jsem se o dva roky později provdala. To už bylo po válce a mě tenkrát bylo 22 let. Rok po svatbě, v roce 1947 se nám narodila první dcera. O 15 měsíců později se nám narodil syn Miroslav. Později se narodili ještě další dva synové. Měla jsem čtyři děti...

Ve vašem životě jste byla nucena neustále se smířovat se ztrátami blízkých lidí...

Ano, tatínka jsem nikdy neviděla a maminku jsem téměř také neznala... Bolestná ztráta bylo úmrtí stařenky a potom mé sestřenice... Nejbolestnější je ale úmrtí dítěte. Když byly nejstaršímu synovi 4 roky, hrál si s dětmi venku. Tenkrát nebyl provoz na ulicích moc velký a na vesnicích už vůbec ne. Bohužel ale projíždělo kolem auto a syn se za ním rozběhl. Pověsil se za nárazník a po několika metrech spadl přímo pod kola. Přiběhli mi to říci děti. Bylo to hrozné.

Dokážete si vzpomenout, co vám v tu chvíli pomáhalo?

Já jsem měla pořád spoustu práce, takže jsem neměla čas na nic jiného. Muselo se žít dál. Měla jsem další děti – nejstarší dceru a mladší syn byl ještě miminko, takže jsem se o ně musela starat. Nikdo jiný by to za mne neudělal... Doba tenkrát nebyla vůbec lehká. Nějaké přídavky na děti jsme vůbec nedostávali. Já jsem měla čtyři děti, o které jsem se starala. Každé ráno jsem je vodila do školky nebo připravovala do školy a pak jsem rychle běžela pracovat na pole. Pak jsem zase spěchala zpět domů, abych jim mohla uvařit. Jinou práci jsem si nemohla dovolit. Nějaké dojíždění nepřipadalo v úvahu, protože jsem se o děti musela postarat a nikdo mi nepomohl. Manžel mi s ničím nepomáhal, byl pořád někde mimo domov. Když nebyl v práci, byl na různých schůzích a já jsem na všechno byla sama. Na poli jsem pracovala šest let. Později jsem dostala práci v místním JZD. Bylo to výhodné, protože ta práce byla celoroční. A tak jsem 12 let poklízela dobytek. Když jsem se vracela

z pole a z kravína, vždycky k nám ještě někdo přišel a já jsem po večerech a po nocích šla snad pro celou vesnici. Několikrát se stalo, že mě děti našly spící u šicího stroje.

Kde jste brala sílu a energii k tomu všemu?

Dnes už mi není jasné jak jsem to mohla všechno zvládat... Neměli jsme vymoženosti dnešní doby. Nebyla televize, lednice ani pračka. Všechno prádlo jsem prala na valše, neměli jsme ani vlastní vodu, a tak jsem si ji musela nosit do kopce z obecní studny. Také doma jsme měli domácí zvířata, o které jsem se musela starat, když jsem se vrátila domů z práce. Alespoň měli děti co jíst... Jinak jsme žili hodně skromně. Já jsem se nikdy nezastavila a neměla jsem nikdy čas si během dne odpočinout. Dnes už nedokážu pochopit, jak jsem to všechno zvládala... Ale věděla jsem, že se musím spoléhat jen sama na sebe. Od nikoho jsem pomoc nečekala.

Cítíte se se šťastná?

Ano, byla jsem spokojená.

Jak vzpomínáte na svou maminku? Strávili jste spolu tak málo času...

Maminka onemocněla na rakovinu močového měchýře. Ležela dlouhou dobu v nemocnici. Když ji měli propouštět, manžel navrhoval, aby maminka šla do domova důchodců. Ale s tím jsem nesouhlasila. Vzala jsem si maminku k sobě domů a starala jsem se o ni. Musela jsem chodit do práce v sobotu i v neděli a také ve svátky. 12 let jsem musela vstávat každé ráno ve 4 hodiny. Maminku jsem si ale vzala domů a tam jsem ji do její smrti opatrovala. Bylo to hodně náročné a těžké, protože už vůbec nebyla schopna se o sebe postarat. Všechno jsem dělala, když jsem se vrátila z práce. Ještě jsem musela jezdit i pro léky do města. Starala jsem se o jídlo, čisté prádlo... Tenkrát jsem pořád dokola jen prala a sušila pleny...

Na rakovinu později zemřel také můj manžel. Tenkrát mi bylo 54 let.

Co vám nejvíce pomáhalo při těžkých chvílích v životě?

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Asi práce, fyzická činnost. Když už jsem byla v důchodu, hodně jsem pracovala na zahradě. Práci na zahradě jsem měla moc ráda... Taky jsem hlídala vnoučata a to mi dělalo radost. Vnoučat mám hodně. Nejmladší syn bydlel hned naproti našeho domu, takže jeho dva syny jsem hlídala opravdu často. Hráli jsme si, malovali, zpívali a bylo nám spolu dobře. O to bolestnější bylo, když starší chlapec zemřel. Bylo to náhlé, na infekční onemocnění. Bylo mu 12 let... O několik let později zemřel další můj syn. Oběsil se a nenechal ani dopis na rozloučenou. Dodnes to nemůžu pochopit... Vždycky bylo nejtěžší, když někdo zemřel...

Když někdo zemřel, co vám nejvíce pomohlo?

Nepomohl mi nikdo. Měla jsem kamarádky, se kterými jsem se scházela. Takže snad mi pomohlo to, že jsme si spolu popovídaly.

Bylo ještě něco, co vám pomáhalo v těch nejtěžších chvílích?

V práci jsme dostali rekreační poukazy a mohli jsme tedy cestovat, jezdili jsme na zájezdy. Projeli jsme snad celou republiku a také Slovensko. Viděla jsem různá města a okolí a také hory. Z toho jsem pak čerpala mnoho let... Hodně mi to pomáhalo. Cestovala jsem ráda. Dodnes na to moc ráda vzpomínám. Také snad víra mi pomáhala. Když se člověk pomodlí, myslím, že to také pomůže. Mě to pomohlo.

Co ve vás zanechaly ty těžké životní události? Změnil se nějak váš postoj k životu?

Všechno jsem musela přežít. Na sebe jsem moc času neměla. Měla jsem těžkou práci, pracovala jsem na zahradě, kolem domu a tak jsem neměla vůbec čas na nic myslet. Nikdo mi nepomohl a brala jsem život tak, jak šel. Lehké to nebylo. Ale vydržet se to zkrátka musí. Také jsem si říkala, že někteří lidé jsou na tom mnohem hůře než já. Jsou například nemocní a nemohoucí. Já jsem byla plná síly a mohla jsem pracovat... Vždyť všechno se musí přežít. To dobré i zlé. Takový je život.

Je dobré, když je člověk v takové situaci sám a ponoří se do klidu?

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

Já jsem šila a byla jsem pořád v kontaktu s lidmi. Snad každý den k nám někdo chodil se šítím. Také když jsem byla na zahradě, byla kolem spousta sousedů. Na vesnici je to jiné než ve městě. Tam jsme znali jeden druhého a věděli jsme o sobě skoro všechno. Bylo mi tam dobře. Je důležité, aby spolu lidé vzájemně vycházeli a pomáhali si. Nemám ráda hádky a pomluvy. U nás na vesnici jsme žili všichni pěkně a neměli jsme spolu konflikty.

Co bylo pro vás v životě nejdůležitější?

Zdraví. To, abychom všichni byli zdraví. Když jsou děti zdravé, je to to nejdůležitější. Měla jsem čtyři děti a všechny se narodily zdravé. To bylo pro mne tenkrát nejdůležitější.

Kdybyste mohla vrátit čas zpět, udělala byste to?

Ale ano, bylo to pěkné. Ale nic bych neměnila a brala bych to tak, jak to šlo...

Někteří lidé říkají, že krize je pro člověka nebezpečím... Co si o tom myslíte?

Ale člověk všechno musí přežít, protože život jde dál! Nebezpečím můžou být zdravotní problémy, které vznikají z nadměrného stresu a starostí. Já jsem ve stáří dostala cukrovku...

Někteří lidé naopak říkají, že krize je pro člověka příležitost k něčemu dobrému...

Já jsem pořád pracovala. Hlídala jsem vnoučata, cestovala jsem... Musela jsem žít dál... Člověk musí prožít všechno tak, jak to život přináší. Musí si pomoci tak, jak se dá... Utéct se nedá nikam.

Děkuji za rozhovor.

- Paní Ludmila se svěřovala svým kamarádkám. Hovoří také o pozitivních blízkých vztazích, které k sobě lidé na vesnici měli. Z rozhovoru je však patrné, že tato žena

je od útlého mládí zvyklá spoléhat se především sama na sebe a na své vlastní síly. Od nikoho tedy ani pomoc nečekala.

- Paní Ludmile pomáhala v nejtěžších chvílích fyzická práce, kterou musela nadále vykonávat. Dále také víra a vědomí, že se musí spoléhat na své vlastní síly. Také pěkné vzpomínky na období cestování mohly paní Ludmilu v nelehkých chvílích posilovat.
- Z rozhovoru není možné zjistit, zda opakované životní krize vedly paní Ludmilu ke změně hodnotového žebříčku a životního stylu. V rozhovoru jsou popisovány události v rozmezí 80 let, přičemž se životní hodnoty vyvíjely také přirozeným procesem stárnutí.
- Pokud můžeme do duševní hygieny zařadit také fyzickou práci, pak je z rozhovoru zřejmé, že to byla právě ona, která paní Ludmile pomáhala v životě nejvíce. Pracovní povinnosti, starost o domácnost a o děti nedovolovaly této ženě upadnout do stavů beznaděje a sebelítosti, přestože se jistě v určitých etapách jednotlivých krizí tyto pocity mohly dostavit.
- Paní Ludmila působí velmi klidně a vyrovnaně a její celkový postoj k životu je jednoznačně pozitivní. To také vyplývá z odpovědi na otázku, zda by paní Ludmila vrátila čas zpět. „Ano, ale nic bych neměnila...“. Z odpovědi jasně vyplývá, jednoznačné přijetí životního údělu i se všemi tragédiemi, které přinesl. Domnívám se, že pro tuto ženu se staly krize **příležitostí** k nalezení velké vnitřní síly, kterou v sobě nepochybně má.

9.11 Rozhovor s krizovým interventem

Poslední rozhovor byl proveden s paní Svátavou, která pracuje v nejmenovaném občanském sdružení jako krizový intervent.

Paní Svátavo, pracujete jako krizový intervent. Můžete mi vaši práci trochu více přiblížit?

Vedle svého hlavního zaměstnání pracuji pro jedno občanské sdružení jako dobrovolník –

prof

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

itví, myslí si,

že jde o nějaké nadšené amatéry. Opak je pravdou. Všichni jsme právníci, psychologové nebo sociální pracovníci s vysokoškolským vzděláním a s nutným výcvikem. To mé sdružení dokonce tyto výcviky pořádá. Nejvíce se jich účastní studenti psychologie nebo medicíny s psychiatrickou atestací, ale také pracovníci různých psychosociálních zařízení. Tedy různých krizových center, K-center apod. Podle typu zařízení jsou požadavky na výcvik dosti různé. Například pro telefonickou krizovou intervenci linky důvěry sdružené v asociaci je vyžadován 100 až 120 hodinový výcvik. Hodně pak závisí na osobnosti člověka a na tom, jak je pro tuto práci „šikovný“. Z jednoho výcviku TKI si pak na různé linky vyberou jen dva nebo tři lidi. Ale oni také frekventanti kurzů v průběhu výcviku často zjistí, že to zkrátka není pro ně... Výcvik v kurzu však poskytuje velmi dobré psychosociální dovednosti, učí se nácvik vedení rozhovoru s jeho pravidly, práce s emocemi klientů apod. To vše lze pak využít i v poradenství v psychosociální oblasti, ale i v běžném životě. Skutečně krizové situace se v těchto zařízeních řeší jen v menším rozsahu. Například na linkách důvěry opravdu krizové rozhovory představují asi jen 5 – 10% z celkového počtu telefonátů.

Když pomíneme vaše odborné zkušenosti, máte také své osobní zkušenosti s krizí?

Já sama znám dobře vývojovou krizi, tedy krizi středního věku. Také znám krizi ze ztráty blízkého člověka. Zním také to, co bývá nyní poněkud módně nazýváno psychospirituální krizí...

Změnily vám nějak tyto krize další život?

Ano, samozřejmě. O svých krizích nerada hovořím. Můžu sdělit jen tolik, že pro mě osobně byla moje krize příležitostí začít se zabývat krizemi jiných lidí a snažit se jim v jejich krizích pomáhat.

S jakými typy krizí se na vás lidé nejčastěji obracejí?

Jsou to nejrůznější situace, do kterých se lidé dostávají. Velmi často jsou však z oblasti mezilidských vztahů.

Setkáváte se s nelehkými lidskými osudy. Existují mezi vašimi klienty lidé, ke kterým se ve svých vzpomínkách ráda vracíte?

Dobře si pamatuji zejména na jednu klientku, která prožívala velmi silně a krizově ztrátu velmi blízké přítelkyně. Pak také na klientku, jejíž dospělý syn se stal narkomanem, mámu okradl, vybral jí byt, vydíral ji a jí se zhroutil celý svět. Velmi dobře si pamatuji i na mladou ženu, kterou v době, kdy otěhotněla, opustil její partner. Klientka otěhotněla nechtěně přes antikoncepci, její partner dítě nechtěl a nutil ji, aby po narození dala dítě k adopci. Když váhala, opustil ji. Hlavním spouštěčem krize bylo sobecké jednání partnera. Klientka byla plačtivá a situaci prožívala jako bezvýhodnou. Zpočátku nemohla přijmout fakt, že ji přítel, kterého velmi milovala opustil, měla i obavy z toho, jak vše zvládne finančně. Stále doufala, že se partner ještě vrátí, i když bylo zřejmé, že je to nereálné. Pracovala jsem s jejími emocemi, postupně jsem jí poukazovala na přijetí dítěte jako daru, který by třeba ani nikdy neměla, kdyby s přítelem zůstala. V posledním trimestru již přijala novou roli matky a na dítě se těšila. Při práci s emocemi se smutek nad ztrátou přítele postupně změnil v hněv a obranu a dospěla k rozhodnutí, že po něm bude chtít vše, na co má nárok – tedy výživné apod. U této klientky se velmi výrazně změnilo postoje a hodnoty ve smyslu přijetí mateřské role, o osobnostní vyzrání ze zkušenosti, že se dokáže o sebe i dítě postarat a také o zvýšení sebedůvěry. S touto klientkou mám občasný písemný kontakt a vím, že je šťastná. Dítěti jsou nyní dva roky.

S lidmi v krizi se setkáváte častěji než kdokoliv jiný. Můžete mi říci, co lidem v krizové situaci nejvíce pomáhá?

Myslím si, že v době krize vůbec není na škodu vyhledat pomoc odborníka, který by pomohl člověka v krizi z této krize vyvést. Problémem však je, že na linkách se linkaři střídají a podle zde platných pravidel nelze žádného klienta vázat na konkrétního pracovníka linky. Poradny pro lidi v krizi, tedy různá krizová centra, jsou však bohužel jen málo rozšířená. Pro věřící lidi je takovým pomocníkem mnohdy kněz. Tedy duchovní průvodce.

Jak vnímáte duševní hygienu a její význam v období krize?

Myslím si, že v době krize je velice důležité zachovávat nějaký řád. Ať už se jedná o řád vnějš

bozvratu.

Myslíte si, podle vašich zkušeností, že krize je pro člověka obecně spíše nebezpečí či příležitost?

Každá z možností je pravdivá v určité fázi krize. Postoj lidí se v průběhu krize mění a výsledný postoj závisí na tom, jak byla krize zvládnuta, na osobnostních rysech člověka, ale také na tom, jak krize fakticky ovlivnila další život člověka. V některých případech nelze zcela oddělit vlastní krizi od důsledků, které krizová situace na život člověka měla. Mám na mysli například smrt v nejbližší rodině. Obecně je platné, že krizi snadněji překonávají lidé optimisticky ladění, oproti lidem se zažitými negativními kognitivními schémata. Pak také lidé činorodí a aktivní. Co se týče nebezpečí, které s sebou krize přináší, pak nejhorší je tzv. zacyklená krize a v důsledku toho naučená bezmoc. Krize jako přerod by měla člověka nově pozitivně nastartovat, změnit hodnotový žebříček, prohloubit ho a měl by osobnostně vyzrát. Myslím si ale, že řadu lidí ponechá zraněné, unavené a znejistělé, pochybující o sobě, anebo depresivní.

Jaká je tedy vaše rada pro člověka, který se ocitne v krizi?

Neuzavírat se v krizi a v pocitech bezmoci, ale vyhledat pomoc. A přítomnost blízkých lidí. Také nepotlačovat emoce, jako například zármutek, bolest nebo hněv a nestydět se za ně. Prostě je vyjádřit a dát jim průchod. Při smrti je důležité rozloučit se. V těchto případech je důležité dodržovat pohřební rituály, které člověku pomáhají.

Děkuji vám za rozhovor.

10 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Prožitek životní krize je individuální pro každého z nás. Jak je patrné z provedených rozhovorů, lidé ve svém životě prožívají krizově nejrůznější situace. Je zcela nemožné během jednoho rozhovoru a na několika listech papíru popsat pocity člověka, který se v krizi ocitne. Nelze ani zcela popsat bolest, smutek, pocity nejistoty a zloby, které člověk v krizi opravdu prožívá. A jak bylo vyřčeno v jednom z rozhovorů, nelze je ani pochopit, pokud si je sami neprožijeme.

Asi by bylo velmi obtížné škatulkování postojů a emocí jednotlivých osob. Nelze je měřit, spočítat ani je od sebe oddělit, neboť se vzájemně prolínají. Také je třeba brát v úvahu, že někteří lidé jsou v rozhovoru více otevřenější a dokáží lépe hovořit o svých pocitech, nežli ostatní. Přesto jsem se však pokusila o shrnutí provedených rozhovorů a jejich vyhodnocení.

Jedním z cílů výzkumu bylo zjistit, KDO lidem v krizi nejvíce pomáhá. Z celkového počtu deseti dotazovaných odpovědělo 6 osob, že jim v období krize nejvíce pomohli přátelé či kamarádi. 5 dotazovaných pak jako zdroj pomoci uvedlo rodinu. Pouze 2 lidé z celkového počtu dotazovaných hovoří o tom, že jim nejvíce pomohla odborná pomoc psychologa. 2 lidé se v období krize a také ve svém dalším životě spoléhali pouze na vlastní síly, přičemž v jednom případě sice byla pomoc psychologa poskytnuta, avšak bez úspěchu.

Z výsledků výzkumu je výrazná skutečnost, že se rodiče téměř vždy významným způsobem promítli do krizového období jednotlivých osob. Velmi zajímavá je též ta skutečnost, že v souvislosti s krizí nebyla v žádném z uvedených případů zaznamenána absence vztahu rodič - dítě, ačkoliv se ve většině případů jednalo již o dospělé osoby, tedy na rodičích nezávislé. Pouze v posledním, desátém příběhu, není zaznamenáno významné působení rodičů z důvodu jejich nepřítomnosti.

Rodičovská autorita tedy v období krize (a nejen v tomto období) zasahuje velmi často velmi významným způsobem. Bohužel však ne vždy právě způsobem pozitivním. V mnoha případech jsou v období krize rodiče a rodina jako celek velkou oporou. Avšak velmi často jsou to právě rodiče a jejich chování či postoje, kteří krizovou situaci prohlubují, nebo se dokonce stávají spouštěči krize.

Pro názornost a připomenutí uvádím krátké shrnutí všech rozhovorů:

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF!
Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat!
Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

- V prvním příběhu popisuje paní Blanka krizi ze ztráty svého otce. Zmiňuje se o období, kdy rodiče prožívali manželskou krizi, která ji citově značně zasahovala, přestože již byla dospělá. Po smrti otce se však rodina semkla a členové se pro sebe stali vzájemnou pomocí.
- Druhý příběh vypráví pan Milan, jehož otec se nedokázal smířit se smrtí své matky a spáchal sebevraždu. Pro Milana se pak v dětském věku stala pomocí rodina.
- Ve třetím příběhu hovoří paní Tina o své krizi v dětství a necitlivém postoji matky. Chování matky se stalo spouštěčem krize a má své negativní následky také v dospělosti (nedůvěra k lidem apod.)
- Příběh čtvrtý popisuje paní Sára, která vyrůstala v disharmonické rodině a rozporuplnou výchovou byla zraňována. Také zde se právě rodiče a jejich necitlivý přístup stali spouštěčem krize.
- V pátém příběhu paní Marta popisuje sebevraždu otce (za níž pociťuje vinu). Zde se naopak zbytek rodiny stal v krizové situaci hnacím motorem.
- Šestý příběh popisuje Viki a svou rodinu pokládá za velkou pomoc v krizi.
- V sedmém příběhu prožívá krizi paní Jana a chladným a nechápajícím přístupem matky se krize spíše prohlubuje. Vztahy zůstaly krizí poznamenány.
- Příběh osmý prožila paní Tereza. Rodiče v těžkém období poskytovali nejen psychickou, ale také finanční pomoc.
- V devátém příběhu paní Adéla hovoří o manželské krizi rodičů. Přestože ona sama byla v té době již dospělá a měla svou vlastní rodinu, krize rodičů, do níž byla vtahována, ji velmi zraňovala.
- Desátý příběh vypráví paní Ludmila, která otce nepoznala a s matkou žila pouze jeden rok po narození. Pak byla vychovávána příbuznými a hovoří jen o občasných návštěvách u maminky. Výrazná je z mého pohledu ta skutečnost, že přestože ji maminka nevychovala, paní Ludmila se pak sama maminky v době nemoci ujala a do její smrti jí poskytla to, co od ní sama nedostala.

Ráda bych proto poukázala na důležitost a velký význam rodičovské role nejen v období, kdy jsou děti malé nebo dospívající, ale celoživotně. Ať už si tuto skutečnost chceme připustit či nikoliv, uvedené rozhovory jsou toho jen důkazem.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

V **první hypotéze** jsem předpokládala, že překonání životní krize vede člověka ke změně hodnotového žebříčku a životního stylu. Tato hypotéza se mi **potvrdila**, neboť všichni dotazovaní uvedli, že si uvědomují velkou změnu ve svém životě.

V šesti případech se dotazovaní shodli na tom, že krize měla pozitivní vliv na jejich následný život. Šlo zejména o zkvalitnění životního stylu, změnu postoje k sobě samému včetně nalezení vlastní identity a vlastní vnitřní síly. Dále se projevila změna zejména ve vnímání okolí a ostatních lidí a také úcta k nim, vyjasnění mezilidských vztahů, zodpovědnější přístup k životu a také nalezení duchovních hodnot. Pro šest z deseti dotazovaných osob se tedy krize stala z jejich pohledu příležitostí.

V jednom případě měla krizová událost spíše negativní dopad na dotazovaného (respondent třetí – paní Tina) a v ostatních třech případech (respondent 4, 5, 8) toto nelze jednoznačně určit, neboť krize není ještě zcela překonána. Negativní dopady měla krize zejména v případech, kdy touto zkušeností procházely děti či dospívající mladí lidé. Je to pochopitelné, neboť v tomto období je psychika mladého člověka velmi křehká, životní hodnoty a postoje se teprve utvářejí. Jako velmi zraňující se ukazuje skutečnost, kdy tak mladý člověk nemůže najít oporu a podporu v blízkém okolí... Po celý život pak musí bojovat s pocitem nejistoty a nedůvěry k okolí.

Ve druhé hypotéze jsem předpokládala, že aktivní snaha po dosažení duševní rovnováhy má pozitivní vliv na překonání životní krize. Tato hypotéza se **potvrdila**, neboť také většina z dotazovaných lidí (celkem 9 osob) si uvědomuje důležitost duševní rovnováhy a její význam při překonávání krize. Někteří z dotazovaných však byli schopni uvědomit si tuto důležitost až po prožití a překonání své životní krize.

Na otázku jak lidé dosahují duševní rovnováhy odpovídali následovně:

- První respondent uvedl, že k dosažení duševní rovnováhy pomáhaly procházky v přírodě, klid a rozjímání, víra, změna prostředí a možnost uvolnit a ventilovat vnitřní pocity a emoce
- Druhý respondent, pan Milan prožil krizi jako dítě, ale v pozdějším věku, při prožívání své další krize si uvědomoval přínos jógy, relaxace, meditace a především pak odpuštění všem aktérům krize

- Čtvrtý respondent sdělil, že je velmi důležité ventilování emocí a odpočinek
- Pátému respondentovi případě pomáhá k duševní rovnováze víra, přestože se paní Marta v krizi nebyla schopna k víře obrátit
- Šestý respondent dosahuje duševní rovnováhy pomocí buddhismu
- Sedmý respondent sdělil, že mu pomáhají drobné ruční práce a možnost ventilovat emoce
- V osmém případě Tereze pomáhá víra a návštěvy kostela, vypovídat se a poplakat si a dále preferuje procházky a relaxační hudbu
- Devátý respondent, paní Adéla, hovoří o tom, že si dříve neuvědomovala žádnou aktivitu pro dosažení duševní rovnováhy. Nyní jí však přikládá velký význam a věnuje se sportu, ale také relaxaci a klidovým aktivitám, důležitá je možnost ventilování emocí prostřednictvím komunikace
- V desátém případě pomáhala k dosažení duševní rovnováhy fyzická práce a víra

V souvislosti s otázkou duševní rovnováhy bylo také cílem výzkumu zjistit CO lidem v krizi nejvíce pomáhá. Je jasné, že jedním z nejvýznamnějších faktorů, které jsou nápomocny při překonání krize je čas. Jak plyne čas, mění se jednotlivé fáze krize a s odstupem času jsou lidé schopni dívat se na překonanou krizi s nadhledem. Ovšem není tomu tak vždy. Pokud se člověku včas nepodaří vymanit se z krize, pak se čas může stát spíše nepřítelem. Člověk může v krizi uvíznout a bez pomoci se z ní dokáže jen těžce vymanit.

Co tedy lidem v krizi pomáhá nejvíce? A co si byli lidé schopni jako pomoc uvědomit? Z celkového počtu deseti dotazovaných byla v pěti případech zmiňována víra, která v období krize nejvíce pomáhala. Lidé v krizi čerpali z tradic katolické církve, ale někteří z nich hovoří o tom, že právě v období krize získali nový pohled na život, „přišla k nim“ filozofie buddhismu, jógy, nebo se snažili získat odpovědi na otázky po smyslu a otázkách života četbou knih s alternativní a duchovní tematikou.

Pět respondentů hovoří o tom, že jim pomohla možnost ventilovat své pocity. Ať už to bylo formou rozhovoru s přáteli či s psychologem a jejich slova povzbuzení, napsání dopisu zemřelému otci nebo pláč u nostalgické hudby, je zřejmé, že dát průchod svým pocitům a emocím je v období krize velmi důležité.

Ve třech případech byla popsána jako povzbuzující změna prostředí, dvěma lidem se v období krize, ale i v pozdějším životě osvědčila fyzická práce. Dále byly pomoci v krizi velmi individuální, např. kamarádovo přirozené chování, nový pejsek atd. Nejčastěji však pomoc přicházela v nejrůznějších kombinacích již uvedeného.

Závěrem lze říci, že lidem v krizi nejvíce pomáhá umožnění průchodu a uvolnění emocí, ať už o samotě, v přítomnosti blízkých lidí či odborníka – psychologa, přičemž nelze opomenout významné postavení rodiny.

Jak se ukázalo, velký význam v mnoha případech zastávala víra a různé duchovní nauky. Pro nějakou příští práci by pak mohlo být zajímavé zaměřením na to, jaký význam má v období krize víra a jakým vývojem prochází. Mnoho věřících lidí není schopno se k víře v krizi obrátit a čerpat zde ztracenou sílu. Snad cítí zlobu, jsou zraněni, zklamáni, anebo se cítí podvedeni. A pak jsou také lidé, kteří víru ve svém životě do okamžiku krize neznali a právě v těžkém období se setkávají s duchovními naukami, z nichž dokáží přijmout něco, co je posílí a vyvede z krizové situace a možná je i dále provází v celém jejich dalším životě.

ZÁVĚR

„Slyšel jsem pověst o starém muži, který na svém smrtelném loži řekl: Měl jsem v životě mnohé starosti a těžkosti, obavy a strachy, ve většině případů se však ukázalo, že to, čeho jsem se tak bál, se nikdy nestalo.“ Winston Churchill

Strach je protikladem lásky. Obava z výsledku a následku. Mnoho času a úsilí věnujeme myšlenkám a úvahám něčemu imaginárnímu, co možná nikdy nepřijde a přestáváme žít tady a teď. Lidé většinou ve svém životě hledají bezpečí a jistoty. V čem však lze nalézt jistotu? Nikdy nevíme, co nám přinese příští hodina. Dokonce i během jediné minuty se nám může život obrátit zcela naruby. Člověk by se měl naučit být připraven vydat se ze známého do neznáma. V čemkoliv a v jakékoliv zkušenosti a oblasti života. Svou připraveností a přijetím nové situace pak může předejít mnohému utrpení.

Osho (2004, s. 61 – 62) říká: „V životě se připravujeme o spoustu věcí jenom proto, že nám chybí odvaha. Ve skutečnosti nepotřebujete vynaložit žádnou námahu – stačí odvaha – a věci k vám začnou sami přicházet namísto toho, abyste se za nimi honili... Ve skutečnosti nepotřebujeme nic k tomu, abychom se cítili mizerně. Každý zbabělec to dokáže, každý blázen to dokáže. Každý je schopný cítit se mizerně, ale být šťastný, na to je třeba velké odvahy – je to náročný úkol... Lidé chtějí být šťastní jen velmi zřídka – navzdory tomu, co říkají. Lidé jsou jen velmi zřídka připraveni být šťastní – příliš mnoho totiž investovali do svého utrpení...“.

V okamžiku krize jsme strachem ochromeni. Máme strach se rozhodnout, abychom neudělali chybu a neučinili tak nesprávné rozhodnutí. A tak často žádné rozhodnutí nečiníme, stojíme na místě, což je vlastně tou největší chybou. Máme před sebou možnost vývoje a růstu, kterou nevyužijeme! Ať už je rozhodnutí v konečném důsledku jakékoliv, je to naše rozhodnutí a tedy šanci k našemu růstu a pochopení.

Tvorba této práce se pro mne stala nesmírně zajímavou a nepochybně také poučnou. Měla jsem možnost na chvíli nahlédnout do některých lidských osudů a mnohé tak pochopit. Věřím tedy, že tato práce bude přínosem nejen pro můj osobní život, ale v budoucnu snad také pro mé profesní působení.

To, že je téma životních krizí tématem zajímavým a aktuálním také pro mnoho dalších lidí, potvrzuje i skutečnost, že mnozí z oslovených respondentů projeví zájem o přečtení této

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

práce. Tento zájem projevili také lidé, které jsem oslovila prostřednictvím webových stránek help24.cz, a kteří se rozhovorů neúčastnili.

Odpověď na otázku, zda je životní krize nebezpečím či příležitostí zůstává však i zde, na tomto místě nezodpovězená. Každý z nás je zodpovědný za svůj život. Každý z nás se zodpovídá především sám sobě. A každý z nás musí sám nalézt odpověď na tuto otázku...

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. DOPITA, Miroslav. Společnost v krizi. In ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *KRIZE psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. s. 93-103, ISBN 80-247-0888-4.
2. EIS, Zdeněk. *Krize všedního dne*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1994. 121 s. ISBN 80-85424-56-8.
3. ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1999. 128 s. ISBN 80-7106-291-X.
4. FRANKL, Viktor E. *A přesto říci životu ano*. 2. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006. 175 s. ISBN 80-7192-848-8.
5. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. (dotisk) Praha : Portál, 2004. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
6. HEFFERNANOVÁ, Jana. Naše sny jsou hlas duše. *Regenerace*. 2006, roč. XIV, č.1., s. 14 – 15. ISSN 1210-6631.
7. HONZÁK, R., NOVOTNÁ V. *Krize v životě, život v krizi*. Praha : Road, 1994. 129 s. ISBN 80-83385-60-00.
8. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Praha : Triton, 2003. 274 s. ISBN 80-7254-329-6.
9. KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 167 s. ISBN 80-7178-365-X.
10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003. 176 s. ISBN 80-247-0575-3.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835-X.
12. LÄNGLE, Alfried. Viktor Frankl – obhájce lidskosti. *Propsy*, 1997, roč. 3, č. 2, s. 10-11.
13. MAŇÁK J., ŠVEC V.(ed.). *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2004, ISBN 80-7315-078-6.

14. MUSIL, Jiří, V. *Sociální psychologie*. 1.vyd. Zlín : Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. 116 s. ISBN 80-7318-292-0.
15. MUSILOVÁ, Marcela. *Individuální praxe metodika a cvičebnice*. 1.vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2004. 55 s. ISBN 80-244-0854-6.
16. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha : Akademie věd České republiky, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
17. NOUZOVÁ, A., NOUZA M. Psychosomatika ve zdraví a nemoci. *Osobní lékař*, 2004, roč. IV, č. 9, s. 30-32. ISSN 1210-6631.
18. OSHO. *Odvaha*. Bratislava : Žilinské tlačiarne, 2004. 180 s. ISBN 80-89115-51-9.
19. PŘÍHODOVÁ, Alice. Komunita v krizi. In ŠPATENKOVÁ N. a kol. *KRIZE psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004, s. 85-92, ISBN 80-247-0888-4.
20. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
21. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie. Příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.
22. SAUBER, S.R., et al. *The dictionary of family psychology and family therapy*. London: Sage Publications, 1993.
23. SOBOTKOVÁ, Irena. Rodina v krizi. In ŠPATENKOVÁ N. a kol. *KRIZE psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004, s. 73-84, ISBN 80-247-0888-4.
24. SPOUSTA, V., et al. *Vádémékum autora odborné a vědecké práce*. 1. vyd. (2. dotisk) Brno : Masarykova univerzita, 2003. 158 s. ISBN 80-210-2387-2.
25. STAGGS, Mary. Mind Body Medicine. *Regenerace*, 2005, roč. XII, č. 11, ISSN 1210-6631.
26. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *KRIZE psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
27. VANČURA, Michal. Psychospirituální krize. In VODÁČKOVÁ, D. a kol., *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002, s. 329 – 357, ISBN 80-7178-696-9.

28. VANČURA, Michal. Za hranicemi běžné zkušenosti. *Regenerace*, 2005, roč. XIII, č. 9, s. 14-17, ISSN 1210-6631.
29. VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
30. VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. 1.vyd. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Tabulka náročných životních situací

Příloha č. 2 Předběžné otázky k rozhovorům

PŘÍLOHA P I: TABULKA NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ

Holmes – Rahe: Škála životních událostí

Škála obsahuje bodové hodnocení stresu při významných životních událostech či změnách. Při nahromadění významných událostí s celkovým součtem nad 300 bodů vzniká nebezpečí vážného onemocnění. Při celkovém součtu 200 – 299 bodů byly u 51% pozorovaných osob zjištěny vážnější změny zdravotního stavu. U 37% osob se součtem 150 – 199 bodů bylo konstatováno zhoršení zdravotního stavu. Významná je však skutečnost, zda a v jaké míře lidé životní změnu vnímají jako negativní.

Pořadí	Životní události	Body
1.	smrt životního partnera	100
2.	rozvod	73
3.	rozvrat manželství	65
4.	výkon trestu odnětí svobody	63
5.	úmrť blízkého příbuzného	63
6.	úraz nebo vážné onemocnění	53
7.	sňatek	50
8.	ztráta zaměstnání	47
9.	usmíření a přebudování manželství	45
10.	odchod do důchodu	45
11.	změna zdravotního stavu člena rodiny	44
12.	těhotenství	40
13.	sexuální potíže	39
14.	příchod nového člena rodiny	39
15.	změna rekvalifikace v zaměstnání	39
16.	změna platu	38
17.	úmrť blízkého přítele	37

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

18.	přeřazení na jinou práci	36
19.	propadnutí hypotéky, ztráta větší částka peněz	30
20.	změna pracovní způsobilosti	29
21.	odchod syna nebo dcery z domova	29
22.	nesoulad v manželství	29
23.	mimořádný osobní úspěch	28
24.	manželka nastupuje (příp. odchází) do zaměstnání	26
25.	začátek nebo konec školní docházky	26
26.	změny v životních podmínkách	25
27.	revize osobních zvyků, návyků	24
28.	potíže s nadřízeným	23
29.	změna bydliště - změna školy	20
30.	změna během rekreace	19
	změna v náboženských činnostech	
31.	změna v sociálních činnostech	18
32.	změna spánkového návyku	16
33.	změna stravovacích návyků	15
34.	prázdniny	13
35.	Vánoce	12
36.	menší přestupky zákona	11

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.software602.cz>

PŘÍLOHA PII: PŘEDBĚŽNÉ OTÁZKY PRO ROZHOVORY

Předběžné otázky k rozhovorům:

1. Jaké bylo vaše dětství? Jak na něj vzpomínáte?
2. Můžete přiblížit a popsat krizovou situaci, kterou jste prožil/a?
3. Jak jste krizi prožíval/a, jak jste se cítil/a?
4. Jak je to dávno, co jste krizi prožíval/a (překonal/a)?
5. Dokážete si vzpomenout, co pro vás bylo v danou chvíli nejtěžší?
6. Byl v té době nablízku někdo, kdo vám pomohl?
7. Bylo ještě něco, co vám v krizi pomohlo?
8. Změnil se v důsledku krize nějak váš život?
9. Změnily se vaše životní hodnoty a životní postoj?
10. Máte nějaké metody k zachování své duševní rovnováhy?
11. Co si myslíte o významu této metody v období krize?
12. Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka nebezpečí?
13. Jak vnímáte názor, že krize je pro člověka příležitost?
14. Je tedy podle vás krize spíše nebezpečí či příležitost?
15. Máte nějakou radu pro lidi, kteří se ocitnou v krizové situaci?

Uvedené otázky jsou skutečně pouze předběžné. Při uskutečnění rozhovorů byly otázky kladeny a formulovány dle momentální situace.