

Životní krize jako cesta ke smysluplnému životu

Bc. Barbora Zapletalová

Diplomová práce
2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

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
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2007/2008

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Barbora ZAPLETALOVÁ**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní krize jako cesta k smysluplnému životu**

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 diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ČAKIRPALOGLU, Panajotis. Psychologie hodnot. Praha: Votobia, 2004

FRANKL, Viktor E. Psychoterapie a náboženství. Brno: Cesta, 2007

FRANKL, Viktor E. Vůle ke smyslu. Brno: Cesta, 2006

DAHLKE, Rudiger. Životní krize jako vývojové šance. Praha: Aquamarin, 2001

KASTOVÁ, Verena. Krize a tvořivý přístup k ní. Praha: Portál, 2000

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada, 2006

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. KRIZE psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada Publishing, 2004

TAVEL, Peter. Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Praha: Triton, 2007

VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2004

VODÁČKOVÁ, D. a kol. Krizová intervence. Praha: Portál, 2002

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Emilie Dvořáčková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

3. ledna 2008

Termín odevzdání diplomové práce:

30. května 2008

Ve Zlíně dne 3. ledna 2008



L.S.

p

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

la Celá
stavu

ABSTRAKT

Tato práce pojednává o životních krizích, které člověka potkávají, popisuje možné příčiny krizí a jejich fáze. Přestože krize jsou velmi náročnou životní situací, kterou většina lidí pojímá negativně, skrývá v sobě také veliký potenciál a může být cestou k pozitivní změně života. Výzkum se snaží přiblížit, jak se mění vlivem krize životní hodnoty lidí a postoj k sobě samým. Snaží se také nalézt odpověď na otázku, zda lidé s odstupem času vidí v těchto krizových situacích smysl a zda také svůj život vnímají jako smysluplný.

Klíčová slova: životní krize, náročné životní situace, životní hodnoty, smysl života, smysluplnost existence, životní spokojenost.

ABSTRACT

The dissertation is focused on life crises, which people face in their lives. It also describes possible causes and phases of the crises. Even though crises are rated as extremely difficult moments of life, and could be perceived as negative, these moments can have a great potential in terms of a way to the positive change in people's lives. The research part wants to explore the changes life crises can bring to people's values and their attitude towards themselves. This part tries to find the answer to the question whether people are able to see a certain meaning in the crisis after some time has passed, and whether they believe their life has its significant meaning.

Keywords: life crisis, difficult life situations, life values, meaning of life, meaningful existence, life satisfaction

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

Děkuji také všem respondentům za ochotu, důvěru a vzácný čas, který mi věnovali. Bez nich by tato práce nemohla vzniknout.

Děkuji své rodině.

Motto: „Kdo se bojí trpět, trpí už tím, čeho se bojí.“

(Michel De Montaigne, francouzský filozof)

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 KRIZE – NEBEZPEČÍ I PŘÍLEŽITOST	11
1.1 DEFINICE KRIZE.....	11
1.2 SUBJEKTIVITA ŽIVOTNÍCH KRIZÍ	12
1.3 NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY KRIZE.....	14
1.4 FÁZE KRIZE	16
2 POTŘEBA SMYSLU	18
2.1 ČLOVĚK DNEŠNÍ DOBY A SMYSL ŽIVOTA.....	20
2.2 KDYŽ SMYSL CHYBÍ.....	21
2.3 KDE A JAK HLEDAT SMYSL?	24
3 ŽIVOTNÍ KRIZE – JAK SE S NIMI VYROVNAT?	28
4 MAJÍ ŽIVOTNÍ KRIZE SMYSL?	31
5 ŽIVOTNÍ HODNOTY	35
5.1 TEORIE HODNOT – A. H. MASLOW	36
5.2 HODNOTY PODLE E. ERIKSONA.....	38
5.3 HODNOTY PODLE C. G. JUNGA.....	38
5.4 HODNOTY PODLE C. ROGERSE	39
6 SMYSLUPLNOST ŽIVOTA	41
6.1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	45
7 CÍL VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ	46
7.1 METODY VÝZKUMU.....	48
7.1.1 Rozhovor.....	48
7.1.2 Dotazník.....	49
7.2 ORGANIZACE VÝZKUMU.....	49
8 VÝZKUMNÁ ČÁST - ROZHOVORY	52

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

8.1	RESPONDENT PRVNÍ – PANÍ BLANKA.....	52
8.2	RESPONDENT DRUHÝ – SLEČNA VIKI.....	56
8.3	RESPONDENT TŘETÍ – PANÍ MARTA	59
8.4	RESPONDENT ČTVRTÝ – PANÍ TEREZA.....	63
8.5	RESPONDENT PÁTÝ – SLEČNA RADKA	66
8.6	RESPONDENT ŠESTÝ – PAN MAREK	70
8.7	RESPONDENT SEDMÝ – PANÍ ALENA.....	73
8.8	RESPONDENT OSMÝ – PANÍ ŠÁRKA.....	78
8.9	RESPONDENT DEVÁTÝ – PAN VÁCLAV	82
9	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	86
9.1	SHRNUTÍ VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	93
	ZÁVĚR.....	94
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	96
	SEZNAM TABULEK	101
	SEZNAM PŘÍLOH	102

ÚVOD

Překonání životní krize je nepochybně jedním z nejtěžších úkolů, které nám život ukládá. Životní krize je často označována jako rozhodná chvíle, obrat zlomu a čas rozhodnutí ve smyslu zhoršení situace, či naopak změny k lepšímu.

Téma životních krizí a životních hodnot je pro mne tématem velmi zajímavým. Již před dvěma lety jsem se tomuto tématu věnovala ve své bakalářské práci, která nesla název „Životní krize jako nebezpečí či příležitost“. Tenkrát byl výzkum veden formou rozhovoru s lidmi, kteří ve svém životě prožili nejrůznější životní krize a byli schopni o nich velmi otevřeně a poutavě hovořit. Cílem bylo zjistit co lidem v krizi nejvíce pomohlo, z čeho byli schopni čerpat sílu a energii. Výzkumem se také potvrdila hypotéza, že aktivní snaha po dosažení duševní rovnováhy má pozitivní vliv na překonávání životních krizí. Výzkum také potvrdil to, že překonání životní krize vede člověka ke změně hodnotového žebříčku a životního stylu. A právě tato skutečnost mne vedla k myšlence volného navázání na práci původní.

V této práci jsem se snažila ještě hlouběji proniknout do problematiky životních krizí. Cílem bylo zjistit, jaké životní hodnoty jsou skutečně důležité pro osoby, které svou životní krizi překonali. Za tímto účelem jsem svůj výzkum také doplnila o nové výzkumné metody. V této práci jsem chtěla zjistit, zda s dvouletým odstupem lidé získávají jiný, změněný pohled na prožité události, jestli jsou v těchto životních krizích schopni nalézt smysl a také jestli svůj život vnímají jako smysluplný.

Krize je mnohými lidmi tabuizována, avšak tento postoj nic nemění na tom, že krize jsou v různých etapách lidského života jeho součástí a v různých podobách se s nimi stále setkáváme. Zcela se vyhnout krizím v životě zřejmě nelze. Co však možné je, je zaujmout ke krizím postoj a nové zkušenosti vědomě začlenit do svého života. Jen tak mohou mít krize a utrpení v lidském životě smysl. A jen tak je možné mít také z těchto nelehkých životních událostí vlastní prospěch.

V první části práce jsem se snažila definovat a přiblížit co to vlastně životní krize je, jaké jsou její nejčastější příčiny a v jakých fázích krize probíhá. Věnovala jsem se také potřebě smyslu v životě, smysluplnosti života a životním hodnotám člověka.

Ve výzkumné části podávají dotazovaní lidé svá svědectví o prožívání životních krizí, ale především o tom, jak byli schopni krizi využít. Zda a jak získané zkušenosti začlenili do svých životů. Spolu s těmito lidmi jsem hledala odpovědi na otázku, zda lze v životní krizi s odstupem času spatřit smysl, a jestli tito lidé vnímají svůj vlastní život jako smysluplný. Hledala jsem také odpověď na otázku, jak člověk, který vědomě překoná životní krizi, vnímá sám sebe a zda se vlivem těchto zkušeností prohloubí jeho sebedůvěra. Může být tedy krize cestou ke smysluplnému životu?

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KRIZE – NEBEZPEČÍ I PŘÍLEŽITOST

Téma životních krizí je velmi citlivé, intimní a často také bolestné. V různých podobách se krize dotýkají našich životů, nebo lépe životních etap každého z nás. Samotný výraz evokuje v každém z nás rozdílné představy, avšak ve většině lidí vyvolává význam tohoto slova pocity nepříjemné či děsivé, často spojené s temným obdobím života.

V životě každého člověka se mohou objevit situace, které ho vytrhnou z jeho dosavadního poklidného žití. Mohou to být vztahové problémy, rozchody, rodinné krize, přepadení, domácí násilí atd. V okamžiku, kdy člověk stojí tvář v tvář ohrožení vlastního života či smrti někoho blízkého, nebo když řeší otázky samotného bytí, pochopí, že kariéra, peníze, moc a sláva nejsou tím nejpodstatnějším v jeho životě.

Krize jsou však také příležitostmi a jedinečnou šancí vrátit se k sobě samému a nahlédnout tak do vlastního nitra. Krize nás může směřovat k rozvoji naší osobnosti, k novému prožívání sebe sama, vlastního života, ale i okolí. S pomocí krize se totiž často bortí staré zaběhané koleje stereotypního chování a myšlení, které je jinak velmi obtížné změnit. Boří se předsudky. Člověk je nucen hledat a nalézat nové strategie a v neposlední řadě má příležitost srovnat si své životní hodnoty a priority a uvědomit si, co je pro něj skutečně důležité. Pokud je tedy krize překonána úspěšně, získáváme nové zkušenosti, z nichž můžeme v budoucnosti mnohé získat. Životní krize tedy může být cesta. Cesta k poznání vlastního přirozeného a čistého Já a tedy také cesta ke zrání, moudrosti a radosti. Je to pouť zdlouhavá, při níž někdy může docházet k pocitům zoufalství a marnosti veškerého snažení a k pocitu ztráty smyslu života.

1.1 Definice krize

Krize bývá v odborné literatuře označována jako zlomová životní situace, vyvrcholení událostí. Samotný výraz pochází z latinského „crisis“, což znamená svár, rozdělení, rozhodování, rozsudek. V čínském jazyce je krize – „wej-dži“ složeninou dvou výrazů: nebezpečí a příležitost.

Psychologický slovník uvádí, že krize je: „1. situace selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické (spánek, potrava), psychické (ztráta smyslu ži-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

vota), 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)

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.“

Vágnerová píše, že „psychická krize se objevuje jako narušení psychické rovnováhy v důsledku náhlého vyhocení situace, dlouhodobé kumulace či situačního nárůstu problémů. Jejím typickým znakem je selhání adaptačních mechanismů, dosud užívané způsoby přestaly být funkční, a člověk musí hledat jiné. Krize vyjadřuje existenci aktuálně nezvládnutého problému. Lze ji chápat i jako podnět k nutné změně.“ (Vágnerová, 2004, s.53)

Krize je okamžikem změny a má zásadní vliv na náš budoucí život a prožívání. Mnoho lidí vlivem dramatického zážitku mění své dosavadní životy a postoje ke světu a sobě samým. Krize je provázena negativními citovými prožitky, je narušen pocit jistoty a bezpečí, objevují se pocity úzkosti, zoufalství, nejistoty, ochromení, beznaděje. Uvažování, hodnocení situace a jednání může být zkratkovité a neadekvátní. Člověk je ochromený, bezradný a pociťuje bezmoc a neschopnost celou situaci zvládnout.

V případě, že úspěšně nezpracujeme krizi a neprojdeme jejími etapami, mohou se dostávat závažné chronické tělesné a duševní problémy. V tomto okamžiku je také zvýšené nebezpečí vzniku patologických jevů, jako např. závislosti na psychotropních a omamných látkách, sebepoškození a sebevražedné jednání apod.

1.2 Subjektivita životních krizí

Vágnerová (2004, s.48) uvádí, že zátěžové situace, stresy a traumata vždy vnímáme subjektivně, rozdílná je jejich závažnost, doba trvání atd. Je také velmi důležité, v jakém období života nás zátěžové situace zastihnou. Kompetence při zvládnání těchto zátěží je v přímé úměře k aktuální kondici, zkušenostem a také míře citlivosti a stresové odolnosti. Podstatné

jsou také okolnosti, za kterých k traumatu došlo. Rozhodující jsou tedy faktory biologické, psychické a sociální.

Jak krize v jednotlivých etapách svého života prožíváme, záleží na mnoha okolnostech. Co je pro někoho jen nepříliš důležitou životní epizodou, na kterou do druhého dne zapomeneme, může být pro jiného člověka traumatem a problémem na několik měsíců či let. V čem tedy tkví tyto rozdíly? Jsou dány geneticky, již dávno před naším narozením? Ovlivňuje nás tak významně výchova a okolní prostředí během našeho dětství a dospívání, že se to projevuje během krizových situací? Nebo jsou rozhodující naše životní hodnoty a postoje? Životní zkušenosti? Nejspíše od každého trochu. Jistě však velký význam bude hrát právě postoj k sobě samému a k životu a celková struktura osobnosti. Totiž vědomí, že životní krize a problémy, které s sebou přináší, patří k životu a jsou jeho nedílnou součástí.

Tady se možná mnohdy projevuje nešvar dnešní doby. V současném světě je až příliš uctíván kult síly, dravosti, výkonnosti, moci atd. V tomto jednosměrném pohledu na člověka očekáváme, že jeho vývoj bude pouze směrem nahoru. Život člověka je však neustálý vývoj, který probíhá ve fázích a cyklech „nahoru a dolů“ a je to zcela přirozené. Dnešní společnost se však tváří, že směr dolů je něčím nepatřičným, nezapadajícím do představy úspěšného člověka dnešní doby. Tím vzrůstá také tlak, který lidé sami na sebe vyvíjejí. V okamžiku, kdy jsou nuceni ve svém životě řešit krizovou situaci, zabývají se navíc ještě i pocity viny a osobního selhání, které ale působí kontraproduktivně a nejsou na místě. Situaci neusnadňuje ani skutečnost, že celá naše doba je velmi uspěchaná a člověk má tedy pocit, že také on tady a teď, musí jednat rychle a stihnout co nejvíce v krátké době – tedy vyřešit svou krizi okamžitě.

Dahlke ve své knize píše: „Moderní lidé prožívají zlomy ve svém životě bez pomoci společnosti a často v tísnivém osamění. O zpracování přestupních situací se nejprve pokouší terapeutická scéna. Zde jsou nezvládnuté případy životních změn dodatečně zpracovány.“ (Dahlke, 2001, s.31)

Pokud si lidé uvědomí, že každý růst musí střídat také poklesy a neúspěchy, pak tyto neúspěchy budou umět také přijmout a nebudou tak snadno podléhat stresu a zoufalství. Krizové situace pak budou zvládat mnohem snadněji.

V lidech by tedy mělo být posilováno vědomí o přirozenosti životních krizí. Tím, že se moderní lidé stále více odklánějí od přírody a především od své přirozenosti, ztrácí mnohé.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

Například v archaických kulturách je v oblasti vývojových krizí zaručena dobrá příprava. „Rituály jsou základní možností, jak zvýraznit a ulehčit mimořádné okamžiky, např. přechody z jedné roviny do druhé. Rituál jim nabízí příležitost dát události odpovídající rámec a integrovat ji do světa jejich modelů a to jak při všedním, tak při důležitém dění. Mimořádná výhoda pro každého jednotlivého příslušníka kmene spočívá v tom, že v přicházejících problémech nevidí osobní potíže, ale nutné kroky, které čekají každého. Rituál mu pomáhá individuální zkušenost zevšeobecnit a začlenit ji tak do kosmického řádu. Jestliže se u nás mladí v pubertě či dospělí v letech přechodu domnívají, že jsou jediní, kdo má tísnivé problémy překračující všechny meze, domorodci vědí, že to vše patří k životu, a proto je to v pořádku.“ (Dahlke, 2001, s.30)

Zde by možná právě sociální pedagogika mohla využít a zesílit své pole působení na společnost, neboť v dnešní hektické době se to jeví jako obzvláště důležité. „Výchovou se zabývají stovky publikací. Je ale zajímavé, že téměř nikdo nezkoumá problémy výchovy ke štěstí. A přitom právě uspokojení v životě, šťastně prožitý život, patří k jednomu z nejvýznamnějších cílů, k nimž, ať již vědomě nebo podvědomě, většina z nás směřuje.“ (Pelikán, 1997, s.25)

1.3 Nejčastější příčiny krize

Jak již bylo uvedeno, každá krize je zcela subjektivní. To, zda se o krizi jedná či ne, může korektně posoudit pouze člověk, kterého se problém dotýká. Je na každém člověku, jak zpracovává situace, které mu život předkládá a jak s nimi dále naloží. 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.

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, kdy je člověk nucen vyhovět požadavkům vývoje, přičemž vyvstává neschopnost těmto požadavkům vyhovět.

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

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 zázemí, schopnost ventilace emocí a v neposlední řadě také 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 (příloha P I). Jaký vliv na nás jednotlivé události mají, vyplývá z provedených výzkumů. Pokud součet prožitých událostí během jednoho roku činil 300 a více bodů, u 79% 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)

Jak už bylo uvedeno výše, ať už se jedná o podnět pozitivní či negativní, krizi může způsobit téměř cokoliv – záleží na každém z nás. Co se v současnosti ukazuje jako obzvláště na-

léhavé a s krizovými situacemi člověka úzce související je však něco, co je v odborné literatuře zabývající se touto problematikou zmiňováno pouze okrajově, zda-li vůbec. Příčina krize, kterou se chci dále zabývat není žádnou zvrátovou situací, kterou by mohlo pozorovat okolí a dokonce sám dotyčný člověk si celou situaci mnohdy ani neuvědomuje. Jde spíše o problém, který se dostavuje plíživě a jeho působení je dlouhodobé. Je to krize ze ztráty smyslu (smysluplného žití) současného člověka, ale také strach z budoucnosti.

V dnešní době už dávno nechodí k psychiatrům pacienti se svými pocity méněcennosti, ale s pocity bezsmyslnosti, s pocitem prázdnoty, s tím co nazývá Viktor E. Frankl „existenciální vakuum“. Lidé, kteří trpí ztrátou smyslu, ztrácejí chuť do života a velmi často se u nich objevují sebevražedné úmysly a další patologické jevy. Existuje mnoho lidí, kterým se z vnějších podmínek daří výborně a přesto si zoufají nad nesmyslností života. Na druhé straně stojí zase lidé, kteří prošli velkým utrpením, ale dokáží jej začlenit do smysluplné souvislosti a hrdinsky je přijmout. Právě tyto protiklady nutí člověka k přemýšlení a měly by ho vyburcovat.

1.4 Fáze krize

Abychom krizi a tomu, co se v člověku během ní odehrává lépe porozuměli, je nutné uvědomit si, jaký je její průběh a jednotlivé fáze.

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 pocity 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-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

nost. V této fázi je třeba zanechat úsilí řešit problém vědomě a nechat věcem volný průběh. Člověk v krizi se však překotně snaží řešit svůj problém, mít opět vše pod kontrolou. Pokud se však dokáže spolehnout na aktivní čekání, znamená 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 problém přetrvává příliš dlouhou dobu, nebo člověk není schopen nechat události plynout, aby mohl přijít nový podnět či nová myšlenka, může úzkost a panika ovládnout celou osobnost. Ve stavu panického strachu člověk není schopen vidět žádné východisko, připadá si bezmocný a má dojem, že už se stejně nedá nic změnit. Krize ochromuje celý život a člověk se ocitá v bludném kruhu. Nyní se krize může stát chronickou a hrozí psychické ohrožení.

V okamžiku, kdy člověk není schopen řešit krizi vlastními silami, je namístě obrátit se na pomoc odbornou, na krizovou intervenci. Mezi člověka a krizi vstoupí další osoba, čímž dotyčný člověk získává od krize nepatrný odstup 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.

2 POTŘEBA SMYSLU

„Kdo pocítuje svůj život jako bezsmyslný, ten je nejen nešťastný, ale také stěží schopen života.“ (Albert Einstein)

Slovo smysl často vyjadřuje nějakou důležitost, důvod jednání. Tento výraz se hojně používá též jako ekvivalent pro pochopení či porozumění (např. má někdo smysl pro humor, smysl pro pořádek, spravedlnost apod.). Výrazem smysl však často vyjadřujeme celkové zaměření lidské existence. (Křivohlavý, 2006, s.41-42) Potřeba smyslu se řadí mezi potřeby vyšší, druhotné, mezi metapotřeby. (Hartl – Hartlová, 2000, s.312)

V minulosti i dnes se mnoho psychologů zabývalo potřebou smyslu. Tavel ve své knize zmiňuje úsilí a snahu polského psychologa J.Pietera a ruského psychologa D.F.Poršněva zjistit, oč lidé v dějinách usilovali a za co bojovali. Výsledná zjištění ukazují, že kromě sebezáchovy, potřeby uchování rodu a svobody to byla právě potřeba smyslu života. Stav, kdy smysl života chybí a člověk vnímá svůj život jako prázdný, bezcílný a nehodnotný, můžeme vyjádřit pojmy bezsmyslnost, nenaplněnost potřeby smyslu, existenciální prázdnota či frustrace anebo existenciální vakuum. (Tavel, 2007, s.19) Člověk zkrátka hledá to, aby byl užitečný, aby byl k něčemu dobrý. A aby tady byl pro druhé lidi.

Křivohlavý (1998, s.75) cituje psychologa Aarona Antonovského, který píše: „smysluplnost je centrálním faktorem zvládnání životních těžkostí.... člověk cítí, že jeho život má určitý smysl, že přinejmenším některé problémy, před které ho život staví, stojí za to, aby do nich investoval svou energii, aby se jejich řešení cele oddal, aby je chápal jako výzvy spíše nežli jako břemena, bez nichž by se raději obešel.“

Kánský píše, že smysl života je teoretické a praktické řešení otázky, proč je potřebné dosáhnout tohoto hlavního cíle a jakou náplň má dát mladý člověk svému životu, aby k tomuto cíli co nejdříve dospěl, aby si na své životní cestě zvolil přiměřené prostředky a aby se z člověka stala charakterově jednotná a ucelená osobnost. (Boroš, 1990, s.11)

Smyslem života a vůlí ke smyslu se velmi intenzivně zabýval rakouský psycholog a psychiatr, filozof a zakladatel logoterapie Viktor E. Frankl, který na toto téma vytvořil velmi rozsáhlé dílo. „Základní vůle ke smyslu může být považována za významnou motivační hodnotu. Lidé usilují o naplnění smyslu a dosažení smysluplného života.“ (Frankl, 2006, s. 11).

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.softwar602.cz>

Frankl v mnoha svých přednáškách zdůrazňuje, že právě otázky po smyslu života nejsou žádným výrazem duševní choroby, nýbrž naopak výrazem duševní dospělosti. Člověk takto hledající je však v současném společenském naladění spíše frustrován, neboť všechny materiální potřeby je konzumní společnost schopna zajistit. Je však jedna potřeba, která je v člověku uložena nejhloběji – je to potřeba dát vlastnímu životu smysl a nalézt smysl v každé životní situaci.

Životní naplněnost člověka a jeho duševní zdraví nespočívá jen v nějakém hledání či životním stylu, ale především v tom být na něco nebo někoho zaměřený a oddaný něčemu, čím se člověk realizuje, rozvíjí, je sám sebou a naplňuje tak nějaký smysl. Transcedenci smyslu pak ověřují mezní životní situace.

„Smyslové prožívání je zcela individuální a neopakovatelný jev. Existují však společné charakteristiky smyslu, které utřídil Längle:

- Smysluplně žít znamená vykonávat úkol, který je pro osobu aktuální.
- Smysl nelze převzít od jiné osoby jako vlastní názor.
- Nabídka smyslu existuje v reálném světě, nehledě na závažnost situace. Zdánlivě těžší či bezradné situace skrývají hlubší smysl.
- Zhlédnout smysl znamená uchopit celek a odpovědět na nejtěžší otázku, tj. „proč“.
- Oblast smysluplného života se nachází mimo pohodlí a blahobyt.
- Noogenní neurózy se nejčastěji vyskytují při pravidelném uspokojení potřeb.
- Hledání absolutního smyslu, tj. smyslu všech dob, je absurdní. Smysl vždy znamená možnost, která je konkrétní a zároveň reálná.
- Nalezení smyslu nesouvisí s intelektuální superioritou. Smysl tedy nelze dosáhnout cestou myšlení.
- Zhlédnout smysl dokáže každý člověk, avšak jen dokud je schopen rozhodovat.“
(Cakirpaloglu, 2004, s.280)

2.1 Člověk dnešní doby a smysl života

Erich Fromm si ve své knize pokládá otázku „proč naše doba ztratila smysl života jako umění. Zdá se, že se moderní člověk domnívá, že čtení a psaní jsou umění, kterým je třeba se učit, a že je sice třeba obsáhlých studií, aby se člověk stal architektem, inženýrem nebo kvalifikovaným dělníkem, ale že život sám je něco tak jednoduchého, že není třeba žádného zvláštního úsilí naučit se mu. Protože každý nějakým způsobem „žije“, je život považován za něco, v čem je každý odborníkem. Není to však proto, že člověk ovládá umění žít do té míry, že ztratil smysl pro jeho obtížnost. Převažující nedostatek skutečné radosti a štěstí v procesu života vylučuje takové vysvětlení. Moderní společnost naučila člověka přes všechno zdůrazňování štěstí, individuality a osobního užitku, aby si uvědomil, že cílem jeho života není jeho štěstí (nebo, abychom použili teologického termínu, jeho spása), ale splnění jeho povinnosti k práci; jinými slovy jeho úspěch. Peníze, prestiž a moc se staly hnací silou a smyslem jeho bytí. Člověk jedná v iluzi, že jeho jednání leží v jeho vlastním zájmu, ačkoliv ve skutečnosti slouží všem ostatním, jen ne zájmům svého vlastního já. Všechno je mu důležité, jenom ne jeho vlastní život a umění žít. Pro všechno je k mání, jenom ne pro sebe samého.“ (Fromm, 1997, s.19-20)

Soudobá konzumní společnost věří, že život se skládá ze ctižádosti, dobývání, aktivity, z úspěchů a užitků. Výsledek v podobě nejrůznějších duševních onemocnění a krizových situací (na které člověk není připraven) na sebe nenechává dlouho čekat. Vývojem moderních technologií jsme si příliš usnadnili život snad ve všech směrech našeho konání a nyní nám chybí přirozené překážky, jejichž překonávání v minulosti člověka zocelovalo. Člověk v minulosti dokázal lépe snášet strasti a problémy jako předpoklad k dosažení radosti z úspěchu. Nyní nám ale přirozené překážky chybí a snižuje se také schopnost čelit nepříjemným zkušenostem a schopnost řešit problémy. Většinou volíme cestu nejmenšího úsilí a před problémy uhýbáme, stejně jako se vyhýbáme citovým prožitkům.

Konrád Lorenz ve své knize 8 smrtelných hříchů píše o tom, že moderní člověk je stále více přecitlivělý ke všem nepříjemným situacím a na druhou stranu právě tak otupělý vůči příjemným zážitkům, což má za následek zkázonosný efekt. Lidé ztrácejí schopnost vkládat nepříjemnou práci do díla, které slibuje výsledek až někdy v budoucnosti a dožadují se okamžitého uspokojení všech svých přání. Je to trend, který pozorujeme všude kolem sebe. Lidé podleli klamu, že jen tak je to správně, a proto se dostávají frustrace, pokud je skuteč-

nost jiná. „Ve srovnání s ničivými účinky, jaké má na pravou lidskost tak dalekosáhlé vyhýbání se strasti, jsou následky stejně bezuzdného bažení po slasti téměř neškodné... K neustálému poklesu zakoušet slast dochází hlavně přivykáním si na silné a stále silnější podnětové situace, nepřekvapuje nás, že otupení lidé vyhledávají stále nové podněty. Člověk tak baží stále po novém ve všech vztazích, které je schopen ve svém okolí navazovat. Pro člověka nakaženého touto civilizační chorobou ztrácí svou přitažlivost vše, co určitou dobu vlastnil, ať už se jedná o pár botek, oblek, auto nebo i přítele, partnera, ba dokonce i vlast.“ (Lorenz, 1990, s.39-40)

Příčinami konfliktů mohou často být hierarchické rozdíly hodnot jednotlivce ve vztahu ke společnosti. Pro společnost není žádoucí člověk, který se odklání od všeobecně platných pravidel, ale ani od stereotypu, který je většinovou společností považován za dobrý. A tak jednatel buď klade odpor a „zůstává svůj“, anebo se společnosti podřídí, přistupuje na konformitu a napětí pomine.

Carl Gustav Jung napsal: „Filozoficko – náboženské hledání smyslu, vůle poznat odkud a kam, co a proč své existence, je základní potřebou člověka, která se vyjevuje v mýtech a náboženství, ve filozofii, umění a vědách. Člověk vždy a všude pátrá po opravdovém, hlubším či vyšším smyslu veškerenstva. Proto lze nakonec i neurózu chápat jako *utrpení duše, která nenašla svůj smysl.*“ (Müller, 2006, s.381)

2.2 Když smysl chybí...

Frankl cituje svoji žákyni dr.Elisabeth Lukasovou, která již po řadu let vede v Mnichově velké psychologické a poradenské středisko: „Divili byste se, kdybyste nahlédli do praxe dnešních psychoterapeutů. Jen velice málo pacientů, kteří se tu na vás obracejí, jsou v opravdovém vnějším stavu nouze. Nemají hlad ani žízeň, nemusí snášet žádnou mimořádnou námahu, nemusí se vůbec ani přetěžovat prací. Většina pacientů je naopak zdráva, a přitom za to není vděčna, bližní s nimi jednájí starostlivě a shovívavě, což ani nevidí, a především jsou tito pacienti zbaveni všech možných úkolů, aniž by si o tom připouštěli sebe-menší myšlenku. Pacienti jsou neurotičtí bez reálných potíží a bez skutečného stavu nouze. A naproti tomu jsou také ještě dnes chudí a potřební, vyhnanci a bezdomovci, příjemci sociální podpory, tovární dělníci a zahraniční dělníci s velkými rodinami a hladovými dětmi, lidé,

kteří bydlí v příliš malých ubytovnách a kteří mohou dětem nabídnout sotva to nejdůležitější k životu – ale ti jsou psychicky dalekosáhle zdraví, netrpí žádnou neurózou a nemají žádné myšlenky na sebevraždu, nemají čas na úzkosti ani peníze na drahé terapie. Pracují nyní více než tři roky v městské poradně pro výchovné a životní problémy... všechny terapie jsou zdarma. A přesto je naší klientelou nikoli vrstva chudých a trpících nouzí. Vysloveně psychicky nemocní se nacházejí ve středních a horních vrstvách. Jsou to, věřte nebo ne, lidé, jimž se skutečně po vnější stránce daří dobře a kteří by mohli být šťastni. Že šťastni nejsou, to pochází mnohonásobně z toho, že ztratili smysl svého života.“ (Frankl, 2006, s.167)

Také známý psycholog C.G.Jung, uvedl, že se na něj z důvodu nedostatečné smysluplnosti života obrátila jedna třetina všech jeho pacientů. Podobně taktéž I. D. Yalom konstatuje, že „kvůli obavám o smysl života vyhledává terapii víc pacientů, než si jsou terapeuti toho vědomi.“ (Křivohlavý, 2006, s.97)

Lukasová (1997, s.167 – 168) ve své knize odkazuje na provedené výzkumy hamburského univerzitního ústavu psychologie pod vedením Reinharda Tausche. Pomocí výzkumů na více než 400 osobách došel on a jeho kolegové k závěru, že nízké vnímání smyslu v životě – tedy stav, kdy si člověk neuvědomuje žádné smysluplné úkoly, koreluje s faktorem neuroticismu, sebeodmítáním a s odmítáním druhých a s intenzivním sklonem k agresivitě. Naopak vysoké vnímání smyslu života koreluje s výraznou spokojeností se životem a s citovou vyrovnaností. Výsledky potvrzují skutečnost, že smyslem naplněný život chrání před duševním onemocněním.

Prožívání smyslu výrazně souvisí s vnímáním osobních cílů a se snahou o jejich dosažení a také s „vnitřním zakotvením“ člověka, tedy s jeho zakořeněním ve víře. Při hledání a nalézání smyslu je tedy velmi důležitá otevřenost člověka vůči světu přirozenému i nadpřirozenému. Kdo nestaví pouze na vlastních silách, ale má důvěru ve vyšší inteligenci či důvěru v Boha, toho ani neúspěch a nedosažení cílů nevykolejí.

Hamburské výzkumy také prokazují, že lidé ve velmi obtížné životní situaci, kteří se ocitli v ohrožení života, nebo v situaci, kdy umírá či již zemřel někdo z blízkých osob, trpí méně, dokáží-li v těchto událostech nebo ve svém vlastním životě ještě spatřit nějaký smysl. Naopak lidé, kteří v těchto událostech nebo ve vlastním životě smysl nespátřují, reagují patologicky, stávají se pasivními, depresivními nebo agresivními.

Lukasová dodává že „smysl představuje zisk v situaci ztráty. Ten, kdo navzdory ztrátám v životě zůstává otevřen smyslu, nikdy neztrácí všechno.“ (Lukasová, 1997, s.169)

Pelikán ve své knize píše, že honba za nesprávně pochopeným smyslem života, za něčím pomíjivým, připravuje mnoho lidí o plné prožití života, o procítění a vychutnání třeba i prosťých chvil lidského štěstí. Problémem je že „chceme vlastnit a neuvědomujeme si, že jsme vlastněni. Ani si to neuvědomujeme a přestáváme smysluplně žít, protože se celý náš život začíná upínat k tomu, abychom měli. Neuvědomujeme si však, že jen zdánlivě mnohdy vlastníme auto, chatu, chalupu, nebo třeba i jen televizor, video, různé typy přehrávačů, ale ve skutečnosti ony vlastní často nás... Hovoříme často o svobodě a současně se stáváme dobrovolnými zajatci světa, který jsme si vytvořili.“ (Pelikán, 1997, s.15)

Radkin Honzák (2006) ve svém článku zdůrazňuje, že problémem naší společnosti je emoční negramotnost a absence introspekce. Většinou si to, že je něco v nepořádku uvědomíme až v okamžiku, kdy se problém začíná nepříjemně ozývat. Přitom daleko lepší by bylo přijímat své emoce a rozumět jim. Lidé se však, bohužel, emočnímu prožívání cíleně brání, neboť podvědomě tuší, že city mohou být také zdrojem bolesti. Proto se mnoho lidí také stává neemocionálními, „netrpícími“ a pouze promyšleně jednajícími. Jak Honzák dále uvádí, lidé i na sebemenší problémy žádají předepsání pilulek, aby „nic necítili“, namísto zdravého pohybu, relaxace, meditace, jógy apod. Toto tvrzení dokládá i fakt, že se v naší zemi za posledních 10 let zvýšila spotřeba antidepressiv o třetinu. Také konzumací alkoholu mnoho lidí utíká před řešením problémů i před sebou samými. Nepříliš lichotivá je skutečnost, že právě naše země si stojí v žebříčku konzumace alkoholických nápojů na předních pozicích. Řešili bychom však banální problémy tímto způsobem – tedy pasivitou a snahou před řešením problémů raději zavírat oči, pak se tyto problémy pomalu vrství a kupí a stávají se pro nás časovanou bombou, o které netušíme, kdy exploduje. Jinými slovy, ze spousty malých a neřešených problémů se stává problém velký a možnost krize se tedy také zvyšuje.

Pocity nesmyslnosti však zažívají také ti lidé, kteří již dosáhli svých cílů. Osobní cíle tedy dávají smysl tím, že je člověk vnímá (touží, dychtí a sní), nikoli tím, že jich dosáhne. Z toho plyne, že dosažení cílů by mělo člověka nutit k opuštění starých a přijetí nových představ o cíli, což od člověka vyžaduje velkou přizpůsobivost. (Lukasová, 1997, s.171)

Pocity bezsmyslnosti se objevují i v okamžicích, kdy lidé přestávají situaci rozumět, je porušen řád a nastává zmatek. Například ztráta blízkého člověka, zdraví nebo jiná traumatická událost podobné pocity bezpochyby vyvolává. V takové chvíli je jen velmi těžké pochopit smrt člověka, kterého jsme milovali, proč se stala tragická událost a proč se všechno kolem nás děje právě tak, jak se to děje. V okamžiku bezmoci vůči ztrátám se člověk velmi nebezpečně přibližuje pocitům nesmyslnosti...

2.3 Kde a jak hledat smysl?

Tavel uvádí, že smysluplnost existence můžeme chápat jako vůli vidět, organizovat a vykládat jednotlivé podněty jako smysluplné celky, je to schopnost vidět sebe sama s určitým cílem, který má být splněn. (Tavel, 2007). Přestože je někdy velmi obtížné definovat, co to je smysl života, je velmi důležité jej mít a především pak jej cítit a prožívat.

Mezi nejdůležitější Franklovy myšlenky patří to, že smyslem a podstatou lidského života není seberealizace, jak je často prezentováno, ale sebetranscendence. Tedy schopnost přesáhnout sebe sama. Je to oddanost nějakému dílu, jemuž se člověk věnuje, nějakému člověku, kterého milujeme, anebo Bohu, kterému člověk slouží. Když se pak člověk oddá nějaké věci, utváří tak svou osobnost a stává se více sám sebou. Síla ega dosahuje nejvyšší hodnoty právě u toho člověka, který nejspíše ego zapomíná nebo ho přesahuje, který se nejlépe dokáže zaměřit na problémy, nejlépe umí zapomínat na sebe a je nejspontánnější ve svých činnostech.

Frankl vysvětluje tři cesty v souvislosti s třemi hodnotovými kategoriemi – tvůrčí hodnoty, zážitkové hodnoty a postojevé hodnoty:

- nejdříve se život může stát smysluplným tím, že něco tvoříme a vytváříme, jsme ve službě nějaké věci,
- anebo něco prožíváme: někoho milujeme v celé jeho jedinečnosti. Tím také naplňujeme sebe sama,
- třetí cesta nastupuje tam, kde jsme konfrontováni s osudem, který nijak nemůžeme změnit. Např. trpíme nevléčitelnou nemocí a dalo by se říci, že jsme obětí beznadějných situací. Frankl zdůrazňuje že zde v tomto momentě, a právě zde, lze život stá-

Je ještě utvářet smysluplně. Není totiž můžeme uslatěnit to nejlidětější, co v člověku

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

je, a to je „schopnost změnit také tragédii – na lidské úrovni v triumf. To je právě tajemství bezpodmínečné smysluplnosti života: že člověk je právě v mezních situacích vyzván, aby podal svědectví o tom, čeho je schopen. Život nepřestává mít do slova a do písmene až do posledního okamžiku, až do posledního vydechnutí smysl.“

(Frankl, 2006, s.167)

K velmi podobnému členění faktorů, které významně ovlivňují lidské štěstí došel také Michael Argyle, jehož výsledky výzkumu publikuje Pelikán:

- Vliv sociálních kontaktů jako zdroje uspokojení (podle průzkumů jsou šťastnější lidé, kteří založili rodinu, než ti, kteří zůstali sami). Lidský kontakt je významné anti-depresivum, přičemž však uspokojení ze vztahu s lidmi závisí na tom, co od daného vztahu očekáváme. Výchova k zvládnání mezilidských vztahů je tedy také cestou a výchovou ke štěstí.
- Vliv materiálního zabezpečení na lidské štěstí. Bezpochyby bez základního hmotného zabezpečení je existence života člověka velmi složitá. Naproti tomu však lidé, kteří si za základní smysl života kladou dosažení maximálního množství hmotných statků, zřejmě nikdy úplné štěstí nepoznají.
- Vliv uspokojení z pracovní činnosti na pocit štěstí.
- Základní postoj k životu. I navenek nesvobodný člověk může být vnitřně velmi svobodný. Moudrost člověka nespočívá jen v jeho velké vzdělanosti, ale především v tom, zda dokáže nalézt takový úhel pohledu na věci kolem sebe, ale i uvnitř sebe, které mu umožní potřebný odstup, nebo i nadhled nad nimi. I v případě, že prožijeme velmi nepříjemnou životní situaci, můžeme se z ní poučit, jestliže pochopíme, proč k ní došlo. (Pelikán, 1997, s.29 – 44)

Naproti tomu vůle ke slasti je překážkou a stojí sama sobě v cestě. Čím více se člověk snaží dosáhnout slasti a štěstí, tím více mu uniká. Obecně se hovoří o tom, že člověk ve svém životě usiluje o to, aby byl šťasten. Avšak to, o co ve skutečnosti usiluje je důvod. Nalezli-li důvod, pak se pocit štěstí dostavuje sám od sebe. Pokud se však člověk zaměří přímo na pocit štěstí, pak se vytrácí důvod a s ním mizí i pocit štěstí. Lukasová ve svých výzkumech zjistila, že návštěvníci vídeňského zábavního parku jsou existenciálně nadprůměrně frustr-

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

váni. (Frankl, 2006, s.12-13) Stejný názor zastává i Abraham A. Maslow: „lidé, kteří hledají sebeaktualizaci přímo, odděleně od životního poslání, nemohou ji vskutku dosáhnout.“ (Frankl, 2006, s.11)

I. D. Yalom doporučuje ke smyslu života přistupovat nepřímou a ponořit se do jednoho z mnoha možných smyslů, zejména do takového, který má sebezpřesahující základ. Doporučuje ponoření se do řeky života a nechat otázku odplynout. A také dodává, že terapeut nejlépe pomůže člověku tím, když pomůže odstranit překážky z takového zapojení. (Křivohlavý, 2006, s.97-98)

Frankl zmiňuje, že při hledání smyslu vede člověka jeho svědomí. Je tedy jakýmsi orgánem smyslu, který však může člověka také oklamat. Do posledního okamžiku svého života člověk neví, zda skutečně naplnil smysl svého života. „To, že ani na své smrtelné posteli nebudeme vědět, zda orgán smyslu, naše svědomí, nakonec nepodlehlo smyslovému klamu, znamená však již také, že jeden člověk neví, zda svědomí druhého nemohlo mít pravdu. To nemá znamenat, že žádná pravda neexistuje. Může existovat pouze jedna pravda; ale nikdo nemůže vědět, zda je to on, a ne někdo jiný, kdo ji má.“ (Frankl, 2006, s.17)

Proto také nemůžeme hodnoty učit, ale musíme je žít... „A nemůžeme dát smysl životu jinému – co bychom mu mohli dát s sebou na cestu, je daleko spíš, jediné a pouze příklad: příklad našeho celého bytí. Neboť na otázku po posledním smyslu lidského utrpení, lidského života nemůže už být intelektuální, nýbrž pouze existenciální odpověď: Neodpovídáme slovy, nýbrž odpovědí je celá naše existence.“ (Frankl, 2006, s.19)

Pro dosažení smyslu a tím i naší spokojenosti je také rozhodující schopnost a především pak ochota převzít za svůj vlastní život zodpovědnost. „Člověk musí přijmout odpovědnost sám za sebe a musí se smířit s tím, že může dát svému životu smysl pouze vlastními silami. Ale tento smysl neznamená jistotu: hledání smyslu je ztíženo hledáním jistoty. Nejistota je právě podmínkou, která nutí člověka, aby rozvíjel své síly. Jestliže člověk hledí bez bázně pravdě do očí, pak pochopí, že jeho život má jen ten smysl, který mu on sám dá tím, že rozvine svoje síly; tím, že produktivně žije.“ (Fromm, 1997, s.40) V této souvislosti jistě stojí za zmínku zajímavé výsledky šetření, které prokazují, že míra svobody a odpovědnosti je přímo úměrná zdravotnímu stavu člověka. (Křivohlavý, 2001, s.71)

Doktor Jonáš (2008) po celý svůj život studoval dlouhodobě osoby nad devadesát let. Při setkání s nimi zjišťoval co-ú a níí...co si myslí, kolik mají pohybu a zda mají nějakou fintu,

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

kterou ostatní neznají. Došel k takovému závěru, že psychika dlouhověkových lidí je odlišná od průměrné populace. Tito lidé uvažují pozitivně a nevracejí se do minulosti, aby se v ní utápěli či nad ní hořkovali. I přes svůj vysoký věk vidí život stále optimisticky, radují se ze všeho, co je potkává a těší se na další dny.

„Svoboda člověka zahrnuje v sobě svobodu zaujmout stanovisko k sobě samému, postupovat proti sobě samému a k tomuto účelu se od sebe sama nejdříve distancovat.“ (Frankl, 2006, s.110)

3 ŽIVOTNÍ KRIZE – JAK SE S NIMI VYROVNAT?

Znát druhé

znamená být moudrý;

znát sebe sama

znamená být osvícený.

Ovládnout druhé lze mocí,

silou vůle lze ovládnout sebe.

(Lao-c', Tao-te-t'ing XXXIII – O řádu a ctnosti
XXXIII)

Řešení a vyřešení krize není zdaleka tak snadné a rychlé, jak bychom si přáli a jak by se na první pohled mohlo zdát. Na cestě se vyskytují nejrůznější překážky, které naši snahu komplikují a řešení znesnadňují. Avšak neměly by odradit.

Stejně jako je důležité vědomí toho, že životní krize patří k životu, je důležité vědět, že i krize v našich životech mají svůj smysl. Toto vědomí nám usnadňuje zdárné překonání a vyřešení krize, i když smysl krize je pro nás zatím neznámý a zpočátku zcela určitě nepochopitelný. Zejména v počátku krize nejsme schopni ani ochotni tuto myšlenku přijmout. Avšak v dalších fázích krize, nebo třeba i po jejím ukončení je důležité přijetí prožitého, uvědomění si co nám krize vzala i dala a uvědomění si jejího potenciálu pro náš další osobní rozvoj. „Významná je tedy schopnost najít i v nepříznivých podmínkách takový úhel pohledu, který člověku dovolí přinejmenším neprožívat duševní traumata a distres v situacích, kdy ostatní se těmto stavům neubrání.“ (Pelikán, 1997, s.27) Podle provedených průzkumů je při zpětném posouzení obtížných životních situací schopno 30 procent dotázaných osob vidět jejich smysl. (Lukasová, 1997, s.170)

„Vyřešení krize neznamena zapomenout na to, co se stalo. Někdy to není ani účelné, ani možné... Neznamena to ani, že váš život bude stejný jako předtím. Váš život se po překonání krizi často změní – a nemusí to být zákonitě změna k horšímu.“ (Špatenková, 2006, s. 142) Po překonání krize se člověk může velmi změnit. Může se stát silnějším, sebevědomějším, psychicky odolnějším a také zralejším, moudřejším a zkušenějším. Překonání krize znamená nalézt nové cesty a nové možnosti a schopnost znovu se radovat ze života.

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

Rudolf Steiner říká: „Člověk se stává silným, pokud musí namáhat své svaly. A právě tak musí dobro, pokud se má vystupňovat ve svatost, překonat zlo, které se mu staví do cesty. Zlo má úkol přivést lidstvo na vyšší stupeň.“ (Steiner, 1999, s.151)

Psycholožka Emmy Wernerová dlouhodobě pozorovala na ostrově Kauai děti pocházející z velmi chudých poměrů a zjistila, že celá třetina z nich později dožrála v plně kompetentní občany. Řada dalších psychologů se snažila zjistit, čím to je, že se tyto děti nedají odradit tvrdostí života a úspěšně zvládají těžké životní situace. Ukázalo se, že jde především o spojení autonomie dítěte a jeho schopnosti požádat druhé lidi o pomoc v těžkých životních situacích. Tyto děti měly v mládí zálibu, která jim činila radost, dokázaly dobře komunikovat s ostatními, byly emocionálně citlivější, věřily ve své vlastní schopnosti a vyznačovaly se vysokou mírou sebehodnocení. Většinou měly velmi úzký vztah s některým z rodičů nebo jiným dospělým, který je měl rád a dodával jim sebedůvěru a naději. Tyto děti obvykle nepatřily mezi nejchytřejší děti ve třídě. (Křivohlavý, 2001, s.71-72)

Ukazuje se, že pro přežití (nejen) lidského rodu v hluboké minulosti, ale i dnes je rozhodující schopnost neustále se přizpůsobovat novým situacím. Tato schopnost je důležitá nejen při překonávání životních krizí, ale také v každodenním životě. „Adaptabilní lidé nejsou zdaleka úspěšní jen ve škole. Mohou se stát úspěšnými i v životě. Někdy ovšem na úkor ztráty individuality, svého vlastního názoru, postoje, a často i hodnot a charakteru.... Je nepochybné, že úspěšní lidé, a mezi ně adaptabilní, přizpůsobiví, nesporně patří, se mají dobře častěji, než ti, kteří zůstávají sami sebou a právě proto nemají někdy svoji životní cestu snadnou.“ (Peliškán, 1997, s. 21) Není však nutné vzdát se své přirozenosti, vlastních názorů, postojů a hodnot. Stejně tak totiž není nutné své názory, postoje a hodnoty dávat najevo vždy a za všech okolností.

V okamžicích prožívání životní krize je důležité sebepojetí daného člověka, které Blatný (2003, s.92) definuje jako „souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“. Právě při řešení problémů se objevuje potřeba sebeformulace a jakéhosi sebevymezení, tedy je nutné nalézt postoj k sobě samému.

Co je velmi důležité, a zdaleka nejen při řešení životních krizí, je láska k sobě samému. Přestože Freud vidí v sebelásce sobeckost a projev narcismu, Fromm se spíše zamýšlí nad tím, zda sobeckost nevzniká právě tím, že sebeláska u člověka chybí: „Úcta k vlastní celosti a jedinečnosti, láska k sobě a pochopení sebe samého nemohou být odděleny od úcty a lásky

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.softwar602.cz>

k druhému člověku, od pochopení druhého člověka. Láska k sobě samému je nerozlučně spjata s láskou ke každé jiné bytosti.“ (Fromm, 2001, s.61)

Erich Fromm se ve svých pracích zabývá analýzou společenských faktorů a jejich vlivem na vývoj lidské psychiky. Primárním zájmem je však jednotlivec usilující o překonání potíží, které s sebou moderní doba přináší. Fromm je přesvědčen, že lidské hodnoty existují uvnitř člověka a lidská bytost je tou nejvyšší hodnotou. Hovoří také o tom, že mravní normy vycházejí z vlastností člověka a jejich porušení vede k mentálnímu a emocionálnímu rozkladu. Cakirpaloglu píše o pohledu E.Fromma na člověka: „Jen plně zodpovědný člověk, ve kterém hodnota lidské existence převyšuje ostatní hodnoty, je podle něj schopen dosáhnout nejvyššího stavu vývoje. Protipólem je zlo a vše, co omezuje růst lidských možností. Destrukce a neřest jsou produkty existenciální nezodpovědnosti a podílejí se na tvoření bludného kruhu neadekvátních skutků a jejich důsledků. Jako takové komplikují vztahy jedince s okolím, blokuji jeho růst a narušují duševní stav.“ (Cakirpaloglu, 2004, s.164)

Frankl rozděluje hodnoty do třech skupin: na hodnoty tvůrčí, zážitkové hodnoty a postojové hodnoty. „Z rozdílnosti tří uvedených hodnotových kategorií a ze stálého sledu možností, jak je uskutečnit v životě, nevyplývá nic menšího, než že život, za nějž jsme převzali odpovědnost, znamená vždy a za všech okolností, v každé situaci pro nás úkol. Tím se však také prokázalo, že naše existence, celá naše existence, a to v každém jednotlivém okamžiku, má vždy jiný, vždy se měnící, ale vždy nějaký smysl. Ano, z toho vyplývá ještě více: že také těžkosti, ať už jsou sebevětší, jsou pouze takového druhu, aby charakter naší existence jako úkolu, a tím smysl života zvýšily.“ (Frankl, 2006, s.45)

4 MAJÍ ŽIVOTNÍ KRIZE SMYSL?

„Bože, dej mi

klid, abych přijal věci, které nemohu změnit,

odvahu, abych změnil věci, které změnit mohu,

a moudrost, abych rozlišil jedno od druhého.“

(Friedrich Oetinger)

V lidském životě jsou situace, které prožije většina z nás a jsou považovány za obecně významné životní situace. Je to například narození dítěte, jeho vstup do školy, ukončení školní docházky, vstup do prvního zaměstnání, uzavření manželství atd. Jsou však také situace, které zdaleka ne všichni lidé prožijí. Jsou pro nás osobně velmi významné - situace, které nás hluboce poznamenají a zapíší se hluboko do našeho života. Takové situace mohou významně ovlivnit náš dosavadní život, dokonce v něm způsobit zvrat. Existuje mnoho příčin, proč nás tyto události tak ovlivnily, důležitá je však naše otevřenost tomuto vlivu.

Křivohlavý (2006, s.45) zmiňuje ve své knize článek Taylorové, která zjistila, že v momentech, kdy lidé prožívají velké trápení, dochází ke zvýšení potřeby nacházet smysl v tom, co se jim děje.

O trýznivých okamžicích svého života napsal Viktor E. Frankl, který byl v období druhé světové války vězněn několik let v koncentračních táborech. Byl nucen zakoušet obrovské utrpení na vlastní kůži, stejně jako viděl útrapy svých spoluvězňů všude kolem sebe. Své poznatky a těžce nabyté životní zkušenosti z tohoto temného období svého života velmi působivě líčí v krizi A přesto říci životu ano. Je tedy snad člověkem z nejpovolanějších, aby právě on pohovořil o obrovském potenciálu životních krizí a utrpení člověka. „Pouhé přežití nemůže být nejvyšší hodnotou. Být člověkem znamená být zaměřen a zacílen na něco, co není opět on sám. Pokud už lidská existence neukazuje za sebe samu, nebude mít smysl, ba bude nemožné zůstat na živu. Toto bylo aspoň poučení, jehož se mi dostalo v oněch 3 letech, které jsem musel strávit v Terezíně, Osvětimi a Dachau. Mezitím vojenští psychiatři na celém světě potvrdili, že nejschopnější pro přežití byli oni váleční zajatci, kteří byli orientováni na budoucnost, na nějaký cíl v budoucnosti, na nějaký smysl, který bude třeba v budoucnu naplnit.“ (Frankl, 2006, s.21)

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

Produkt Print2PDF lze zakoupit na <http://www.softwar602.cz>

Právě v mezních situacích je přesvědčení, že lidský život nemůže být bezesmyslný, rozhodující. Poznatky řady psychiatrů z válečných oblastí a z táborů válečných zajatců dokazují, že šanci na přežití byly jen u těch vězňů, kteří byli orientováni na nějaký smysl. „Ve skutečnosti může člověk přežít pouze tehdy, když žije pro něco. A jak se mi zdá, platí to nejen pro přežití jednotlivého člověka, nýbrž také pro přežití lidstva.“ (Frankl, 2006, s.21)

Ve chvíli, kdy nemůžeme situaci změnit, ani ji zvrátit, se po nás žádá, abychom změnili sami sebe. Abychom dozráli, dorostli a snad i přerostli sami sebe. Vždy záleží na našem stanovisku a postoji. „Stanovisko a postoj dovolují, aby člověk vydal svědectví o něčem, čeho je schopen pouze člověk: přeměnit utrpení ve výkon.“ (Frankl, 2006, s.19). Často právě jen skrze bolestnou zkušenost můžeme dozrát. Jak píše Lukasová, jde o „osobní postoj k utrpení. V duchovní dimenzi má každý člověk svobodu v tom, jak se vůči svému osudu postaví a v jakých souvislostech své utrpení bude zvažovat. Může vzhledem ke svému osudu buď ve svém zoufalém tázání se a stěžování si propadnout zběsilosti, nebo může sám hledat pozitivní odpověď; může se vzdát veškerého snažení v otupělé rezignaci, nebo může způsobem, jakým na sebe vezme své trápení, dát zářivý příklad ostatním.“ (Lukasová, 1997, s.34)

Jak Lukasová dále zdůrazňuje, není pravdou, že utrpení může prostřednictvím vytěsnění a impulzů nevědomí způsobovat pouze negativní psychické následky: „Skutečnost nás učí něco zcela jiného. Na nesčetných příkladech nám ukazuje, že existují dobré a přímo hrdinské postoje k utrpení a že nejcennějšími lidmi jsou často ti, kteří prošli hlubokým utrpením.“ (Lukasová, 1997, s.35)

Každá situace má svůj smysl. Smysl však není to, co si člověk sám určuje, ale to, co je dané a co má člověk teprve objevit. „Požadavek, který na člověka klade život, a tím i smysl existence, se mění od člověka k člověku, z okamžiku na okamžik. Proto nezáleží na všeobecném smyslu života, ale na smyslu života určité osoby v daném okamžiku.“ (Tavel, 2007, s.29) Jak tedy také Frankl poznamenává, smysl nemůže být nikomu dán, ale musí být nalezen. Dávat smysl by směřovalo k moralizování, pro dotyčného by tento smysl nebyl opravdový a „nemohl by jej žít“. Každý si tedy svůj smysl musí nalézt sám.

„Nejdříve dává existenciální analýza otázce po smyslu života obrat didaktický: vysvětluje, že to není člověk, kdo by zde mohl klást otázku, nýbrž že je to paradoxně život sám, jenž se člověka táže. Pak ukazuje, že otázky, které nám život klade, můžeme zodpovědět pouze

tím, že přebíráme za svůj život odpovědnost. Odpověď, kterou máme dát, je takto odpovědí aktivní. Ale víc než to: může být odpovědí konkrétní, může být dána jen tím, že vždy přebíráme odpovědnost za svůj život, za svou existenci zde a nyní. Tato odpovědnost za existenci – v její nejkrajnější konkrétnosti a konkrétní vztažnosti na svou vlastní osobu, jakož i na danou situaci – vytváří takto hledaný smysl existence: „být odpovědným“ je smysl lidského bytí.“ (Frankl, 2006, s.35)

Podle poznatků pracovníků krizové intervence mnohdy závažná životní událost odhaluje již dávno skryté vnitřní konflikty, kterými se teprve po dramatické události chce člověk za pomoci psychoterapie zabývat. „Během tohoto procesu často dochází ke zjištění, že „všechno zlé je pro něco dobré“, a klient získává pozitivní přínos z traumatu.“ (Straková, 2008).

Bohužel velké množství lidí není schopno přijmout krizi jako svou šanci. Nevyužijí její potenciál a následně se jim v životě stále podobné situace opakují, dokud oni sami neprojdou změnou. Tito lidé si velmi často uvědomují, že se dostávají do podobných situací, které se neustále opakují, avšak sami na tom nedokáží nic změnit. Pelikán (1997, s.58) cituje hypotézu českého filozofa J.Cvekla: „Rozborem individuálního vývoje jednotlivce můžeme zjistit, že některé události a zážitky na něho působily hlouběji a trvaleji než jiné. Psychologický rozbor vede někdy k závěru, jako by se ve vnitřním životě určité osoby neustále opakovalo několik základních zážitků... Dělá to dojem, jako by určitá událost tak hluboce zformovala vnitřní svět člověka, že se k ní neustále v myšlení a cítění vrací, ale zároveň jakoby svým zaměřením neustále k sobě přitahoval určitý typ událostí, jako by si spoluvytvářel situace určitého druhu.“

Paralelou k hledání smyslu života by mohl být příběh, kdy nespokojený žák přijde ke svému Mistrovi: „Mistře, chodí za vámi spousty lidí se stejnými problémy, ale vy každému z nich poradíte něco jiného. Proč?“ A Mistr odpovídá: „Když půjde slepec po úzkém chodníčku mezi bažinami a nebezpečně se přiblíží k pravému okraji, co mu řekneš?“ „Aby šel doleva“ odpovídá žák. „A když se bude nebezpečně blížit k okraji levému?“ „Aby šel doprava“ s pochopením připouští žák.

Stejně tak je to s životními situacemi každého jednotlivce. Nelze nalézt univerzální odpověď na smysl života, protože cesta každého z nás je jedinečná a neopakovatelná, stejně jako každý z nás je jedinečnou a neopakovatelnou bytostí. A stejně tak se neopakuje žádná situace. Každá situace je ojedinělá a očekává konkrétní odpověď od daného člověka. Jestliže je

člověku dáno nějaké utrpení, potom je to pro něj úkol a je to právě on, od koho se očekává jedinečný výkon a splnění tohoto úkolu.

Otázka smysluplnosti se tak dostává k problému hodnot, tedy toho co pro nás má či naopak nemá smysl. Avšak které hodnoty mohou být pro nás natolik cenné, aby dávaly smysluplnost našemu životu?

5 ŽIVOTNÍ HODNOTY

„Žít dobře je lepší než žít.“ (Aristoteles)

Hodnoty odrážejí tendence člověka s ohledem na jeho zkušenosti. V psychologii doposud existuje terminologický i obsahový nesoulad tohoto pojmu. Někdy bývá hodnota srovnávána s velmi obecnými kategoriemi, jako např. s životní filozofií, hodnotovým systémem apod. Oblast hodnot můžeme zařadit do oblasti duchovní, přičemž rozlišujeme různé hodnoty a jejich hierarchie. Nejvyšší pozici v lidských hodnotách zaujímají morální hodnoty, které se vztahují k ideálům člověka.

Psychologický slovník definuje hodnoty jako komplementární pojem k potřebám, „jejichž výběrem mohou být potřeby uspokojovány; zatímco systém potřeb ve vývoji lidstva se podstatně nemění, hodnoty jsou proměnlivé“. (Hartl, 1993, s.152)

Křivohlavý (2006, s.35) ve své knize cituje Maslowa „Hodnoty jsou něčím, pro co má cenu žít.“ Dále pak udává: „Motivační složka se vztahuje k hodnotám obsaženým v daném obrazu světa daného člověka. Tyto hodnoty se stávají vůdčími motivy, které řídí reálný život člověka. Člověku předepisují, kterým snahám by měl dát přednost, které cíle by si měl zvolit, jak by jich měl dosahovat a jak by je měl realizovat... Takto vytvářená smysluplnost žití nabízí člověku hodnotné cíle, dává mu sílu jít za individuálně postavenými cíli, a platí to i v mimořádně nepříznivých životních okolnostech (např. tváří v tvář smrti).“ (Křivohlavý, 2006, s.105)

Rotova definice: „Hodnoty označují ideje nebo situace, o kterých existuje přesvědčení, že představují něco dobrého, žádoucího, něco, k jehož realizaci je třeba směřovat.“ (Cakirpaloglu, 2004, s.354)

„Hodnoty představují přesvědčení o dobrém nebo prospěšném, ale také o špatném nebo nežádoucím, které regulují individuální nebo skupinovou aktivitu.“ (Cakirpaloglu, 2004, s.344) „Hodnoty představují systém získaných dispozic člověka jednat nebo směřovat k cíli v souladu s žádoucností, kterou určují podmínky existence.“ (Cakirpaloglu, 2004, s.385)

V systému hodnot hrají velmi důležitou roli, mimo individuálních charakteristik jedince, také sociální podmínky, tedy socializační činitelé, kteří jedince ovlivňují. Je to především primární rodina, sociální původ a zájmy příslušné sociální skupiny, životní styl, vrstevní identi-

fikace atd. Nekvalitní způsob života se ukládá v nevědomí dětí. Dítě je velmi intuitivní a má na něj vliv negativní působení rodičů, které ústí v nejistotu dítěte. Latentní následky se vybavují později v dospělosti destrukcí mezilidských vztahů, neboť vlastními zkušenostmi s blízkými lidmi vnímá dítě celou společnost. Nejen dítě, ale každý člověk je tzv. sociální atom. Součástí tohoto atomu jsou genetické základy - rodiče a blízcí lidé, ale především sociální učení, tedy také lidé nepokrevní, kteří jedince během jeho života ovlivňují. Jsou to však především citové vztahy a emocionální vřelost, které v rodině umožňují snadnější mezigenerační hodnotový přenos. Tyto skutečnosti nebyly do poloviny 20. století nijak respektovány ani psychologii. Teprve později se rodinná anamnéza a sociální vztahy začaly zkoumat, což způsobilo doslova evoluční skok v psychologii.

5.1 Teorie hodnot – A. H. Maslow

K psychologickému zájmu o lidské hodnoty a lidskou existenci velmi významně přispěl Abraham Harold Maslow. Cakirpaloglu (2004, s.257) píše: „Sám Maslow hodnoty považuje za instinktivní připravenost člověka pro vývoj vlastních potenciálů v souladu s danou kulturou, používá však i pojem intrinsické hodnoty, čímž zdůrazňuje jejich pudovou podstatu.“

Maslow chápal cíl seberealizace jako vývoj hodnot (metamotivů), tzv. B-hodnot (B od angl. Being = bytí, růst), které zahrnují pravdu, dobrotu, krásu, dokonalost, spravedlnost, řád, úplnost, význam, bohatství atd. při současném omezení působení nižších potřeb, zejména D-hodnot (D od angl. Deficient = nedostatek). Tato koncepce metamotivů je nyní pokládána za teoretický základ humanistické psychologie hodnot. Maslow stanovil celkem 15 metamotivů a ke každé hodnotě přiřadil její negativní, patologickou podobu, která určuje podstatu metapatologie osobnosti (příloha PII).

Pojmem metapatologie Maslow označuje psychosociální jednání především mladých lidí v ekonomicky vyspělých zemích, kteří trpí nedostatkem hodnot a životního smyslu v podmínkách materiálního přebytku a jejichž nižší potřeby byly plně uspokojeny. Metapatologii popisuje jako poruchu hodnot všeho druhu, beznaděj a obecný pesimismus vedoucí k apatii a specifickému perfekcionismu, vyjádřeného sloganem „Buď objevím ten nejlepší způsob, nebo se vzdám“.

Jednou z vlastností hodnot je tendence k jejich vzájemnému přitahování či odpuzování a seskupení do větších celků. „Triáda hodnot pravda, dobrota a krása určují stupeň seberealizace a míru duševní rovnováhy jedince. Právě tyto hodnoty Maslow pravidelně nacházel u zralých, seberealizovaných jedinců, kteří zároveň získali zvláštní zkušenosti z vrcholných zážitků. U neurotických osob pozoroval pravý opak – nedostatek již zmíněných hodnot a vzácných zkušeností vyvěrajících z osobnostního růstu.“ (Cakirpaloglu, 2004, s.258)

Vrcholné zážitky zkoumá východní náboženství, ale v poslední době se jim věnovalo také několik západních odborníků (Fromm, Binswanger a další) a nejvyšší stav duše popisují jako spokojenost, štěstí, dokonalost, psychické zdraví a extázi, rozpuštění osobních hranic a pocit jednoty s ostatními lidmi, přírodou, vesmírem a Bohem. Maslow je přesvědčen, že se jedná o nejvyšší stádium sebeaktualizačního procesu transformující lidskou psychiku i mezilidské vztahy v nevšední druh existence. Vrcholný zážitek energizuje a usměřňuje člověka k dalším nejvyšším hodnotám a trvale mění osobnost člověka pozitivním směrem. Maslow velmi kritizoval postoj západní psychiatrie, která považuje mystické prožitky za příznaky duševní choroby a prokázal, že tyto prožitky se často dostávají u normálních a vyrovnaných osob (Grofovi, 1999). Ať se jedná o zkušenosti asketických mystiků – křesťanských, hinduistických, buddhistických či jiných, anebo poznatky humanistických psychologů, všichni kteří tento stav prožili se shodují na tom, že zkušenost trvale pozměnila jejich vnitřní prožívání i hodnoty a dokonce vylepšila funkce jednotlivých psychických procesů.

K nejvyšším stavům duše patří též zvláštní druh poznání, kterou disponuje osoba v pokročilém stadiu sebeaktualizace - B-kognice. Jde o mimořádnou schopnost pronikání do podstaty věcí takových, jaké skutečně jsou ve smyslu fenomenologického poznání, schopnost rozlišení klamu od reality. Jednání takového člověka je sebejisté, v souladu s vnitřní morálkou a zůstává mimo působení vnější autority. (Cakirpaloglu, 2004, s.258-263)

Mnozí humanističtí psychologové nabyli přesvědčení, že uspokojení všech základních potřeb neřeší automaticky problém identity, systému hodnot a životního smyslu. Maslow ve své teorii tvrdí, že teprve uspokojením základních potřeb přicházejí na řadu potřeby vyšší. Avšak jeho kritikové berou v úvahu také fakt, že případné neuspokojení nižších potřeb nijak neblokuje a nebrání rozvoji potřeb vyšších. Příkladem může být opět vůle ke smyslu vězňů v koncentračních táborech.

5.2 Hodnoty podle E. Eriksona

V našem životě se řídíme hodnotami, které si uvědomujeme, jsou vědomé. Avšak pro porozumění člověku a jeho jednání je nutné vzít v úvahu i skutečnost, že značná část hodnot zůstává uložena v nevědomí.

Hodnotové učení Eriksona pozorujeme ve dvou vzájemně propojených oblastech, z nichž první se zabývá vývojem Já identity (vývoj ctností u vyvíjejícího se jedince) a druhá se zabývá vývojem morálních charakteristik. Vývoj Já identity probíhá převážně nevědomým procesem, kde působí sociální prostředí, životní výzvy a krize od narození až do pozdního stáří člověka. Erikson zdůrazňuje, že vývoj osobnosti není časově omezen a uskutečňuje se i v hlubokém stáří. Osobnost a její hodnotový systém prochází vývojovými etapami a přechod k vyšší fázi vývoje souvisí se zkušenostmi jedince ve fázích předchozích. Ty mohou být pozitivní či negativní. Tyto zkušenosti jedinec využívá v dalších životních situacích. Omezený nebo narušený vývoj vede ke specifické krizi a problematickému chování.

„Erikson vybuďoval předpoklad, že čím je člověk starší a sociálně psychologické okolnosti jeho vývoje jsou příznivější, tím je jeho osobnost obohacnější ctnostmi, hodnotami a morálními vlastnostmi; hodnoty a morální kvality tedy stojí na pozitivních zkušenostech jedince, které zahrnují úspěšnou interakci mezi biologickými silami růstu a požadavků sociálního okolí. U obecného růstu Já včetně hodnotových a morálních dimenzí Erikson zcela samozřejmě předpokládá instinktivní připravenost pro tento proces.“ (Cakirpaloglu, 2006, s.195)

5.3 Hodnoty podle C. G. Junga

Jung zastává názor, že hodnoty určují formu a obsah existence člověka. Základem hodnot jsou představy o budoucích cílech, které působí na model chování člověka. Je tedy důležité, co člověk vnímá jako nejvyšší dobro, neboť toto dále usměrňuje jeho jednání směrem k vlastním hodnotám. Jung píše: „jedinec je schopen – a nejen to, je dokonce povolán – aby si vytkl a používal své vlastní měřítko hodnot“. (Jung, 1995, s.173)

Jung zdůrazňuje důležitost společenských hodnot pro šťastný život jedince. Je však třeba mít na zřeteli nebezpečí mravní zkázy a odcizení z důvodu přehnaných nároků sociálního prostředí na osobnost člověka. K prožití intenzivního a spokojeného života je důležité nalézt

pravou míru vztahu k vlastní osobě a ke společnosti a držet ji v rovnováze. (Cakirpaloglu, 2004, s.222)

Jung rozpracoval hodnoty ve své typologii osobnosti, která vychází z rysů extroverze a introverze v osobnosti člověka, přičemž vždy převládá jedna z psychologických funkcí: myšlení, cítění, čítí a intuice. Pro určení hodnotové podstaty je důležité dělení těchto čtyř funkcí na racionální (myšlení a cítění) a iracionální (čítí a intuice). Hodnotové orientace se odrážejí v charakteristických vlastnostech jednotlivých typů osobnosti. (Cakirpaloglu, 2004, s.215-221)

5.4 Hodnoty podle C. Rogerse

Humanistický psycholog Carl Rogers vycházel z toho, že životním cílem každého jedince, ať už vědomým či nevědomým, je jeho individuální růst. Zanedbávání této potřeby může vyústit v existenciální tíseň a existenciální krizi, kterou lze překonat pouze pohybem člověka k vhodnému cíli. Hodnotový systém zdravého jedince směřuje k autonomii, svobodné volbě cílů a odpovědnosti za své jednání.

Rozvoj osobnosti probíhá současně s budováním individuálního hodnotového systému, přičemž se tyto vzájemně prolínají a ovlivňují. Hodnotový vývoj souvisí podle Rogerse se začleněním uvědomělých a přijatých prožitků. Hodnotový systém není nijak fixní a stereotypní, ale musí být pružný v závislosti na měnících se podmínkách. Předpokladem psychického růstu je podle Rogerse integrace tří psychických kvalit:

- upřímnosti – tj. schopnosti otevření se a plného emocionálního prožívání jiných osob. Podmínkou upřímnosti, ale i duševního zdraví je odhození sociální masky člověka,
- přijetí – tj. bezpodmínečný pozitivní vztah k lidem,
- vcítění (empatie), jež umožňuje porozumět a přijmout cizí emoce a myšlenky takové, jaké ve skutečnosti jsou. Znamená to cítit bolest nebo radost druhého tak, jak je cítí on sám, ale přitom neztrácíme vědomí, že je to „jakoby“. Ztratí-li se tato hranice, pak jde o identifikaci s danou osobou.

Rogers je zastáncem přirozeného bytí a toho, aby člověk byl skutečně tím, kým je. Odhalit, přijmout a žít podle tohoto kréda je možné v případě splnění třech podmínek. První z nich je odstranění nepotřebných fasád, které protirečí pravému bytí. Druhou podmínkou je odstranění neautentických nátlaků typu „musím“, „je třeba“ apod. Konečně třetí podmínka šťastného života je odstranění tendencí ke konformizmu. (Cakirpaloglu, 2004, s.265-271)

Hodnoty dobrého života se podle Rogerse vztahují na:

- možnost neomezeného vyjadřování vlastní svobodné vůle,
- kreativitu jako způsob vztahu člověka s realitou a základního obsahu člověka,
- víru v konstruktivnost a sociabilitu lidské podstaty,
- možnost obohacení vlastní zkušenosti silnými emocionálními prožitky, jejichž obsah a význam se podobá vrcholným zážitkům seberealizovaných jedinců. (Cakirpaloglu, 2004, s.272)

6 SMYSLUPLNOST ŽIVOTA

Životní hodnoty člověka se mění v závislosti na jeho zrání, zkušenostech atd. Jak je to však se zdroji smysluplnosti života? Křivohlavý (2006) píše, že podle mínění jedné skupiny psychologů zůstávají základní zdroje smysluplnosti života, tzv. životní témata, neměnná. Tedy světonázorové pojetí, které člověk získá v průběhu svého dětství přetrvává po celý život, za předpokladu, že nedojde ke krizi, která radikálně změní pravost a hodnotu tohoto pojetí. Druhá skupina psychologů zastává názor, že zdroje smysluplnosti života se mění v průběhu života v závislosti na zkušenostech. Díky osobním zkušenostem se zvyšuje míra introspekce, popř. dochází k prohloubení víry atd. Pravděpodobně mají část pravdy obě skupiny. Nejzákladnější zdroj smysluplnosti života však zůstane zřejmě neměnný a relativně stabilní v průběhu celého života.

Křivohlavý dále uvádí ve své knize výsledky šetření, které provedl Ebersole a z nichž vyplývá, že mezi nejdůležitější cíle lidského života, které jedinci uváděli, patřily vztahy mezi lidmi. Dále bylo považováno za významné zdraví a potěšení, lidé nad 80 let preferovali víru. U dospívajících osob byly velmi důležité oblasti sportu, školy a také vzhled (atraktivnost). Velmi příjemné bylo zjištění, že nejmladší školáci ve věku šesti let poukazovali na to, že také pro ně jsou vztahy nejdůležitější. (Křivohlavý, 2006, s.60)

Ebersole upozorňuje na aplikaci a „význam poznatků o smysluplnosti:

- výchova motivace od fantazií a snů k vážnému úsilí o dosahování vytčených cílů;
- poznávání sama sebe – poznávání jádra vlastní osobnosti;
- naučit se odlišovat to, co je důležité, od toho, co zdaleka tak důležité není;
- posilovat vůli k přežití v těžkých životních situacích (při zvládnání stresu a distresu);
- naučit se účinněji se vyhýbat nepodstatným, vedlejším věcem;
- pomoci lidem, kteří mají problematické zaměření života, přesměrovat se na nosnější, únosnější a pevnější cíle;
- pomáhat lidem v rámci aktivit duševní (mentální) hygieny, aby jim bylo lépe, neboť se zjišťuje, že při přibližování se cíli roste míra radosti a zvyšuje se pocit štěstí;
- poznávání subjektivního pojetí smysluplnosti dané osoby může být pomocí správné-

ho zaměření psykoterapie

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

- možnost porovnávat odlišnosti v pojetí smysluplnosti života u dvou či více větších skupin lidí, příkladem mohou být např. studie o odlišném pojetí smyslu života u Arabů a Židů na Středním východě.“ (Křivohlavý, 2006, s.61-62)

Současně též Ebersole upozorňuje na skutečnost, že oblast smysluplnosti není empiricky prozkoumána tak, jako např. v psychologii učení. Přesto je však zkoumání této oblasti velmi významné a důležité pro posilování humanity člověka.

„Člověk, který má vyšší míru smysluplnosti života, se jeví jako ten, kdo výrazněji zažívá směřování své činnosti k určitému cíli, snaží se o dosahování cílů, které jsou v harmonii s jeho celkovým životním zaměřením, je spokojenější s tím, co dosud v životě udělal, má jasněji v otázkách účelu svého žití a je rozhodnut prožít další fázi svého života jako smysluplnou činnost. V tomto přístupu je základní předpoklad, axiom, premisa: život má smysl. Projevuje se to v řadě smysluplných aktivit člověka, v jeho volbách při rozhodování, ve chvílích, kdy rozbíhá určitou činnost, i když vstupuje do určitých mezilidských vztahů.“ (Křivohlavý, 2006, s.105)

6.1 Životní spokojenost

Formulace životní spokojenosti není snadná, protože jde o velmi subjektivní záležitost. Stejně tak není možné životní spokojenost nijak změřit. Vždyť jaká by mohla být její měřítka? Mohl by to být snad úspěch v životě? Ale jaký úspěch a čím porovnatelný? Každý z nás má jiná a rozdílná kritéria, která souvisí s našimi hodnotami a prioritami. Dokonce zatím neexistují žádné testy, které by dokázaly změřit úspěchy v životě. Těžko bychom mohli porovnávat životní spokojenost společenským postavením, velikostí majetku, počtem dětí či přátel... Životní spokojenost nelze objektivně změřit. Budeme-li však hovořit o životním úspěchu, pak jeho předpokladem pravděpodobně bude emocionální inteligence, postoj k životu a životní filozofie toho kterého člověka a v neposlední řadě také postoj k sobě samému.

Blatný definuje životní spokojenost jako „vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku“ (Blatný, 2005, s.85)

Hartl (2004, s.556) v Psychologickém slovníku definuje spokojenost jako „příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti, trvá-li dlouho, je demotivující, následuje tučnění“

podobě také

v souvislosti s životní spokojeností? Nemám ten pocit, že by životní spokojenost byla nemotivující s následky psychického a fyzického tučnění. Naproti tomu však drobné výkyvy v životě a občasná dávka přiměřeného stresu mohou být jeho kořením a hnacím motorem. Říká se, že kdyby nebylo noci, nevěděli bychom, jak vypadá den. Pokud bychom tedy občas nezaznamenali ve svém životě nějakou změnu, třeba i k horšímu, nebyli bychom schopni poznat pravou hodnotu životní spokojenosti.

Předpokladem pro šťastný život bude jistě život smysluplný. Podle Maslowa štěstí souvisí s vyššími hodnotami a s vrcholnými zážitky, které nelze zajistit hmotnými prostředky, ale jen neustálou prací na sobě samém.

„Kvalita života nezávisí přímo na tom, co si o nás jiní lidé myslí nebo co vlastníme. Na čem nejvíce záleží, je spíše to, jaký pocit máme z vlastní osoby a z toho, co se s námi v životě děje. Aby si člověk zlepšil život, musí zlepšit kvalitu svého prožívání.“ (Czikszenthmihalyi, 1996, s.74) Tedy – zlepšit sám sebe.

Pelikán uvádí, že většina myslitelů, kteří se zabývali zkoumáním lidského štěstí došli k závěrům, že „štěstí je především stavem vnitřní blaženosti, čili interní, subjektivní pocitovou sférou každého člověka.“ (Pelikán, 1997, s.26) Dále pak píše že „štěstí je vlastně uvědoměným subjektivním prožitkem uspokojení životem, který bývá doprovázen častějšími a intenzivnějšími pozitivními emocionálními stavy.“ (Pelikán, 1997, s.27)

„O radosti a štěstí se všeobecně věří, že jsou totožné se štěstím doprovázejícím lásku. Ve skutečnosti je prý láska jediným pramenem štěstí pro mnohé; avšak v lásce, jako v jakékoli jiné lidské činnosti, musíme rozlišovat mezi produktivní a neproduktivní formou. Neproduktivní nebo iracionální láska může být, jak jsem již ukázal, jakákoli masochistická nebo sadistická symbióza, v níž se vztah nezakládá na vzájemné úctě a integritě, ale v níž jsou dvě osoby vzájemně na sobě závislé, protože nejsou schopny být závislé jen na sobě samých. Tato láska se jako všechny další iracionální snahy zakládá na nedostatku, na nedostatku produktivnosti a vnitřní jistoty. Produktivní láska, nejbližší forma vztahu dvou lidí a současně taková, v níž je zachována integrita každého z nich, je jevem hojnosti. Schopnost prožívat ji je svědectvím lidské zralosti. Radost a štěstí jsou průvodci produktivní lásky.“ (Fromm, 1997, s.149)

„Záleží především na každém z nás, prožijeme-li štěstí, nebo ne. Někteří jedinci se mu přímo programově brání a vžívají se do role smolařů, ukřivděných a nešťastných a možná se paradoxně právě v podobné roli mohou svým způsobem cítit šťastní. Jsou středem pozornosti se svou smůlou, svými problémy, svými nemocemi. A když je nelitují druzí, mohou se litovat aspoň sami.“ (Pelikán, 1997, s.28) Předpokladem pro šťastný život bude zřejmě také emoční stabilita člověka.

V současné době se velmi často studuje co vlastně má vliv na naše štěstí. Ukazuje se, že šťastnější lidé jsou většinou ti, kteří jsou ženatí či vdaní, mají rodinu, jsou zaměstnáni a mají zajímavou či prestižní práci, mají dobré vzdělání. Objevuje se však také paradox, který poukazuje na to, že šťastnější jsou často lidé s objektivně horšími podmínkami.

Finanční prostředky, stejně jako míra inteligence nemají velký vliv na pocity štěstí. Ale lidé, kteří mají sami sebe pod kontrolou a mají o sobě vyšší mínění, jsou šťastnější. Velkou roli hraje zdravotní stav a sociální vztahy. Psychologické studie také napovídají, že je lepší dosahovat pomalého a zvyšujícího se přibývání radosti než prožít okamžitý boom, protože ve druhém případě pocit štěstí rychle vyprchá (Křivohlavý, 2006, s.179)

Profesor R. Inglehart prováděl výzkumy životní spokojenosti u tisíců lidí různých kultur celého světa. Ukázalo se, že hodnocení spokojenosti se životem se v různých obdobích života nemění. Výsledek byl překvapivý, protože nepodává žádný důkaz o teorii krize středního věku, ani neukazuje žádný pokles spokojenosti v tomto období (není zaznamenána vyšší rozvodovost či manželské neshody, ani vyšší potřeba psychiatrické pomoci nebo vyšší počet sebevražd). „Co se týče životní spokojenosti, je neméně zajímavé, že neubývá ani v pozdních letech života – což je v přímém rozporu se všeobecným chápáním starších lidí jako smutných, demoralizovaných a chronicky utrápených osob. Přestože se lidé v pozdějším věku samozřejmě často trápí nemocemi, nestěžují si častěji než ostatní, ani nejsou více deprimováni... Mezinárodní studie vedená v Evropě také zpochybnila platnost stereotypního tvrzení, že staří lidé se všeobecně cítí sklíčeně.“ (Kassin, 2007, s.357-358)

Pocit spokojenosti se v průběhu života nijak výrazně nemění. Podle většiny psychologů se životní spokojenost mnohem více než biologického věku týká lásky a spokojeného rodinného života a dobrého pocitu z práce.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍL VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ

Překonání životní krize je nepochybně jedním z nejtěžších úkolů, které nám život ukládá. Postavíme-li se však k problémům vědomě, zvyšují se jistě šance na to, že jejich překonání bude úspěšné.

Téma životních krizí a životních hodnot je pro mne tématem velmi zajímavým. Proto jsem se nyní rozhodla volně navázat na výzkum předchozí, který jsem prováděla před dvěma lety. Práce nesla název „Životní krize jako nebezpečí či příležitost“ a výzkum byl veden formou rozhovoru s 10 lidmi, kteří ve svém životě prožili životní krize a velmi otevřeně a poutavě o nich hovořili. Výzkum byl doplněn také rozhovorem s krizovým interventem. Výzkumem se potvrdila hypotéza, že překonání životní krize vede člověka ke změně hodnotového žebříčku. Šest osob hovořilo o pozitivním vlivu na následný život, jeden názor byl negativní a tři osoby nedokázaly tuto možnost posoudit, protože krize ještě nebyla zcela překonána. Druhá hypotéza o pozitivním vlivu snahy po dosažení duševní rovnováhy byla taktéž potvrzena (devíti lidmi).

Původním záměrem bylo oslovit stejnou skupinu lidí jako v předešlém výzkumu a tuto skupinu porovnat s lidmi, kteří tvrdí, že životní krize nikdy neprožili, nedotýkají se jejich života, jsou pouze slabostmi či nezvládnutými situacemi ostatních lidí apod. S těmito názory jsem se často setkávala při svém prvním výzkumu. Jak se však ukázalo, tito lidé ve většině případů nebyli ochotni o svém životě hovořit (a dost možná se nad ním ani nezamýšleli) a výzkumu se účastnit. Lze se tedy domnívat, že jejich původní tvrzení mohla být jen „zastíracím manévrem“, namísto prostého odmítnutí spolupráce, které lze v takto citlivé oblasti života zcela jistě pochopit. V souvislosti s touto skutečností jsem zvažovala i to, nakolik by byly získané informace korektní (kdyby se mi je přeci jen podařilo získat), a tedy celý výzkum smysluplný.

První neúspěch mne tedy vedl k myšlence věnovat svou práci výhradně lidem, kteří životní krizi *vědomě prožili*, a kteří mají k této oblasti života skutečně co říci. Úkolem a snahou bylo poznat, jak se tito lidé dívají na svůj život, respektive zpětně na prožité události. Výzkumným problémem se stal předpoklad, že úspěšné překonání životní krize vede člověka

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

ke smysluplnějšímu životu. Tedy také k vyšší životní spokojenosti, např. posílením sebedůvěry, vírou ve vlastní schopnosti překonat problémy atd.

Pro výzkum je si stanovila následující hypotézy:

Hypotéza č.1:

Předpokládám, že lidé, kteří úspěšně překonali životní krizi, jsou později schopni v ní vidět smysl.

Hypotéza č.2:

Předpokládám, že lidé s těmito prožitky vnímají svůj život jako smysluplný.

Hypotéza č. 3:

Úspěšné překonání životní krize posiluje pozitivní vnímání sebe sama.

Dalším cílem a úkolem této práce bude **zjistit, jaké životní hodnoty tito lidé preferují** pomocí škály hodnot. Protože tito lidé mají vlastní zkušenosti s životními krizemi, kdy je člověk vystaven bouři emocí, zmítán nejistotou, strachem, zármutkem a obavami z budoucnosti, předpokládám, že jednou z ceněných hodnot bude vnitřní harmonie, kterou člověk v období krize tak bolestně postrádá. Jak ukázal předchozí výzkum, lidem v krizi velmi pomáhali blízcí lidé, rodina a přátelé, kteří byli schopni poskytnout citovou oporu. Proto předpokládám, že právě tyto hodnoty budou taktéž respondenty vysoce ceněny.

Lidé, kteří prožili a překonali krizi jsou často v těchto okamžicích přímo nuceni okolnostmi převzít zodpovědnost za svůj život a další dění, pokud tak neučinili již dříve. Právě toto období totiž prověřuje naši zodpovědnost k sobě samým a k životu jako takovému. Člověk je nucen leccos ve svém životě změnit, opustit staré myšlení i způsoby chování a přijmout nové. Vystupujeme ze starých a zajetých kolejí a často se vydáváme na cesty nové a nevyšlapané, které jsou pro nás neznámé. A právě to je výzva převzít zodpovědnost.

V okamžiku úspěšného překonání životní krize člověk pocítí úlevu, ulehčení a radost. Radost z toho, že je krize překonána a může nastat další etapa života. Překonání krize jistě stálo mnoho sil a úsilí. Ať už v okamžiku krize člověk čerpal pomoc z vlastních zdrojů, anebo mu pomohli přátelé a rodina nebo krizový intervent, nakonec dojde k poznání, že to byl

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

on sám, kdo svou vlastní krizi zdárně překonal. A toto vědomí je posilující. Proto si myslím, že velmi ceněnou hodnotou bude také sebedůvěra.

Mezi další preferované hodnoty by mohla patřit poctivost. Poctivost k sobě samým, k vlastnímu životu... Poctivost ve smyslu opravdovosti. Poctivost, se kterou přichází také naše okolí, aby nám pomohlo a poskytlo tolik potřebnou podporu. A s tím souvisí také ochota či laskavost, což by mohly být další preferované hodnoty.

Předpokládám tedy, že mezi respondenty preferovanými životními hodnotami, budou nejčastěji označeny **vnitřní harmonie, rodinné bezpečí a upřímné přátelství. Dále pak zodpovědnost, poctivost, ochota a laskavost.**

7.1 Metody výzkumu

Pro výzkum jsem se rozhodla použít smíšenou výzkumnou metodu: rozhovor a dotazník.

7.1.1 Rozhovor

V předchozím výzkumu se mi osvědčila forma rozhovoru jako nejlepší způsob pro téma tak citlivé, jakým životní krize bezpochyby jsou. Metoda rozhovoru umožňuje přímý kontakt s dotazovaným, setkání tváří v tvář, vzájemné pozorování, ale také okamžité vyjasnění případných nedorozumění a nepochopení, které mohou nastat. Výhodou je také pružnost této metody, neboť umožňuje okamžitě reagovat na sdělované informace a dalším dotazováním hlouběji proniknout k jádru problému. Při metodě rozhovoru jsou podstatnou složkou také neverbální projevy dotazovaného.

Protože je téma životních krizí a smysluplnosti života tématem velmi emotivním, předpokládala jsem, že se respondenti během rozhovorů více otevřou a lépe vyjádří než by tomu bylo u některé z kvantitativních metod výzkumu. V tomto případě tedy rozhovor, na rozdíl od jiných metod, mnohem lépe umožňuje poznat člověka a jeho pocity, způsoby uvažování i vnímání, ale také jeho vnitřní svět.

Při výzkumu byl veden nestrukturovaný (narativní) individuální rozhovor. Otázky byly položány otevřené, předpokládající širší rozvinutí. Se souhlasem respondentů bylo využito záznamové techniky – diktafonu, aby byly informace zaznamenány co nejpřesněji. Odpovědi

na d

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

7.1.2 Dotazník

V další části výzkumu jsem se rozhodla využít také výhody kvantitativní výzkumné metody: dotazníku.

Dotazovaným lidem byla předložena škála hodnot, kde byly použity dva seznamy hodnot, každý s 18 položkami, týkajícími se instrumentálních a terminálních hodnot. „Instrumentální hodnoty se vztahují na morálku (být poctivý) a na vhodnost (být logický). Terminální hodnoty určují aktuální a budoucí cíle osobnosti. Jsou to ideály, základ pro stanovení individuálních cílů v souladu se stupni sociální přijatelnosti.“ (Cakirpaloglu, 2000, s.204). Respondenti měli za úkol vybrat a označit z každého seznamu pět pro ně nejdůležitějších hodnot (příloha č.3). Při hodnocení byli požádáni o stejnou klasifikaci, jaká bývá užívána ve škole: tedy nejdůležitější hodnota měla být označena číslem 1, další číslem 2 atd.

Výhodou tohoto dotazníku je skutečnost, že při rozhovoru lidé často označí za důležité ty hodnoty, které jsou „obvyklé“, a které je napadnou nejdříve. Předložená škála hodnot však tyto osoby nutí k hlubšímu zamyšlení.

7.2 Organizace výzkumu

Pro výzkum se mi podařilo získat devět respondentů, kteří se ho velmi ochotně účastnili. Výzkum probíhal v období od února do dubna 2008.

Pro výběr respondentů nebyla stanovena žádná zásadní kritéria, pouze jsem předpokládala, že rozhovory budou probíhat s dospělými lidmi, kteří jsou schopni hovořit o svých prožitcích. V této souvislosti není důležité vzdělání, povolání ani žádné jiné údaje, a proto nejsou ani uvedeny. Vnímání životních krizí je však podmíněno životními zkušenostmi, a tedy i věkem člověka. Věk respondenta je tedy u každého rozhovoru uveden. Všem respondentům byla zaručena diskrétnost, proto z důvodu zachování anonymity jsou všechna jména pozměněna.

O spolupráci jsem požádala osoby, které se účastnily předchozího výzkumu před dvěma lety. Nebylo však možné získat je pro spolupráci všechny, neboť jedna z těchto osob již zemřela, jiné nebylo možno již po delším časovém odstupu kontaktovat a někteří nebyli již

ochotni k další spolupráci. Nakonec se tedy výzkumu účastní 4 z 10 původně dotazovaných osob, k nimž však přibyli lidé noví.

To, že ženy jsou schopny hovořit o svých pocitech a emocích mnohem více než muži se ukázalo jako pravdivé také v tomto případě. Výzkumu se účastnilo 7 žen a pouze 2 muži, kteří byli ochotni vypovídat o svých životních zkušenostech.

V úvodu rozhovoru s lidmi předchozího výzkumu jsem se snažila v krátkém shrnutí popsat jejich životní krizi, kterou prožili. Protože byly životní příběhy těchto lidí velmi zajímavé, a také z důvodu, aby bylo možno lépe pochopit situaci těchto lidí, uvádím původní rozhovory s nimi v nezkrácené podobě v příloze této práce. Nyní byly těmto lidem kladeny otázky dle cílů a hypotéz nového výzkumu (příloha P IV).

Lidé, kteří se předchozího výzkumu neúčastnili byli v rozhovoru dotazováni taktéž na okolnosti jejich životní krize, stejně jako tomu bylo u respondentů v předchozím výzkumu (příloha P V). Tyto rozhovory uvádím v nezkrácené podobě.

Nebylo vůbec jednoduché získat nové respondenty, stejně jako u předchozího výzkumu. Po mnoha pokusech mi stále ještě několik respondentů chybělo. Proto jsem se, podobně jako před dvěma lety, rozhodla rozpoutat diskusi na internetových stránkách www.help24.cz, kde je hlavním tématem psychologie a duševní zdraví. Do diskuse se zapojilo několik lidí, z nichž někteří byli ochotni podílet se na výzkumu. S některými z nich jsem se pak osobně setkala.

Životní krize jsou velmi citlivé a intimní události a jen málo lidí je ochotno o nich hovořit s člověkem ne příliš blízkým anebo dokonce cizím, jakým jsem ve většině případů bezpochyby byla. Většina z těchto lidí však byla již seznámena s předchozím výzkumem, přečtou práci si přečetla a podle reakcí byla také pro ně zajímavá a možná i přínosná. Snad právě tento fakt je přesvědčil ke spolupráci na výzkumu novém. Cítím tedy velkou potřebu těmto lidem za jejich důvěru a ochotu ještě jednou poděkovat!

Každému rozhovoru předcházela osobní, telefonický či písemný kontakt, abych nastínila celou problematiku a téma rozhovoru. Respondenti byli předem seznámeni také s otázkami, aby měli možnost se na ně připravit. Rozhovory probíhaly individuálně, v naprostém soukromí.

8 VÝZKUMNÁ ČÁST - ROZHOVORY

V první polovině výzkumné části (respondent první – čtvrtý) jsou uvedeny rozhovory s lidmi, kteří se podíleli na původním výzkumu a byli ochotni spolupracovat i na jeho pokračování. Snažila jsem se o co největší srozumitelnost pro čtenáře této práce. Proto vždy v úvodu krátce shrnuji krizové situace, které tito lidé prožili. V příloze této práce uvádím původní (a velmi zajímavé) rozhovory, které proběhly před dvěma lety v nezkrácené podobě.

8.1 Respondent první – paní Blanka

Paní Blanka (33 let) popisovala před dvěma lety krizi ze ztráty blízkého člověka. Velmi nečekaně jí za tragických okolností zemřel otec. Blanka citlivě a otevřeně popisovala svou bolest a pocity a to, jak se vyrovnávala se ztrátou blízké osoby. V krizovém období Blance pomohl klid a relaxace, víra a možnost ventilovat své emoce povídáním s přáteli, ale také napsáním dopisu již zemřelému otci (možnost tak uzavřít nedořešené záležitosti). Krizi paní Blanka považovala na příležitost k pozitivní a radikální změně života a pohledu na život. Rozhovor v původní podobě je zařazen do přílohy (příloha P VI).

Minule jsme spolu hovořili o tvé životní krizi, kterou jsi prožila v souvislosti s odchodem tvého otce. Změnilo se něco ve vnímání této události?

Nemyslím si, že by se něco výrazně změnilo.

Jaký měly tyto těžké životní události význam a vliv na tvůj současný život?

Určitě hodně velký. Tu krizi jsme vnímala jako zlom. A dodnes to tak vnímám. Věci už nemohou být jako dříve. V prvních chvílích po tom, co se stalo, jsem se ptala proč. Proč to tak muselo být. Později jsem se začala zamýšlet nad životem více. Jaký má smysl? Kam směřujeme? Proč se věci dějí tak, jak se dějí... Začala jsem se zajímat o různé filozofické směry a nauky o životě, zajímá mne moudrost starých civilizací a přírodních národů, filozofie, bylinky a alternativní medicína, ale také psychologie. Také úplně jinak vnímám přírodu, kter

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

Myslíš si, že tato krize měla pro tvůj život nějaký smysl?

Kdybych se mohla já sama rozhodnout, snad bych si přála žádnou krizi neprožít. To asi každý, ne? Ale v životě to naštěstí funguje jinak. Těch krizových situací bylo v životě samozřejmě více – v zaměstnání, v partnerském vztahu... A člověk nikdy neví, co ho ještě čeká. Ale zpětně, když už je mám za sebou, říkám si: díky za ně. Například krize v partnerském vztahu vyřešila vleklé problémy. Krize byla samozřejmě nepříjemná, stále mě mnoho sil i slz, ale jejím vyřešením se vzájemný vztah jen posílil a posílila se také důvěra. Jsem za to moc ráda. A tak je to se všemi krizemi: když už to tak bylo a musí být, je třeba z toho vytěžit maximum. Ponaučit se, snažit se být lepší. Zní to možná jako klišé, ale tak to opravdu cítím. Odchodem tatínka se mi život hodně změnil. Přemýšlím hodně nad životem, sama nad sebou – co a jak zlepšit, kde přidat a kde zase ubrat. Také se mi změnil mé zájmy a záliby. Přemýšlím nad věcmi, kterými se mnoho lidí možná vůbec nezabývá. Snažím se využívat svůj cit a intuici. Opravdu nevím, jestli bych se k tomu dopracovala bez těch krizových prožitků. Možná, snad ano. Ale možná mnohem později a tyto prožitky vše urychlily. Takže pokud se vrátím zpět k otázce, krize v mém životě měly smysl.

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samé?

Když člověk překoná těžké období, může z této zkušenosti vyjít velmi posílen. Víš co se říká: co tě nezabije, to tě posílí. A tak to je. Sice nechtěně, ale získala jsem nové životní zkušenosti. A zvládla jsem to! Takže se možná trochu zvedlo moje sebevědomí. Anebo spíše sebedůvěra - to je výstižnější výraz. Člověk nikdy neví, co ho v životě ještě potká. Ale říkáš si: tohle jsi zvládla, proč se bát tamhletoho nebo tamtoho? Všechno zvládneš, neboj! Snažím se brát život tak, že všechny těžké zkušenosti nás v životě učí. Je to vlastně taková nekonečná škola. A člověk dostane vždy jen takové lekce, které ke svému vývoji potřebuje. Je to tvrdá práce na sobě, nic není zadarmo. Ale výsledek určitě stojí za to. Myslím, že život naloží každému člověku jen tolik, kolik dokáže unést. I když to někdy hodně moc bolí...

Co si myslíš, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Myslím, že pro život je důležitá sebedůvěra a také sebeúcta. Je důležité, aby si člověk vážil sám sebe. Aby se měl rád. Říká se, že když člověk nemá rád sám sebe, nemůže mít rád ani

ostatní. Myslím, že je to podobné i s úctou. Pokud si nevážíme sami sebe, jak můžeme mít úctu k ostatním? Důležitá je víra, ze které se člověk naučí čerpat, a která mu dává sílu. Myslím tím ale takovou víru, kterou má člověk skutečně uvnitř sebe, kterou žije. Nic takového co je dětem vtlačováno od mala do hlavy, vyslechnutá kázání, ani nic vyčteného z knih... Důležitá je láska a schopnost vidět život optimisticky. K tomu, aby byl život smysluplný je určitě potřeba umět se radovat z maličkostí. Z každodenního života. Pokud budeme od života očekávat jen velké věci, je možné, že nám tyto maličkosti proklouznou mezi prsty a život skončí dříve, než se velkých věcí dočkáme. A to je, myslím, promrhaný život. Měli bychom se radovat z každého dne, protože jsme tady jen krátce. Na návštěvě.

Vnímáš svůj život jako smysluplný?

Ano a jsem spokojená. Mám rodinu, dvě zdravé děti, hodného manžela. Vážíme si sebe navzájem.

Já jsem ale takový věčný optimista a asi to některým lidem leze na nervy... anebo jim připadám naivní. To ale určitě nejsem. Pochopitelně také kolem sebe vidím různé „křivdy světa“, ale komu nebo čemu to pomůže, když nad nimi budeme jen plakat? Já se ve všem snažím najít to pozitivní. A proč ne?... A když se objeví nějaké překážky, беру věci tak jak jdou a přijímám je. Vždyť je to možnost zase se naučit něco nového. Vzpouzet se nemá žádný smysl, člověk tak jen ztrácí svou energii a hlavně: nic to neřeší!

Které hodnoty dávají tvému každodennímu životu smysl? Na čem ti nejvíc záleží?

Je to těžká otázka. Důležitá je pro mne moje rodina a děti a také zdraví. To je asi pro většinu lidí hodnota na prvním místě. Právě teď je pro mě velice důležité vychovat ze svých dvou dětí laskavé a citlivé lidi. Aby mohli být spokojeni sami se sebou, aby si vážili života a měli k němu úctu. Co ale třeba ještě považuji za velice důležité ve svém životě je jakýsi vnitřní klid a harmonie. Nebo vnitřní spokojenost a rovnováha. To považuji za velice důležité, abych byla v pohodě. Pomáhají mi tak procházky v přírodě, pěkná harmonická hudba anebo meditace. Anebo to, že si povídáme a hrajeme s dětmi a jsme spolu celá rodina...

Které tři věci byste nejvíce chtěli změnit?

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

Přála bych si, abych měla se svou rodinou, se svými dětmi a s mužem pořád pěkný vztah. To je pro mě velice důležité. Rodina.

Důležitá je pro mne i ta harmonie a rovnováha. S tím pak souvisí i zdraví. Pokud je člověk v rovnováze a v souladu, tak neonemocní. Věřím, že všechny nemoci souvisí s naší psychikou a duševním stavem.

Další věci, které bych si přála, spíše cítím, ale když se budu snažit je pojmenovat, ztrácí svůj půvab... A hlavně to ani popsat nedokážu. Možná moudrost? Nejsou to žádné věci typu velký dům, spousta peněz, drahá dovolená, žít v hojnosti apod. Pochopitelně, když takové věci budou – budu jen ráda a samozřejmě toho s radostí využiji. Ale není to ten hlavní cíl, který bych si kladla a pro který jsem tady. Vím, že tyto věci by můj život štěstím nenaplnily.

Děkuji za rozhovor.

Ve škále hodnot paní Blanka uvedla pro ni nejdůležitější hodnoty:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. Vnitřní harmonie | 1. Odvaha |
| 2. Rodinné bezpečí | 2. Zodpovědnost |
| 3. Sebeúcta | 3. Laskavost |
| 4. Moudrost | 4. Poctivost |
| 5. Zralá láska | 5. Čistota |

- Od minulého rozhovoru s paní Blankou nebyla zaznamenána žádná výrazná změna. Již v momentě prvního rozhovoru uběhlo od smrti jejího otce sedm let a krize byla překonána. Za poslední dva roky tedy nedošlo k výraznému posunu či změně.
- Blanka překonala ve svém životě krizi ze ztráty blízkého člověka, dále pak zmínila krizi v zaměstnání a krizi v partnerském vztahu. Přestože hovořila o tom, že v daném okamžiku tyto situace byly velmi nepříjemné, zpětně je **hodnotí jako smysluplné** a snažila se z nich vytěžit maximum. Vlivem krize radikálně změnila svůj pohled na život i svůj život samotný.
- Také svůj život hodnotí paní Blanka jako **smysluplný**. Za zdroj smysluplnosti považuje sebeúctu, víru, lásku, optimismus a schopnost radovat se z každodenního života.

- Paní Blanka vnímá překonání životních krizí jako posilující zážitek a hovoří o zvýšení sebedůvěry.
- Ve svém životě vnímá jako důležitou rodinu a zdraví. Dále označila za důležitý vnitřní klid, harmonii a rovnováhu.

8.2 Respondent druhý – slečna Viki

Slečna Viki (25 let) velmi neobvykle popisovala krizi spojenou s hledáním a změnou své vlastní identity (příloha P VII). Po dlouhém životním vývoji se odhodlala ke změně pohlaví – z muže na ženu. Pochopitelně se jí změnil následně celý život, životní hodnoty. Krizi vnímala jako příležitost k přehodnocení dosavadního života a postojů k lidem kolem sebe. Považovala ji za důležitý mezník v životě.

Minule jste popisovala svou životní krizi, která souvisela se změnou identity. Tenkrát jste ji vnímala docela pozitivně. Změnilo se od té doby nějak výrazně situace nebo vaše názory?

Situace se zčásti změnila. Nikoliv však v těch skutečně podstatných záležitostech.

Jaký měly tyto události vliv na váš současný život?

Bezpochyby velký, ale jistě ne klíčový. Ani při znalosti mnohých souvislostí v mém životě, nedovedu říct, která z událostí hrála v mém životě jakou roli.

Při zpětném pohledu, vnímáte prožitou krizi jako smysluplnou?

Každá krize něco přináší. Dává jiný pohled na doposud prožitý život, který je vždy sledován optikou brýlí s různě zabarvenými skly. Krize nutně nemusí ukázat vše „čirou“ optikou. Je ale důležitý už samotný fakt, že ukáže věci jinak, než jsme je doposud vnímali... Já svou krizi vnímám jako smysluplnou, nikoliv však ukončenou. Stále probíhá, nebo jsem se z ní spíš stále ještě „nevylízala“ a nevím, jestli třeba vůbec někdy skončí.

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Může to být cokoliv. Není to univerzální danost. Co pro jednoho je tímto zdrojem, pro druhého být vůbec nemusí. Co je tím zdrojem pro mě? Zdrojem smysluplnosti života? Nevím. Je život smysluplný? Ani tohle nevím.

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Ne.

Ovlivnilo nějak překonání krize váš postoj k sobě samé?

Ano. Více jsem začala přemýšlet o tom, o čem jsem předtím dělala, že není. Více jsem začala vnímat vztahy já versus ostatní kolem. Ale docházím k názoru, že to má pro mě podobný význam jako učit se finštinu, ač do Finska asi nikdy nepojedu. Přesto, krize pro vnímání mého Já udělala mnoho pozitivního. Více své Já vnímám, a i když se ono stále ráchá v bahně, alespoň ho nepotlačuji...

Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty?

Ano. Povrchnost a prestiž jako hodnoty u mě klesly o několik řádů, zatímco schopnost některých lidí v podobě empatie a pochopení vystoupala o několik příček výše. Bohužel, začínám si také uvědomovat, že je toho stále méně na čem by mi v tomhle světě mohlo a mělo záležet. To je jedno z „pozitiv předkrizové nevědomosti“.

Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl?

Na tohle bohužel nedovedu odpovědět.

Na čem vám v životě nejvíc záleží?

Na tom co anebo koho mám ráda.

Patří do tohoto seznamu také vaše JÁ? Máte ráda sama sebe?

Na tohle mě napadá, že vlastně nemám skoro nikoho jiného, koho bych mohla mít ráda. Ale nebylo by to tak úplně fér. Třeba vůči mé rodině. Tedy ano, mám se ráda.

Které 3 věci byste si v životě přál(a)?

1. Dům se skleníkem a velkou zahradou někde mimo město.
2. Žít se tím, co mě baví, co není formou parazitismu na druhých a co budu moci dělat bez ohledu na svůj věk. Nevím ale co by to mělo být. Teď studuji, ale zvolila jsem nevhodný obor a chtěla bych studovat něco jiného. Tak se pokusím znovu... Vždycky mě zajímal výzkum. I když jsem to brávala spíše jen jako úlet mimo realitu a sen, který si nevyplním, jako ostatně každý jiný sen. Teď se přesto pokouším vydat se tímto směrem. Nebo práce lékaře, ať těla či duše. Obojí spolu stejně úzce souvisí. Tak či onak, v životě toho asi nikdy nebudu mít příliš, a proto se chci věnovat něčemu, čemu mohu věnovat všechnu svou energii a nebudu cítit, že žiju na něčí úkor.
3. Neumírat v osamění.

V minulém rozhovoru zaznívalo přece jen o něco více optimismu. Změny jste pocíťovala jako „jen k lepšímu“. Dnes už to tak nezní. Z čeho pramení to zklamání?

Nenazvala bych to zklamáním. Mnoho lidí nezávisle na sobě mi řeklo, že jsem negativistická. Prý dokonce spíš nihilistka. Nejspíš na tom něco bude. Nemám kde a z čeho bych mohla čerpat optimismus. Začínám se tak dívat na svůj život realisticky, bez příkras a s nohama na zemi. Bude mi 25, nemám téměř žádné přátele, v kategorii kamarádi není nikdo. Příliš nemluví, nejsem zábavná, a i když mi chybí něčí společnost, raději se jí vyhnu, abych předešla stresu, který mi působí spíš, než potěšení. Když jsme spolu hovořili před dvěma lety, byla jsem ve fázi „bude lépe a všechno se nějak vyřeší“. Teď jsem ve fázi, kdy si začínám uvědomovat své skutečné hranice a možnosti. A i když bych mohla některé věci zlepšit, nenacházím k tomuto motivaci.

Děkuji za rozhovor.

Slečna Viki uvedla následující preferované hodnoty:

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Vnitřní harmonie | 1. Zodpovědnost |
| 2. Upřímné přátelství | 2. Poctivost |
| 3. Sebeúcta | 3. Ochota |
| 4. Štěstí | 4. Intelekt |
| 5. Moudrost | 5. Svobodomyslnost |

- Slečna Viki prožila krizi spojenou se změnou identity a je zde důležitá informace, že krize stále ještě není zcela překonána. Tento fakt nebyl v předchozím rozhovoru nijak zřetelný a je možné, že na tuto skutečnost má vliv nedostatek přátelských vztahů a pocity osamění, které Viki v současné době prožívá.
- Přes uvedené skutečnosti však Viki dokáže ke krizi přistoupit jako k něčemu, co v jejím životě **mělo a má smysl**, neboť jí umožnila jiný úhel pohledu. Především pak v oblasti mezilidských vztahů nemá ráda povrchnost, naopak si cení empatie a zájmu druhých lidí o ostatní.
- Na otázku po smyslu života Viki odpovídá, že neví, zda život má nějaký smysl a také **svůj život nevnímá jako smysluplný**.
- Respondentka uvedla, že krize ve vnímání vlastního Já učinila mnoho pozitivního a alespoň již nedochází k potlačování sebe sama a vnímá kladný vztah k sobě samé.
- V životě jí záleží na tom co a nebo koho má ráda. Za pozitivní označuji tu skutečnost, že do této kategorie zahrnuje také sebe samu.

8.3 Respondent třetí – paní Marta

Před dvěma lety paní Marta (32 let) popisovala sérii zvrátových životních událostí (příloha P VIII). V období dospívání jí zemřel její oblíbený pejsek a vše těžce nesla. Přibližně v tomto období také začaly střety s rodiči, které patrně ještě zesilovaly problémy otce s alkoholem. Tyto problémy vyústily jejím odchodem z domova. Když se proydala, zdálo se,

že se situace uklidnila, ale po nějaké době se její otec zastřelil. Paní Marta se za tuto událost obviňovala, protože nešťastné události předcházely vzájemné neshody. Následovaly psychické problémy a vyčerpání. V tomto těžkém období si pořídila pejska, který jí pomáhal na všechno zapomenout. Když však zemřel i pejsek, byla to, jak paní Marta říká, pověstná poslední kapka. I přes zájem ostatních pocítovala velké osamění a pak už myslela jen na sebevraždu, která by její trápení ukončila...

Minule jste hovořila o vaší životní krizi, respektive sérii životních krizí, které jste prožívala. Tenkrát jste zmínila, že krize ještě není úplně překonána. Změnilo se něco od minule? Změnila se nějak výrazně situace nebo vaše pohledy na minulost?

Změnilo se všechno. I když jsem pak už byla rozhodnutá se nezabít, pořád jsem s tím bojovala. Ale co jsem zjistila, že jsem těhotná, vůbec jsem o tom neuvažovala a teď už mě to taky ani nenapadne. Prostě vím, že tu Tomáška samotného nenechám!

Vnímáte tedy, že je krize již překonána?

Samozřejmě je toho stále ještě mnoho k řešení. Ale ano – krize je snad za mnou.

To je určitě veliký posun od minulého vyprávění. Vnímáte, že by tyto události mohly mít nějaký význam nebo vliv na váš současný život? Dají se mezi těmi negativy najít i nějaká pozitiva?

Určitě to má vliv na spoustu věcí – děsí mě, když někdo mluví o tom, že se zabije, i když on to třeba vůbec nemyslí vážně. Nedokážu vyhodit studenta u zkoušky, i když nic neumí, protože se bojím, že by si mohl něco udělat. Netroufnu si třeba manželovi něco vytknout, i když by mockrát bylo co. On by řekl, že je k ničemu a já bych umírala strachy, že si něco udělá.... A dá mi moc práce mít manžela i švagra ráda – asi pořád neumím opravdu odpouštět.

A něco pozitivního? Potkala jsem několik úžasných lidí s podobnými zážitky a kdybych já tyto prožitky neměla, nikdy bysme se nesblížili...

Myslíte si, že tyto krize měly pro váš život nějaký smysl?

Věřím, že náhoda neexistuje, a že to Pán Bůh nedopustil jen tak zbytečně.

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Cokoliv, co člověka naplňuje. Každý jsme stvořený pro něco jiného. Mým smyslem života je teď Tomášek.

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Ano.

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samé?

Postoj k sobě ještě nemám dořešený. Kdysi (dříve) jsem to neřešila, prostě jsem žila jak události přicházely... pak jsem se řešila asi až moc. A teď se v tom občas ještě plácám...

Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty?

Asi hodně věcí, které jsem dřív považovala za samozřejmé, získalo v mém pohledu velkou hodnotu...

Které hodnoty tedy dávají vašemu každodennímu životu smysl a podněcují vás?

Je to můj syn Tomášek a touha žít tak, abych nezklamávala Pána Boha. A moji blízcí.

Na čem vám v životě nejvíc záleží?

Měla bych říct, že na tom, abych plnila Boží vůli... Ale upřímně musím říct, že na tom, aby byl Tomášek v pořádku a šťastnej a aby jednou taky uvěřil. A až oba umřeme, abychom se sešli u Pána...

Které 3 věci byste si v životě přála?

Aby byl Tomášek zdravěj a šťastnej. Aby Tomášek uvěřil a také ostatní koho znám.

A abych nikomu neublížovala.

Děkuji za rozhovor.

Paní Marta uvedla za důležité tyto životní hodnoty:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. Rodinné bezpečí | 1. Laskavost |
| 2. Spása duše | 2. Ochota |
| 3. Upřímné přátelství | 3. Poctivost |
| 4. Vnitřní harmonie | 4. Zodpovědnost |
| 5. Mír ve světě | 5. Čistota |

- V případě paní Marty je velmi zřetelný posun od minulého rozhovoru před dvěma lety. V té době byla Marta stále ještě v krizi a pocítovala, že se její život rozpadl na kousky, které se teprve pomalu skládají zpět. Nyní paní Marta zaujala novou roli matky a krizi považuje za překonanou. Zdá se, že právě mateřství hraje v tomto případě klíčovou roli v překonávání krize.
- Paní Marta věří, že **krize mají v životě svůj smysl**. Jako pozitivní uvedla to, že vlivem krize měla možnost sblížit se s novými lidmi, které by jinak možná nepotkala.
- Marta vnímá svůj život **jako smysluplný**. Za zdroj smysluplnosti považuje cokoliv, co člověka naplňuje. V jejím případě je to nyní syn.
- Postoj k sobě samé **nedokáže** paní Marta specifikovat.
- Vlivem krize došlo k **posunu ve vnímání životních hodnot**. V současnosti je pro Martu důležitý její syn a blízcí lidé, ale také víra.

8.4 Respondent čtvrtý – paní Tereza

Paní Tereza (33 let) před dvěma lety hovořila o krizích v partnerských vztazích (příloha P IX). Tenkrát byla již rozvedená a právě žila se svým přítelem, s nímž se jí narodil syn. Ale stejně jako ve vztazích předchozích, také v tomto právě řešila problémy a konflikty...

Minule jsme hovořili o tvé životní krizi, kterou jsi prožívala s partnerem. Co se od minulé doby změnilo?

Změnilo se toho hodně. Vyřešila jsem krizi svým obvyklým způsobem a odstěhovala jsem se se svým synem od partnera ke své mamince. Stala jsem se tak svobodnou maminkou, samoživitelkou a ženou bez muže. Tento stav je velmi příjemný, a jak jsem zjistila, pro mne asi jediný možný..

Jak vnímáš, že tyto události a celá záležitost ovlivnily tvůj současný život? Jsou to změny spíše pozitivní nebo negativní?

V době, kdy jsme spolu dělaly první rozhovor, točily se mé odpovědi spíše kolem rozvodu, než partnerského vztahu, ze kterého se narodil můj syn. Vráťím se tedy ještě kousek zpět.

Mé krátké manželství-nemanželství, jistě ovlivnilo můj život v dalším partnerském vztahu a tím i současný život. Z mého pohledu jsou to změny spíše pozitivní, protože jsem se musela naučit větší samostatnosti a nespolehat na pomoc partnera a hlavně si začít věřit, že to zvládnou. Později, když jsem žila již s partnerem, otcem svého dítěte, byla mi má samostatnost často vytýkána. Ale já jsem se jí již nijak nehodlala vzdát. Je pravda, že pro muže tato samostatnost (partner ji rád nazýval emancipací) není asi příjemná, a já se snažila to nějak změnit. Ale nakonec jsme vždy při těchto malých pokusech na sebe naráželi. Nakonec jsem v nějakém nestřeženém okamžiku zjistila, že už je mé sebevědomí opět na nule a že se začínám zabývat věcmi, které pro mě nebyly nijak důležité. To vše jen proto, aby byl doma klid! Dnes, když jsem opět sama, cítím, že volně dýchám a také vím, že zvládnou spoustu věcí, o kterých jsem dřív ani nevěděla. Třeba složím kolo, opravím jednodušší věci a hračky a tak... Začínám se mít opět ráda a tím se cítím líp. Jako odměnu k tomu mám ještě syna, kterého miluji a on má rád mě. Takže pro mě osobně, mé krize měly ve výsledku jen pozitivní ráz. Přesto v jejich průběhu jsem to tak vůbec necítila

Co se týká mého chlapečka, nevím, jestli tohle vyřešení krize bylo i pro něj pouze pozitivní. Nevyrůstá v úplné rodině a nemá ponětí o soužití muže a ženy. Na druhé straně, než mít představu o soužití muže a ženy, kterou by viděl u nás, tak je lepší stav jaký je. Doufám, že mi to jednou nebude mít za zlé...

Myslíš si, že tato krize měla pro tvůj život nějaký smysl? Pokud ano, tak jaký?

Smysl jistě měla. Myslím, že mi nějaká vyšší síla chce naznačit, že už se nemám nechat unášet nereálnými sny a snažit se prostě žít život takový jaký je. Nesnažit se idealizovat svět a lidi v mé těsné blízkosti. Taky vím, že bych se měla více naučit poslouchat intuici a nepotlačit ji, když něco zašeptá a mně se to zrovna nehodí... Navíc mě asi život neustále vrací na místo vedle maminky. Zřejmě proto, abychom si vyřešily vztah, který se trochu v období mé puberty narušil.

Také se mi zdá že mě mé malé krize pronásledují, protože se již začínám dostávat do nové, tentokrát nesouvisející se vztahy, ale do krize únavové. Při mateřské dovolené totiž ještě pracuji a začíná mi to přerůstat přes hlavu. Ale věřím, že sluníčko mi pomůže načerpat další energii, a že to překonám bez zdravotních následků.

Co si myslíš, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Bude to znít jako klišé, ale láska. Pocit, že můžeme někomu pomáhat a že pomůže někdo nám, když budeme v úzkých, nebo se budeme cítit smutní. Vědomí, že nejsme úplně sami.

Nemyslím tím ale lásku pouze mezi mužem a ženou, navíc v mém případě, to snad ani nejde... (smích) Myslím tím lásku obecně, jako cit. K rodičům, k dětem, k přátelům a ostatním lidem, které potkáme a oni nám vstoupí do života, třeba jen na chvíli. Pro mě je teď smyslem života mé dítě a láska k němu. Věřím, že ví, že ho mám ráda, a chvílky, kdy můžeme být naplno spolu, užíváme plnými doušky, i když jich díky mému pracovnímu vytížení není tolik, kolik by si zasloužil.

Vnímáš svůj vlastní život jako smysluplný?

Ano. Od doby, kdy se mi narodilo miminko, má můj život smysl, a já se ho velmi snažím smysluplně žít. Doufám, že se mi to i daří. Cítím se teď šťastná.

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samé?

Ovlivnilo, jak jsem se již zmínila. Pochopila jsem, že je důležité umět žít se sebou samou, i když dělám blbosti. Taky vím, že se ve své podstatě nezměním a musím prostě se sebou být a když se budu nenávidět, nepřinese to nic ani mně, ani mým blízkým.

Prožívám teď období, kdy si víc věřím.

Dá se tedy říci, že by krize ve tvém životě nějak ovlivnily tvé životní hodnoty?

Myslím si, že poslední krize, která vedla k odpoutání se od partnera, který je otcem mého syna, na mých životních hodnotách již nic nezměnila. Myslím, že životní hodnoty jsem měla zformované již dávno předtím. Jak jsem uvedla již minule, mé manželství trošku přehodnotilo vztah k penězům, ale není to tak drastické. Snažím se nechávat prostor pro rezervy, i když se samozřejmě nepohybuji v závratných částkách. Odpovědí tedy je, že krize neovlivnila nijak zásadně mé životní hodnoty.

Které hodnoty dávají tvému každodennímu životu smysl (podněcují tě nebo motivují)?

Láska... smích mého dítěte... přátelství... pohádky... práce... pocit, že nejsem sama... vědomí, že žiju....

Na čem ti v životě nejvíc záleží?

Na mém synovi. Na jeho bezpečí a štěstí.

Které tři věci by sis v životě přála?

Aby byl Michálek zdravý.

Aby se nám podařilo uskutečnit sen o vlastním bydlení.

Aby žil ve světě, ve kterém se nebude muset bát, a pravda a láska byly opravdu vždy vítězstvím, což je ovšem velmi idealistické (smích).

Děkuji za milé povídání.

Důležité životní hodnoty pro paní Terezu:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. Rodinné bezpečí | 1. Zodpovědnost |
| 2. Upřímné přátelství | 2. Ochota |
| 3. Vnitřní harmonie | 3. Laskavost |
| 4. Sebeúcta | 4. Poctivost |
| 5. Bezpečnost národa | 5. Odvaha |

- V době předchozího rozhovoru řešila paní Tereza, stejně jako už několikrát dříve, krizi ve svém partnerském životě. Po našem rozhovoru došlo k rozchodu s partnerem a nyní je Tereza svobodnou matkou a svého syna vychovává sama. Její pohled na život je však optimistický a ona sama působí spokojeně, přestože, jak zmínila, je velmi pracovně vytížena.
- Jak paní Tereza sama říká, krize v jejím životě **měly smysl** v tom, že ji nutí vidět svět a lidi kolem sebe v realitě a bez iluzí, které si stále vytvářela. Následky krize a současná situace ji také směřují k tomu, aby si vyřešila vztahy se svou matkou.
- Za zdroj smysluplnosti označila paní Tereza lásku a svůj život **vnímá jako smysluplný**.
- Respondentka řešila životní krize v oblasti partnerských vztahů a jejich vyřešení, byť i za cenu tu, že žije jako matka samoživitelka, vedlo k pocitu sebejistoty a sebedůvěry a naučila se tak mít se více ráda.
- Tereza uvedla, že překonání životních krizí nijak významně nezasáhlo do jejího žebříčku životních hodnot. Důležitý je pro ni především její syn a dále uvádí lásku, pravdu, přátelství, práci.

8.5 Respondent pátý – slečna Radka

Slečna Radka (24 let) se v rozhovoru snažila přiblížit několik krizových situací ze svého života:

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

Jak vzpomínáte na své dětství? Jaké bylo?

Mé dětství nebylo zrovna nejšťastnější. Vyrůstala jsem v rodině, kde se rodiče dost často hádali, celá atmosféra byla napjatá. Příliš si toho nepamatuji... jen, že jsem cítila, že mi máma dává lásku pouze v situacích, kdy jsem fyzicky nemocná. Tak jsem se vždycky snažila onemocnět. Naopak jakékoli psychické problémy byly naprosté tabu. Máma byla velice racionální a uzavřená a chyběla mi vřelost a přirozené projevy lásky. Táta je naproti tomu velice hodný a citově založený. Naneštěstí však byl mou mámou zcela převálcován, takže si ho z dětství téměř nepamatuji. Nikdy jsme netrpěli materiální nouzí, ale citově to nebylo ono!

Jaká byla krizová situace, kterou jste ve svém životě prožila? Můžete ji přiblížit a snažit se ji popsat?

Prožila jsem více krizových situací. V patnácti jsem prožívala krizi identity. Bylo to o mnoho bouřlivější než je běžné. Pokusila jsem se dokonce o sebevraždu. V devatenácti jsem odešla z domova a týden jsem žila na ulici. Pak jsem měla několik vztahových krizí a v neposlední řadě duchovní krizi, která se periodicky vrací dodnes. V podstatě je to vleklá psychospirituální krize, kterou někteří psychiatři interpretují jako schizofrenii. Několikrát jsem byla kvůli tomuto hospitalizovaná v psychiatrické léčebně.

Jak jste ty krize prožívala? Vybavuje se vám co jste pocítovala?

Každá ta krize byla jiná. Ale ve všech dominoval pocit bezmoci a touha rezignovat, neschopnost vidět řešení a jakási zařatost a nepřístupnost. Prostě jsem se situaci vzpírala a vzpírala a byla jsem značně uzavřená radám z okolí. Měla jsem pocit, že všechno končí... Ale nikdy jsem například neprožívala pocit ublížení a nespravedlnosti. Spíš našťvanost na okolnosti a na lidi.

Dá se již hovořit o překonání těchto krizí? Mám na mysli zejména tu poslední...

Poslední krizi - psychotickou ataku, jsem překonala nedávno. A co se týče duchovní krize, tak ta latentně přetrvává stále, ale řešení už je na obzoru. Poslední vztahovou krizi jsem měl;

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

Co pro vás bylo v těch chvílích nejtěžší?

Neschopnost vidět východisko, bezmoc, pocit, že už to nikdy neskončí.

A co vám naopak nejvíce pomohlo?

Rozhodnutí nevzdat se. Touha žít, zatvrzelost a vědomí, že můj pohled na celou věc může být zkreslený. A pak samozřejmě víra druhých lidí, že mám na to, tu krizi překonat.

Vnímáte, že by tyto krize mohly mít vliv na váš současný život? Ať už pozitivní či negativní...?

Teď už vím, že každá krize je šance a když přijde další, vždycky je možné ji překonat. Dospěla jsem a duševně zesílila. Zvedlo mi to sebevědomí a dalo klid a schopnost řešit situace s rozvahou. Změnily se mi hodnoty. Najednou si vážím zdánlivě samozřejmých věcí jako je život, přátelství, obyčejné starosti a obyčejné emoce. Myslím, že jsem osobnostně hodně vyžrála - i když mám samozřejmě ještě velké rezervy. Každopádně považuji všechny krize ve svém životě za cenné zkušenosti. Nebylo to zbytečné ani nespravedlivé. Bez krizí bych například nikdy nenašla víru. Nikdy bych nepochopila své rodiče. Nikdy bych nepřišla na to, že každé trápení je tak veliké, jak jej prožívá ten, komu se děje. Že žádné objektivní měřítko bolesti neexistuje... Je toho mnohem víc, ale teď už si na to asi nevzpomenu.

Tím jste nepřímo odpověděla také na otázku, zda tyto krize měly pro váš život nějaký smysl...

Ano. Mnohému mě to naučilo. Vždycky jsem i v tom nejčernějším zážitku našla to, co mě někam posunulo. Myslím, že je to hodně o povaze. Já si pamatuji hlavně to dobré a mám tendenci hledat smysl všeho. Tak ho i nacházím...

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Správně postavené hodnoty, vnitřní rozhodnutí žít a touha hledat odpovědi na otázky. Otevřenost a vědomí, že cokoliv život přináší, má svou cenu. Schopnost přistupovat k životu s po

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Ano.

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samé?

Ano, zvedlo se mi sebevědomí. Objevila jsem, že jsou věci, pro které si sama sebe mohu vážit.

Řekla jste, že se po prožití krize změnila vaše životní hodnoty. Které hodnoty tedy dávají vašemu každodennímu životu smysl?

Důležité je pro mě žít v pravdě a lásce. Nikdy se nenechat spoutat předsudky. Naopak být otevřená novým možnostem a situacím a setkáním s lidmi. Víra, že mohu růst, a že to je důležitý cíl... A nakonec víra v Boha.

Na čem vám v životě nejvíce záleží?

Na upřímnosti, na lásce a na pravdě. Na otevřenosti a poctivosti. Na snaze být spravedlivá k sobě a ke druhým. A na životě jako takovém.

Které tři věci byste si v životě přála?

Zachovat si až do smrti poctivost a upřímnost. Mít sílu nelitovat věcí, které se staly, protože na nich zpětně už člověk nic nezmění. Najít si práci, která pro mě bude posláním. Třeba v sociální sféře.

Děkuji za příjemné povídání.

Radka uvedla za důležité následující životní hodnoty:

1. Vnitřní harmonie

1. Poctivost

2. Spása duše

2. Svobodomyslnost

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

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 3. Svoboda | 3. Čistota |
| 4. Upřímné přátelství | 4. Fantazie |
| 5. Zralá láska | 5. Zodpovědnost |

- Slečna Radka uvedla, že krize nevnímá jako zbytečné ani nespravedlivé, ale spíše jako šance a cenné zkušenosti. Uvedla, že to pro ni byly cenné životní zkušenosti a **vnímá tedy jejich smysluplnost**. Díky krizím našla víru, lépe pochopila své rodiče, uvědomila si že „každé trápení je tak veliké, jak jej prožívá jen ten, komu se děje“.
- Svůj **život vnímá jako smysluplný**. A za zdroj smysluplnosti označila otevřenost a vědomí, že vše v životě má svou cenu a svůj význam, touhu vnitřně růst, víru a nepřímo také optimismus.
- Překonání krizí Radce posílilo sebevědomí a uvědomění si toho, že si může sama sebe vážit. Řekla, že vlivem krizí dospěla a duševně zesílela, získala větší klid a schopnost řešit situace. Věří v možnosti vlastního růstu a v to, že je to důležitý cíl.
- Vlivem krize se Radce změnily hodnoty, dokáže si lépe vážit života, přátelství i obyčejných starostí. Za důležitou udává pravdu, lásku, otevřenost novým možnostem a situacím. Důležitá je pro ni také víra v Boha.

8.6 Respondent šestý – pan Marek

Pan Marek (36 let) prožil opakovaně traumatickou událost ve svém dětství. V rozhovoru se snaží přiblížit situaci:

Můžete mi říci jaké bylo vaše dětství? Jak na něj vzpomínáte?

Vzhledem k tomu, že obecně má člověk sklon špatné zážitky potlačovat, tak zpětně si vybavuji dětství spíš v pozitivních barvách. Emocionálně na dětství vzpomínám rád, ale když nad tím přemýšlím, tak bylo, z hlediska dítěte, plné stresových situací a vypjatých okamžiků.

Právě v dětství jste prožil situaci, kterou jste označil za krizovou. Můžete ji přiblížit?

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

Krizových situací v životě bylo určitě více. Pokud jde o dětství, těžká byla situace, kdy mě pokousal opakovaně vlčák.

Pro důvěřivé dítě to musí být určitě velmi tvrdá zkušenost. Pamatujete si ještě dnes, jak jste se cítil?

Hrozně. Cítil jsem strach a paniku. Situace se bohužel opakovala dvakrát. Poprvé mi bylo 6 let, později 12. Takže se všechny efekty s tím spojené ještě znásobily... V obou případech šlo o cizího, volně pobíhajícího psa bez náhubku. Při prvním útoku jsem byl zraněn a pokousán na hlavě a na ruku. Při druhém útoku byla pokousaná ruka, ale ještě jsem byl i stržený ze schodů, takže jsem byl z toho pádu celý omlácený. Horší ale byla související psychická újma. To jednoznačně.

Jak se vám podařilo ty traumatické zkušenosti překonat?

Těžko říci, jestli jsem toto trauma někdy skutečně úplně překonal. Jak jsem řekl, cítil jsem strach a paniku. Později mi pomohlo kamarádství s psododem, který mi trochu pomohl pochopit psí mentalitu.

Vnímáte, že by tyto události měly nějaký významný vliv na váš současný život?

Ano, určitě vliv mají a mít budou. Negativní vliv v zakořeněném podvědomém strachu z podobných situací – například volně pobíhající psi bez náhubku... Pozitivní? Nevím. Větší opatrnost?

Myslíte si, že tato krize mohla mít pro váš život nějaký smysl?

Smysl? Snad ve snaze předcházet takovým situacím a potencionálně se jim nevystavovat.

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Jsou v zásadě tři dynamiky života, které mu dávají smysl a jejichž rozvoj a prožívání může přinést „šťastný“ život. Za prvé je to vlastní Já. Je třeba do určité míry sobecky věnovat část času jen sobě. Jít si třeba sám zaplavat nebo stavět model lodi nebo cokoli, co jen a pouze

sebe sama uspokojuje. Za druhé pak rodina, přátelé a mezilidské vztahy. Minimálně stejné množství času, jako věnujeme sobě, nebo i více, by jsme měli věnovat právě jim. Je hodně naplňující plánovat a uskutečňovat události v rodině, s přáteli nebo prostě jen udržovat dobré vztahy s lidmi v zaměstnání. A za třetí je to práce. Je rozhodně důležité věnovat čas a úsilí takové práci, o které jsem vnitřně přesvědčený, že má smysl. Pokud je ještě k tomu zábavou, jde o ideální situaci. Snažím se o to neustále.

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Ano.

Myslíte, že překonání této krize mohlo nějak ovlivnit postoj k sobě samému?

Ano. Vedlo mě to mnohem více ke snaze poznat lépe sám sebe, ale také poznat motivy a jednání a chování ostatních lidí. Určitě to nejspíš ovlivnilo mou emoční inteligenci. Ale samozřejmě, že zůstala a dlouho přetrvávala spousta negativních dopadů: zlé sny, strachy, úzkosti související s představami, že se situace bude opakovat atd.

V době, kdy jste zmíněnou situaci prožíval, jste byl ještě dítě. Přesto se však zeptám, zda tyto události mohly nějak ovlivnit utváření vašich životních hodnoty?

Ano. Cením si více lidí, kteří kladou důraz na prevenci a bezpečnost.

Na čem vám v životě nejvíce záleží?

Zdraví, rodina, rodiče, práce. V tomto pořadí.

Které 3 věci byste si v životě přál?

Zdraví, štěstí a spojenost pro všechny.

Děkuji za rozhovor.

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

Pan Marek preferuje ve svém životě následující hodnoty:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. Vnitřní harmonie | 1. Zodpovědnost |
| 2. Uprímné přátelství | 2. Poctivost |
| 3. Moudrost | 3. Intelekt |
| 4. Štěstí | 4. Laskavost |
| 5. Svoboda | 5. Odvaha |

- Pan Marek prožil krizi ještě v dětství. Navíc se jednalo o vnější útok, a proto je asi těžké nalézt v takové krizi smysl. Výsledkem je větší opatrnost a snaha předcházet podobným situacím. Odpověď respondenta však **nebudu klasifikovat jako kladnou**.
- Pan Marek vnímá svůj **život jako smysluplný**. Považuje za důležité věnovat čas sám sobě, svým nejbližším a práci, která by měla člověka naplňovat.
- Přestože po prožití krize dlouhou dobu přetrvávaly negativní dopady a emoce, pan Marek řekl, že tyto prožitky ho vedly k větší snaze o porozumění sobě samému.
- Díky těmto zkušenostem si cení lidí, kteří kladou důraz na prevenci a bezpečnost, ale také jej to motivovalo ke snaze o pochopení jednání a chování ostatních lidí.

8.7 Respondent sedmý – paní Alena

Paní Alena (34 let) byla nucena vykonávat fyzicky velmi náročnou práci, která ji však také velmi nepříjemně ovlivňovala po stránce psychické.

Jaké bylo vaše dětství?

Moje dětství bylo ve srovnání s ostatními vcelku normální. Vzpomínám na něj ráda. S rodiči jsem neměla problémy, s mamkou jsem vycházela asi líp - docela jsme si rozuměly.

Jak byste popsala krizovou situaci, kterou jste prožívala ve svém životě?

Krizovou situaci jsem prožívala ve svém zaměstnání. Přestože jsem vystudovala ekonomickou školu a mám maturitu, musela jsem vzhledem k finanční situaci rodiny vzít práci v dělnické profesi. Zpočátku jsem byla velmi spokojená, protože jsem měla alespoň nějakou práci a mohla jsem jaksi rodinu zabezpečovat. Časem se začalo všechno měnit. Smlouvu jsme všichni dostali na dobu určitou, takže byl na nás stále vyvíjen tlak ze strany zaměstnavatele: nelíbí se Vám to, za branami je spousta dalších... Postupem času jsem se dostala na velmi fyzicky i psychicky náročnou práci, kdy jsem musela tahat vozíky těžké i 200 kg a byla jsem vystavena nadměrnému hluku po celou pracovní dobu, celý týden. Zaměstnavatel na mě kladl takové požadavky, že jsem je v podstatě jako žena (tato práce byla určena spíše mužům) nemohla dlouhodobě zvládnout. Začala jsem mít problémy jak zdravotní tak psychické. Byla jsem velmi unavená a nezvládala jsem domácnost ani rodinu. Takto vypjatá jsem byla přerazena na jinou práci, která nebyla náročná, ale můj nadřízený s námi jednal spíše jako s „nevolníky“, kteří budou dělat, to co se zlíbí jemu. Začala jsem mít pocit, že nechodím do zaměstnání, ale spíše na nucené práce. Už ráno, kdy jsem do zaměstnání šla, mi bývalo velmi špatně od žaludku, začala jsem tuto práci nenávidět, ale byla jsem ráda, že jsem zaměstnaná. V tomto stavu jsem ani nebyla schopná přemýšlet, že bych mohla hledat práci jinou. Byla jsem na několika konkurzech, ale jakmile jsem řekla, že nyní pracuji jako dělník, vždy jsem byla odmítnuta. Přestala jsem se tedy pokoušet sehnat jiné a lepší místo. Snažila jsem se aspoň trochu vzdělávat, abych měla někdy šanci na lepší zaměstnání.

Muselo to být velmi náročné období. Jak jste krizi prožívala, co jste cítila?

Tuto krizi jsem prožívala velmi intenzivně. Cítila jsem se velmi zle. Po zdravotní stránce jsem měla problémy. Po psychické stránce – všechno mělo pro mě barvu černou, nedokázala jsem vnímat okolí- jestli je jaro, jestli pojedu na dovolenou, jestli je potřeba něco zařídit mimo běžný chod domácnosti. Nedokázala jsem dělat žádné koníčky, jen jsem byla ráda, že si můžu lehnout a spát a čekala jsem, až bude pátek a sobota, kdy mi bylo líp. Ale v sobotu večer už přicházel stres, protože bude neděle a pak pondělí a zase do práce... Jednoho dne před vánoci, kdy se plánovala celozávodní dovolená a končila mi pracovní smlouva, mi bylo

oznámeno, že mi ji z důvodu nedostatku práce neprodlouží. V tento moment se mi opravdu ulevilo!

Jak je to dávno, co jste krizi překonala?

Krise nastala asi před 3-4 lety a trvala asi rok. Ale jakmile jsem se vymanila ze zaměstnání, navštívila jsem svou lékařku a ta mi doporučila odpočinek, tak mi bylo líp. V ten moment, kdy už jsem do této práce nemusela, bylo mi po psychické stránce dobře, ale hlodal mi v hlavě červík, co budu dělat dál. Zatím jsem tuto situaci nemusela řešit, protože jsem měla možnost půl roku brát podporu a shánět zaměstnání. Takže jsem se zaměřila jen na to, že mám konečně čas i chuť udělat všechno, co jsem nestihla v období krize.

Dokážete říci, co pro vás bylo v té době nejtěžší a co vám naopak pomohlo?

Nejtěžší bylo odpoutat se od toho, že nemusím ráno do práce, protože jsem se v noci budila hrůzou, že zaspím... že tam zase budu muset jít. Musela jsem taky přemýšlet co dál, takže jsem občas měla pochybnosti, jestli se do práce nebudu muset za čas zase vrátit.

Nejvíce mi pomohla rodina, lékařka a bývalý kolega z práce, který mi stále zdůrazňoval, ať začnu něco dělat pro to, abych dělala práci v oboru nebo takovou, která mě bude bavit. Jakmile jsem si odpočinula a nabrala sílu, pustila jsem se do všech možných činností. Protože jsem nechtěla zůstat doma a hledět do čtyř stěn, přihlásila jsem se na dobrovolnickou činnost. Dostala jsem se do jednoho domova pro postižené, kde jsem pomáhala. V té době jsem měla možnost v klidu přemýšlet, co bych ve skutečnosti chtěla dělat. Práce v tomto domově mě tak zaujala, že jsem si podala přihlášku na VŠ, abych získala patřičnou kvalifikaci pro tuto práci. Po krátké době mi zavolala paní ředitelka tohoto domova, a já mohla nastoupit do nového zaměstnání. Takže během 3 měsíců od krize jsem se z nejhoršího dostala díky těmto okolnostem. Nabyla jsem nového elánu, protože jsem mohla dělat práci, která mě baví.

Měly tyto události nějaký význam pro váš současný život?

Tyto události byly pro můj život zlomové. Změnilo mi to celý dosavadní život.

Lze tedy říci, že tato krize měla pro váš život nějaký smysl?

Krize měla pro můj život obrovský smysl. V určitém smyslu jsem měla pocit, že jsem klesla na samotné dno, ze kterého jsem, díky okolnostem, měla možnost se odrazit. Měla jsem možnost si všechno srovnat, popřemýšlet o lidech i sobě samé. Zde se mi potvrdil i názor, že určitá dávka stresu může motivovat. A mě obrovská dávka stresu v podstatě vybičovala k tomu, že jsem se rozhodla studovat na VŠ. Dřív jsem si vůbec nedokázala připustit, že bych vůbec někdy byla schopná tohle zvládnout - navíc v oboru, o kterém jsem nevěděla vůbec nic. Nyní mám pocit, že je škoda, že tato krize nepřišla už dávno, protože možná bych dnes mohla být trošku dál.

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Pro mě velmi těžká otázka, o které musím občas hodně přemýšlet. Každý má zdroje jiné a čerpá je jinak. Pro mě je takový malý zdroj rodina, kde mám zázemí. Dalším je práce, kdy dělám činnost, ve které chci být potřebná pro ty, kteří jsou nějak postižení a já jim můžu v životě být oporou, aby mohli tito lidé naplnit své základní životní potřeby. A taky důležitým zdrojem je pozitivní myšlení do budoucna, které se mi občas převrátí v negativní. Přesto se snažím jít dál i přes ty překážky a nezdary.

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Někdy přemýšlím o tom, zda má smysl vůbec žít. Zamyslím-li se nad životní úroveň v jednom státě, zjistím, že jsou zde společenské vrstvy, které jsou natolik rozdílné, že se občas ptám: co takoví bezdomovci a lidé na ulici? Co je jejich smyslem života? Nemají kde spát, co jíst a co pít... Já tohle všechno zatím mám. Podívám-li se na život z jiné stránky, napadá mě, že život smysl má, můžu kamkoliv jít, můžu pozorovat přírodu, jsem v podstatě zdravý člověk, který může svůj život žít, měnit a udělat něco pro to, aby měl smysl.

Svůj život vnímám jako smysluplný, mám své sny, které bych chtěla uskutečnit..

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samé?

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

V jisté míře ano. Začala jsem si víc důvěřovat. Trošku se zamýšlím nad tím, že můžu některé věci i sama ovlivnit a taky, že nemusím sebou nechat manipulovat. Někdy je pro mě těžké se bránit, když vím, že to co mi jiný činí se mi moc nelíbí, ale naopak se snažím hledat východisko a беру si ponaučení pro příště.

Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty?

Nevím, jestli ovlivnila hodnoty. Myslím, že je mám stále stejné, ale umožnila mi pohled na lidi. Spíš jsem si vytvořila negativní postoje a začala si vážit DOBRÝCH lidí kolem sebe. Taky jsem začala mít jiný náhled na kolegy a vedoucí pracovníky.

Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl (podněcují vás či motivují)?

Nedokážu popsat hodnoty. Každý den je pro mě smysluplný už tím, že mám rodinu a děti, které mě dokážou rozesmát. Taky je pro mě motivující, že i já jsem pro rodinu a děti důležitá, a že se vzájemně na sebe těšíme, že můžu být pro všechny oporou a pomáhat jim. Vážím si toho, že jsme všichni zdraví, že můžeme chodit do školy a zaměstnání, že máme jeden druhého.

Na čem vám v životě nejvíce záleží?

Na zdraví všech blízkých.

Které 3 věci byste si v životě přála?

Zdraví a moudrost. Dobře fungující rodinu. Práci, která by mě bavila a uživila nás.

Děkuji za rozhovor.

Paní Alena uvedla za důležité tyto životní hodnoty:

1. Rodinné bezpečí

1. Veselost

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 3. Upřímné přátelství | 3. Fantazie |
| 4. Spokojenost | 4. Nezávislost |
| 5. Mír ve světě | 5. Zodpovědnost |

- Paní Alena udává, že **krize** pro její život **měla obrovský smysl** a byla zlomovou událostí v jejím životě. Až v okamžiku, kdy krize dosáhla vrcholu, dokázala si najít zaměstnání, které ji naplňuje a začala studovat.
- Svůj život **vnímá jako smysluplný**. Má spoustu cílů, které by si chtěla splnit.
- Vlivem krize si paní Alena začala více důvěřovat, více řídit svůj vlastní život než tomu bylo dříve.
- Hodnoty zůstaly patrně stejné jako před obdobím krize, ale zaznamenala změny v mezilidských vztazích.

8.8 Respondent osmý – paní Šárka

Paní Šárka (27 let) hovoří o psychotických problémech:

Jaké bylo vaše dětství? Jak na něj vzpomínáte?

Dětství nebylo úplně ideální a lehké díky bouřlivým neshodám rodičům, dlouhému rozvodu a pak také zapletení nás dětí do jejich problémů. Ale vzpomínám na něj v dobrém. Stále je to základ, ze kterého vychází většina mých současných způsobů chování a prožívání. Dobrých i těch méně vhodných...

Můžete přiblížit a popsat krizové období, které jste prožila?

Za krizi bych označila psychotické ataky a jejich opakované relapsy, ztrátu podstatné části kontaktu s obvyklou realitou, deprese a paranoiu.

Kdy tyto problémy začaly? Dá se odhadnout, co je vlastně vyvolalo?

První psychotickou ataku jsem měla, když mi bylo dvacet let a pak během pěti let 5 relapsů.

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

vysoké zátěži. Když si připustím víc stresu, než jsem schopna zvládnout. Takže stres a velké emoční vypětí je spouštěč. Ale proč? Obvykle se udává souhra faktorů ve výchově a v dětství, genetické a osobnostní dispozice... Těžko říct.

Jak se tyto problémy projevovaly a jak jste je prožívala?

Projevovaly se obrovským stresem a úzkostí. To doprovázelo sebeobviňování a pochybnosti o sobě. No a následně vyčerpání a deprese...

Je tato krize již překonána?

Je otázka, zda jsem ji překonala úplně. Ale poslední relaps jsem měla před dvěma a půl lety.

Co pro vás bylo v danou chvíli nejtěžší?

Nejtěžší bylo někomu důvěřovat a vnímat jeho sdělení pozitivně... To v podstatě ani nešlo...

Co vám naopak nejvíce pomohlo?

Pomáhaly mi léky – neuroleptika a odpočinek. Zvenčí pak jasně strukturované a předvídatelné prostředí. Velice mi pomáhalo také chození do přírody... a později povzbuzení od psychologa a od mámy.

Jde nepochybně o velice složité prožitky. Jaký význam měly či mají tyto události na váš současný život? Daly by se najít i nějaká pozitiva?

Pozitivní je to, že už nejsem tolik zaměřená na výkon jako před nemocí. Lépe teď respektuji své hranice a více rozlišuji podstatné věci a detaily. Mezi ty další vlivy bohužel patří omezení v důsledku trvalého užívání neuroleptik. Jde o sníženou výkonnost, větší potřebu spánku a únavu. Řekla bych o sobě, že jsem hodně sociálně zranitelná, stažená a emočně plachá...

Mys

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

Tyto zkušenosti mě nutně vedly k přehodnocení mých priorit. Krize mě upozornila, že tím směrem, kterým jsem měla namířeno, jít dál nemohu. Navedla mne na jinou, asi pro mne lepší, cestu.

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Stále mít něco před sebou, o čem usilovat. O čem nebo o koho se starat. Mít na čem či na kom mi záleží. To je důležité pro to, aby se život žil smysluplně.

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Ano. Pokud nemám právě těžkou depresivní fázi.

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samé?

Samotná krize hodně změnila můj pohled na sebe. Lépe se teď znám! Její překonání změnilo můj postoj ke všem krizím, které ještě přijdou...

Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty?

Ano a v podstatě jsem na to již odpověděla. Nejsem tolik zaměřená na výkon a uvědomuji si své limity. Také jsou pro mě nyní důležitější příbuzní a mám s nimi lepší vztahy. Pečlivěji si vybírám své přátele a udržuji s nimi intenzivnější kontakty. Uznala jsem nutnost chodit na psychoterapii, protože je pro mne důležitější být v pohodě a OK než výkon.

Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl? Co vás podněcuje? Co vás motivuje?

Je to škola, práce, láska k blízkým a moje zvíře... Také touha se rozvíjet, poznávat a potřeba sdílet. Ale naopak také uvolnit se, odreagovat se a cítit se dobře.

Na čem vám v životě nejvíce záleží?

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

Právě to - mít pro co žít... Momentálně mi záleží na tom vypořádat se sama se sebou ve vztahu k mé matce.

Které tři věci byste si v životě přála?

1. zdraví pro mé blízké, 2. mít vždy alespoň jednoho člověka, na kterého se mohu v nouzi obrátit a který mne má upřímně rád, 3. buď práci, která mne bude naplňovat nebo zdravé dítě, o které se zvládnou starat. Momentálně je pro mne prioritou ta práce, ale za pár let to bude dítě.

Děkuji za rozhovor.

Ve škále hodnot označila Šárka následující hodnoty za pro ni důležité:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. Upřímné přátelství | 1. Ochota |
| 2. Rodinné bezpečí | 2. Zodpovědnost |
| 3. Zralá láska | 3. Laskavost |
| 4. Spokojenost | 4. Sebekontrola |
| 5. Sebeúcta | 5. Poctivost |

- Slečna Šárka vlivem své krize lépe vnímá své vlastní hranice a na rozdíl od předchozí doby není tolik zaměřená na výkon. Krizi vnímá pozitivně a **měla pro ni smysl**, protože ji přiměla k přehodnocení dosavadního života a priorit a jak uvedla, doufá, že ji přivedla na lepší cestu.
- Pokud Šárka právě neprožívá období plné depresí, pak vnímá svůj **život jako smysluplný**. Za důležitý zdroj smysluplnosti považuje mít stále něco před sebou a o něco usilovat. Důležité je také o někoho se starat.
- Šárka uvedla, že se cítí sociálně zranitelná a emocionálně plachá. Krize však změnila pohled na sebe sama a prohloubilo se sebepoznání. Uvedla, že je pro ni důležitá touha se rozvíjet a poznávat a potřeba vzájemného sdílení. Celkový postoj k sobě samé je spíše pozitivní.

- Došlo také ke změně hodnot, uvědomění si vlastních limitů a zlepšily se vztahy s blízkými lidmi a přáteli. Aktuálně je pro ni důležité vypořádat vztahy s matkou.. Šárka řekla, že nyní lépe vnímá podstatné věci. Za důležitou uvedla práci, školu, lásku k blízkým lidem a ke svému zvířeti.

8.9 Respondent devátý – pan Václav

U pana Václava (43 let) propukla krize a následně také další problémy po rozchodu s přítelkyní:

Vzpomínáte rád na své dětství? Jaké bylo?

Dětství jsem měl pěkné. Měl jsem vše co jsem potřeboval. Rodiče na mě byli hodní a jezdili jsme též za babičkou a dědečkem. Vzpomínky mám hezké. Jen občas jsme museli k doktorovi, protože jsem měl pořád rýmu. Taky mi brali mandle a píchali autovakcíny. Jezdili jsme hodně na výlety a velkou část jsem prožil na chalupě v Krkonoších.

Můžete přiblížit a popsat krizovou situaci, kterou jste prožil?

Krizovou situací se pro mne stal rozchod s přítelkyní. Byla to moje čtvrtá známost. Do té doby jsem vše prožíval přiměřeně, ale tento rozchod mě velmi bolestně zasáhl. Pro mě to byla láska na celý život! Ideální partnerka... krásná, skromná a se smyslem pro humor.

Další krizovou situací byl okamžik, kdy jsem nestačil v práci a zhroutil jsem se. To bylo v roce 2001. Tělem mi procházela obrovská bolest a současně jsem dostal i zánět kloubů. Ležel jsem ve strachu co se mnou bude. Vůbec jsem nevěděl, jak situaci řešit. Následně přicházely další těžké situace při atacích stále těžších depresí. To jsem vůbec nevěděl co dělat, trpěl jsem hroznou bolestí a nevěděl, na koho se obrátit. Standardní lékaři – psycholog a psychiatr mi totiž, z mého pohledu, nedokázali poskytnout adekvátní pomoc.

Jak se vám podařilo to náročné období překonat?

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

Situace se postupem času nějak odžily. Občas se ještě vrací ve vzpomínkách, ale teď již bez silně bolestného podtextu.

Co pro vás bylo v danou chvíli nejtěžší?

Nejtěžší byla nevědomost jak si ulevit od bolesti. A také jak se rozhodnout a jak situaci řešit.

Co vám naopak nejvíce pomohlo?

No - spíš nic. Tedy čas. Čekat.

Právě to čekání je asi velmi těžké... Měly či mají tyto události nějaký význam pro váš současný život?

Aktuálně si žádný význam neuvědomuji. Snad je to nějaká zkušenost. I když velmi těžko nebo málo přenositelná...

Myslíte si, že tyto krize měly pro váš život nějaký smysl?

Asi smysl měly. Ale jaký konkrétní - těžko posoudit... Možná jako nějaká zkušenost být velmi omezeně přenositelná. A obecněji určitě v tom, že jsem byl donucen začít se více zabývat svými prožitky a dalšími emocemi. Tedy vlastně sám sebou, svým nitrem, svým Já. A určitě víc o věcech komunikovat a konzultovat je navenek.

Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?

Práce, rodina, volný čas... Vyváženost pracovních a soukromých aktivit. Možná nějaká cesta, hledání a objevování.

Vnímáte svůj život jako smysluplný?

Asi na první pohled nedokáži toto zhodnotit. Vnímám ho jako nějaký vývoj. Ale konkrétně: spíše nedokáži posoudit.

Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě samému?

Určitě ovlivnilo. Začal jsem se ptát sebe i ostatních. A také si odpovídat nebo mi bylo odpovídáno.

Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty? Pokud ano, jak tedy?

Určitě ano. Dala mi zamyslet se nad nimi (hodnotami). I když je těžko je v tomto okamžiku nějak konkrétně řadit. Hodnoty bych spíše dal do souvislosti se situacemi. Určitě hodnotou pro tyto situace je pomoc. Tedy lidé co pomáhají – a též dovolit si nechat si pomoci.

Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl? Co vás podněcuje nebo motivuje?

Na tuto otázku nedokáži konkrétně odpovědět. Hodnoty se váží ke konkrétním situacím v životě.

Na čem vám tedy v životě nejvíce záleží?

Dle všeho na vztazích a na vyváženosti.

Které tři věci byste si v životě přál?

Kouzelná rybička.....nevím jestli existuje. Snad být sám sebou. Mít se rád a mít rád druhé.

Děkuji za rozhovor.

Pan Václav uvedl za důležité tyto životní hodnoty:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. Sebeúcta | 1. Sebekontrola |
| 2. Uprímné přátelství | 2. Veselost |
| 3. Pohodlný život | 3. Přívětivost |

- | | |
|--------------------|---------------|
| 4. Svoboda | 4. Smířlivost |
| 5. Rodinné bezpečí | 5. Čistota |

- U pana Václava propukla krize rozchodem s přítelkyní a v okamžiku kdy se zhroutil přemírou stresu. Krizi vnímá jako životní zkušenost, která ho donutila více se zabývat sám sebou, svým nitrem, emocemi a prožitky. Také ho přiměla více komunikovat s okolím. Krize u pana Václava **měly smysl**.
- Za zdroj smysluplnosti považuje pan Václav práci, rodinu a volný čas a vyváženost mezi soukromými a pracovními aktivitami. Udává také cestu hledání a objevování. Navzdory tomu však **nedokáže posoudit**, zda vnímá svůj život jako smysluplný.
- Vlivem krize vnímá pan Václav lépe sebe sama a své nitro, klade si otázky a hledá na ně odpovědi. Pozitivněji tedy vnímá sám sebe.
- Krize ho donutila zamyslet se nad životními hodnotami. Za důležité považuje lidi, kteří dokáží pomoci, ale také schopnost nechat si pomoci, vzájemné vztahy a celkovou vyváženost.

9 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Prožitek životní krize je vždy velmi obtížným úkolem, který je člověk nucen ve svém životě překonat. Během krize si člověk často klade otázku proč, mísí se emoce smutku, zloby a bolesti, pocity nejistoty a strachu z budoucnosti. Pouze člověk, který svou krizi právě prožívá, může vědět, jak hluboká tato krize je. Avšak i ta nejdivočejší bouře vždy jednou skončí a jasná obloha pak přináší úlevu, ale také víru v lepší dny příští...

Také lidé, kteří se účastnili mého výzkumu si prožili ve svém životě nelehké okamžiky a pokusili se o nich podat svědectví. Ve většině případů čas už zhojil bolestné rány a na svou krizi se tito lidé dívali již s odstupem. Pouze jeden respondent uvedl, že se stále ještě v krizi nachází.

První hypotéza: předpokládala, že lidé, kteří úspěšně překonali životní krizi, jsou později schopni v ní vidět smysl. I přes skutečnost, že někteří respondenti uvedli také negativní dopady a následky prožité krize, tuto **hypotézu potvrdilo celkem 8** z devíti dotazovaných osob.

Pro názornost uvádím shrnutí prožitých životních krizí a odpovědí respondentů:

- V prvním příběhu paní Blanka prožila krizi ze ztráty otce. Ačkoliv šlo o ztrátu velmi bolestnou, zpětně tuto zkušenost hodnotí jako smysluplnou, neboť ji přiměla k radikální změně života a životního stylu.
- Ve druhém příběhu slečna Viki stále ještě překonává krizi spojenou se změnou identity a také ona spatřuje v krizi smysl. Krize podle ní umožňuje člověku změnit úhel pohledu na vše kolem sebe.
- Ve třetím rozhovoru paní Marta prožila několik krizových situací, o nichž věří, že měly svůj smysl. Udává změny na poli mezilidských vztahů.
- Paní Tereza prožívala krize na polích partnerských vztahů a považuje za přínosnou a smysluplnou tu skutečnost, že ji krize donutila k reálnému pohledu na život a lidi okolo sebe. Díky krizi má také možnost dořešit neurovnaný vztah se svou matkou.

- V pátém rozhovoru slečna Radka vnímá své krize (obtížné dětství, neuspokojivé rodinné vztahy, pokus o sebevraždu, krize ve vztazích, psychospirituální krize) jako cenné zkušenosti do dalšího života a měly tedy svůj smysl.
- V rozhovoru šestém pan Marek popsal traumatické napadení psy během svého dětství. Přestože hovořil o tom, že ho tato zkušenost ho v budoucnu vedla k větší opatrnosti a tendenci předcházet podobným událostem, nelze z této odpovědi vyvodit jednoznačně kladnou odpověď o vnímání smyslu prožité krize.
- Paní Alena v sedmém rozhovoru popisovala krizi v zaměstnání, která vyústila psychickým i fyzickým vyčerpáním. Paní Alena hovořila o obrovském smyslu této krize, která jí změnila následně celý život (změna zaměstnání, studium VŠ, zlepšení fungování v rodině).
- V osmém rozhovoru paní Šárka hovořila o krizi spojené s psychotickými problémy. Přestože krize měla a má také negativní následky (omezení v důsledku užívání léků), Šárka spatřuje její smysluplnost v tom, že ji přinutila přehodnotit dosavadní způsob života a uvědomění si vlastních hranic.
- U pana Václava propukla krize ztrátou partnerky a dále pak vyčerpáním v zaměstnání. Hovořil o tom, že krize v jeho případě měla smysl v tom, že jej přinutila více a lépe vnímat své nitro a věnovat se tedy více sám sobě. Také zaznamenal změny v oblasti mezilidských vztahů.

Ve druhém případě jsem předpokládala, že lidé, kteří prožijí a vědomě překonají životní krizi, jsou schopni vnímat smysluplnost vlastního života. Předpokládala jsem, že samotný prožitek životní krize jaksi „pozvedne uvědomění“ a hodnotu vlastního života a snad i ŽIVOTA jako takového.

Druhá hypotéza byla potvrzena sedmi respondenty. Jedna osoba (rozhovor devátý – pan Václav) nedokáže posoudit, zda vnímá svůj život jako smysluplný. Jedna z dotazovaných osob, slečna Viki (rozhovor druhý), odpověděla na otázku záporně – svůj život nevnímá jako smysluplný. Svou roli by v tomto případě mohla sehrát ta skutečnost, že v daném okamžiku krize nebyla překonána. Z rozhovoru byla znát také pocíťovaná osamělost – respondentka se zmínila, že má jen málo přátel, chybí jí společnost a „nemá kde čerpat optimis-

mus“. To může být také jedním z mnoha důvodů, proč respondentka postrádá smysl svého života.

Ve třetí hypotéze jsem vycházela z předpokladu, že překonání životní krize může do značné míry posílit sebevědomí, sebedůvěru ve vlastní schopnosti a také sebeuvědomění. K této hypotéze se vyjádřilo 8 osob kladně a hypotéza tedy **byla potvrzena**. Pouze ve třetím rozhovoru paní Marta nebyla schopna nijak specifikovat dopady životní krize na vnímání sebe sama. Uvádím shrnutí odpovědí, jak může překonání krize působit na osobnost člověka:

- Paní Blanka hovořila, že překonáním životní krize u ní došlo k posílení sebedůvěry ve vlastní síly a schopnosti zvládnout životní překážky také v budoucnu.
- Pozitivní posun ve vnímání vlastního Já zaznamenala také slečna Viki. Vlivem krize si uvědomila, že v minulosti potlačovala vlastní osobnost a nyní se snaží o opak.
- Paní Marta se v době rozhovoru nedokázala k tomuto bodu vyjádřit.
- Paní Terezu překonané krize v partnerských vztazích vedly k pocitům jistoty a sebedůvěry a jak říká k tomu, „aby se měla více ráda“.
- V pátém rozhovoru slečna Radka hovořila také o zvýšení sebedůvěry a uvědomění si vlastní hodnoty.
- Pan Marek si uvědomuje, že prožití traumat ho vedly k větší snaze o porozumění sobě samému.
- Paní Alena díky krizi velmi změnila svůj život. Mnohem více si nyní důvěřuje a věří také tomu, že může řídit svůj vlastní život.
- Také paní Šárka zaznamenala pozitivní vliv krize na sebehodnocení. Krize změnila pohled na sebe samu a prohloubilo se sebepoznání.
- Pan Václav vlivem krize pozitivněji vnímá sám sebe a své vlastní nitro.

Dalším cílem a úkolem této práce bylo zjistit, jaké životní hodnoty tito lidé preferují pomocí škály hodnot. Respondenti byli již v průběhu rozhovoru dotazováni na důležité životní hod-

noty, ale i na cíle, či přání, která v životě mají. Pro lepší a srozumitelnější vyhodnocení jim byl předložen ještě i dotazník.

V prvním sloupci jsou uvedeny terminální hodnoty, které odrážejí aktuální i budoucí cíle osobnosti a jejich ideály. Ve druhém sloupci jsou instrumentální hodnoty, které poukazují na morálku (být poctivý) a vhodnost (být logický).

V tabulce jsou zaznamenány počty kladných hodnocení, které respondenti označili za důležité. Z každého sloupce vybírali respondenti pět pro ně nejdůležitějších hodnot.

HODNOTY I.	POČET KLADNÝCH ODPOVĚDÍ	HODNOTY II.	POČET KLADNÝCH ODPOVĚDÍ
Pohodlný život	1	Ctižádostivost	-
Vzrušující život	-	Svobodomyslnost	2
Pocit úspěšnosti	-	Schopnost	1
Rodinné bezpečí	6	Veselost	2
Svoboda	3	Čistota	4
Štěstí	2	Odvaha	3
Vnitřní harmonie	6	Smířlivost	1
Zralá láska	3	Ochota	4
Bezpečnost národa	1	Poctivost	7
Mír ve světě	2	Fantazie	2
Krása	-	Nezávislost	1
Rovnost	-	Intelekt	2
Spokojenost	2	Logika	-
Spása duše	2	Laskavost	5
Sebeúcta	5	Poslušnost	-
Společenské uznání	-	Přívětivost	1
Upřímné přátelství	8	Zodpovědnost	8
Moudrost	4	Sebekontrola	2
<i>Kontrolní číslo</i>	45	<i>Kontrolní číslo</i>	45

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

Tab. 1. Škála životních hodnot a jejich četnosti

Přestože respondenti vybírali hodnoty ze stejné škály (tedy ze stejných možností), je nutno podotknout, že výsledné hodnocení lze také považovat za subjektivní. Samotné pojmy hodnot evokují v každém z nás rozdílné představy a jejich význam je chápán různě. Například pod pojmem čistota si každý z nás může představit naprosto něco jiného. Stejně tak například odvaha, fantazie, krása či nezávislost a mnoho dalších, mohou být různými lidmi chápány různě. Rozdílnost v chápání těchto pojmů může být podmíněna mnoha faktory, z nichž mezi nejvýznamnější patří věk respondenta a dále pak jeho životní zkušenosti, prostředí a životní cesta, která je u každého z nás jiná.

Jistě nebylo jednoduché vybrat mezi množstvím hodnot pět nejdůležitějších. Mnohé se často vzájemně podmiňují, jak upozorňovali někteří respondenti. Ostatně každý z nás si to může vyzkoušet a sám pro sebe si vybrat ty nejdůležitější hodnoty... Také záleží na tom, v jaké konkrétní životní situaci se člověk právě ocitá, v jakém je rozpoložení a jak je emocionálně naladěn. Z výsledků je patrné, že žebříček hodnot jednotlivých respondentů odpovídal tomu, jakou krizovou situaci tito lidé prožili a „co“ v tomto období pociťovali jako „nedostatek“. Např. lidé, kteří se potýkají s depresemi, označili jako důležitou veselost a sebekontrolu; člověk, který prožíval „teror“ v zaměstnání a následné hledání práce nové považuje za důležitou schopnost a nezávislost atd. Zkrátka životní zkušenosti každého člověka se v jeho žebříčku hodnot určitým způsobem odrážejí.

Z vyhodnocených výsledků terminálních hodnot vyplývá, že **upřímné přátelství** patří pro osm z devíti respondentů mezi jednu z nejdůležitějších životních hodnot. Vždyť také v předchozím výzkumu lidé hovořili o tom, že v okamžiku krize nebo i později jim pomáhali přátelé, možnost vypovídat se a svěřit se svými problémy a trápeními.

Také v předchozím výzkumu bylo zřejmé, že rodina hraje v životě každého z nás nezastupitelnou roli. V žádném z uvedených případů nebyla zaznamenána absence vztahů s rodiči, ať už v pozitivním či negativním významu. Také tento výzkum poukazuje na důležitost rodinných svazků a pout rodičů s dětmi. **Rodinné bezpečí** tedy patří mezi jednu z nejdůležitějších životních hodnot a bylo označeno šesti respondenty.

Stejného počtu – šesti odpovědí – se dostalo kategorii s označením *vnitřní harmonie*. Z výsledku vyplývá, že lidé, kteří ve svém životě VĚDOMĚ prošli krizovým obdobím, si velmi dobře uvědomují potřebu vnitřního klidu a rovnováhy, která se ukazuje jako nejvíce naléhavá a potřebná právě v období životní krize. Mnohdy však k tomuto uvědomění a skutečnému docenění dochází až dodatečně - po překonání krize.

Pět respondentů uvedlo, že mezi jednu z nejdůležitějších životních hodnot patří také *sebeúcta*. Jak už bylo jednou zmiňováno, právě prožitek krize, kdy je člověk nucen hledat nová východiska a nová řešení, mnohdy pozitivně přispívá k lepšímu uvědomění sebe sama, sebevěřry a sebeúcty.

Hodnoty, které nebyly ani jedním respondentem uvedeny v pětici nejdůležitějších jsou: vzrušující život, pocit úspěšnosti, krása, rovnost a společenské uznání. Neznamená to však, že by tyto hodnoty nebyly pro respondenty důležité. Pouze nebyly uvedeny mezi pěti nejdůležitějšími.

V oblasti instrumentálních hodnot byla osmi respondenty označena za nejdůležitější *zodpovědnost*. Tato skutečnost je pravděpodobně dána tím, že si lidé vlivem prožitku životních krizí mnohem lépe uvědomují své vlastní možnosti. Právě okamžik krize totiž nutí člověka převzít odpovědnost za svůj život a postavit se k situaci „čelem“.

Velmi potěšující bylo zjištění, že pro sedm respondentů patří mezi nejdůležitější hodnoty *poctivost*. Navzdory častému negativnímu vnímání a posuzování dnešní doby a společnosti patří tento výsledek k příjemnému zjištění. Jak si však onu poctivost každý z nás vysvětluje a v čem ji spatřuje, to bohužel zůstává otevřené... Stejně pozitivní bylo zjištění další, pro naše respondenty důležité, životní hodnoty, kterou je *laskavost*. Tuto možnost označilo pět z devíti respondentů.

Hodnoty, které nebyly v pětici vybraných označeny žádným z dotazovaných respondentů jsou ctižádostivost, logika a poslušnost.

Jak jsem již uvedla, respondenti označili vždy pět hodnot z každého sloupce, přičemž byli požádáni, aby použili „známkování“ jako ve škole. U každého rozhovoru je toto známkování uvedeno. Přesto však, pokud bychom chtěli zjistit, kterým hodnotám byla přikládána opravdu nejvyšší váha a důležitost, nebylo by toto zřetelné.

Pro zpřesnění získaných údajů o preferovaných hodnotách bylo tedy použito bodového hodnocení jednotlivých údajů. Pokud tedy respondent uvedl hodnotu za nejdůležitější a oznámkoval ji číslem jedna, bylo této hodnotě přiřazeno 5 bodů, hodnota na místě druhém získala 4 body atd. Hodnota na pátém místě byla označena 1 bodem. Výsledek přesněji ukazuje, které hodnoty jsou souhrnně všemi respondenty považovány za nejdůležitější.

Pořadí	HODNOTY I.	CELKOVÉ BODOVÉ HODNOCENÍ	POŘADÍ	HODNOTY II.	CELKOVÉ BODOVÉ HODNOCENÍ
1.	Upřímné přátelství	29 bodů	1.	Zodpovědnost	27 bodů
2.	Vnitřní harmonie	25 bodů	2.	Poctivost	21 bodů
3.	Rodinné bezpečí	24 bodů	3.-4.	Laskavost	16 bodů
4.	Sebeúcta	14 bodů	3.-4.	Ochota	16 bodů
5.	Moudrost	10 bodů	5.	Veselost	9 bodů
6.	Spása duše	8 bodů	6.-7.	Odvaha	7 bodů
7.	Svoboda	6 bodů	6.-7.	Sebekontrola	7 bodů
8.	Zralá láska	5 bodů	8.	Čistota	6 bodů
9.-10.	Spokojenost	4 body	9.-11.	Svobodomyšlnost	5 bodů
9.-10.	Štěstí	4 body	9.-11.	Fantazie	5 bodů
11.	Pohodlný život	3 body	9.-11.	Intelekt	5 bodů
12.	Mír ve světě	2 body	12.	Schopnost	4 body
13.	Bezpečnost národa	1 bod	13.	Přívětivost	3 body
	Vzrušující život	0 bodů	14.-15.	Nezávislost	2 body
	Pocit úspěšnosti	0 bodů	14.-15.	Smířlivost	2 body
	Krása	0 bodů	.	Ctižádostivost	0 bodů
	Rovnost	0 bodů		Logika	0 bodů
	Společn. uznání	0 bodů		Poslušnost	0 bodů
	<i>Kontrolní číslo</i>	<i>135 bodů</i>		<i>Kontrolní číslo</i>	<i>135 bodů</i>

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

Tab. 2. Bodové hodnocení jednotlivých kategorií životních hodnot

Uvedená tabulka potvrzuje, že mezi terminálními hodnotami bylo za nejdůležitější považováno *upřímné přátelství*. *Vnitřní harmonie* však zde o jeden bod překonala *rodinné bezpečí*. Následuje *sebeúcta*, *moudrost* a další důležité hodnoty jsou pak zřetelné z následující tabulky.

Ve druhém sloupci, mezi instrumentálními hodnotami, je uvedena na prvním místě *zodpovědnost* a na místě druhém *poctivost*. Při bodovém vyhodnocení výsledků se na stejné místo dostává vedle *laskavosti* také *ochota*. Následuje *veselost*, *odvaha*, *sebekontrola* a další hodnoty, které v tabulce následují.

9.1 Shrnutí vyhodnocení výzkumu

Osmdesát z devíti dotazovaných osob, kteří úspěšně překonali svou životní krizi je schopno v ní vidět smysl. Někteří lidé uvedli také negativní dopady a následky prožité krize, přesto však s odstupem času jsou schopni vnímat také její pozitivní vliv na jejich život (změna života, životního stylu, mezilidských vztahů, změna pohledu na okolí a na svět, vnímání cenných zkušeností).

Sedm z těchto dotazovaných osob vnímá svůj život jako smysluplný.

Osmdesát těchto osob potvrdilo, že úspěšné překonání životní krize posílilo jejich sebevědomí a sebedůvěru a snahu lépe prohloubit sebepoznání.

Dotazovaní lidé označili za nejdůležitější životní hodnoty upřímné přátelství, vnitřní harmonii a rodinné bezpečí, sebeúctu a moudrost. Dále mezi nejdůležitější životní hodnoty zařadili zodpovědnost, poctivost, laskavost a ochotu.

ZÁVĚR

Viktor E. Frankl (2006 s.97) napsal: „Nebezpečí nespočívá vůbec v tom, že se badatelé specializují, nýbrž v tom, že specialisté generalizují.“ Stejně tak by bylo nebezpečné a pošetilé snažit se vyvozovat z této práce obecná pravidla platná vždy a pro všechny. Jsem přesvědčena, že na poli lidské psychiky, emocí a prožívání je to ve většině případů stejně nemožné. Vždyť každý z nás je jedinečnou bytostí, která se neustále mění tím, jak prochází svým vlastním vývojem.

Problematiku smyslu v normálním, běžném životě si uvědomujeme pouze omezeně a nabývá na významu a důležitosti teprve stresem nebo právě krizovou situací. A to je také jedním z důvodů, proč mohou být životní krize považovány za příležitost. Je to však také příležitost ke změně sebe sama, některých vlastních zvyků, způsobů myšlení a jednání. Příležitost ke změně života.

Naproti tomu však krize pro mnoho lidí je a bude velkým nebezpečím. Nebezpečím, že je srazí na kolena a oni se pak už nikdy pod tíhou nových událostí nedokáží narovnat... Je nutné si uvědomit, že už v samotném okamžiku našeho zrození má každý z nás tu pomyslnou startovní čáru úplně jinde, na jiném místě. Svou roli hraje to, co nám v genech předali naši předci a rodiče a sama příroda. V období dětství a dospívání má významný vliv na náš vývoj prostředí, ve kterém žijeme a lidé, kteří nás obklopují. Je-li toto prostředí harmonické, pak také osobnost člověka má mnohem větší možnost zrát a vyvíjet se potřebným směrem. Ona startovní čára je mnohem blíže „k cíli“. Pokud se však v životě sejde příliš mnoho negativních okolností, startovní čára se posouvá o několik úrovní zpět a je velmi těžké zdárně překonávat obtížné životní situace a životní krize. V každém případě to vyžaduje obrovské úsilí, tvrdou práci a vytrvalost, ale také odvalu!

Předchozí výzkum a práce mi dala možnost nahlédnout do lidských osudů prostřednictvím vyprávění o lidském utrpení a životních krizích. Cílem této další práce bylo zjistit „co je za tím“, jak člověk žije dál po překonání krize, zda a jak tyto zkušenosti dokáže začlenit do svého života. Jak s těmito zkušenostmi dále naloží a jaký to všechno má anebo může mít smysl. Myslím si, že má očekávání tato práce splnila a získala jsem odpovědi, které jsem získat chtěla. Tato práce se pro mne stala velmi přínosnou a vedla mne k mnoha zamyšlením. Byla bych ráda, kdyby se tak stalo také v případě dalších čtenářů této práce.

Přestože krize je součástí života většiny z nás, nepatří právě k typickým zážitkům každodenního života. Alespoň základní znalosti z této problematiky jsou však pro všechny pomáhající profese velmi důležité, neboť jsou to právě tito lidé, kteří se s lidmi v krizi na nejrůznějších místech setkávají a svým přístupem a pochopením mohou v mnohém pomoci a nelehkou životní situaci tak značně ulehčit.

Je velký rozdíl v tom, zda lidé, kteří překonávají či překonali krizi, jsou schopni uvědomit si její potenciál a pozitivní možnosti, které s sebou může přinést, či nikoliv. V okamžiku, kdy krize nastane, nelze již změnit sled předešlých událostí. Většinou ani nelze změnit situace, které nás potkávají. Co však vždy změnit lze je to, jak se v situaci zachováme a jak se k ní postavíme. Nemůžeme změnit jiné lidi, nemůžeme změnit své okolí, ale vždy můžeme alespoň částečně změnit sebe. Touto (třeba i nepatrnou) změnou tak můžeme změnit okolnosti těchto nelehkých situací.

Život je totiž vždy plný problémů a je lepší si to připustit. Ke štěstí nevede žádná cesta. Štěstí JE právě tou cestou. Štěstí je tedy cesta - nikoliv cíl cesty...

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BAŠTECKÁ B. a kol. *Terénní krizová práce*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2005. 299 s. ISBN 80-247-0708-X.
2. BIERACH, Alfred J. *Varovné signály duše*. Praha : Alternativa, 1995. 196 s.
3. BLATNÝ M., PLHÁKOVÁ A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. 1. vyd. Brno : Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno, 2003. 150 s. ISBN 80-86620-05-0.
4. BLATNÝ, Marek (editor). *Metodologie psychologického výzkumu. Konsilience v rozmanitosti*. 1. vyd. Praha : Academia, 2006. ISBN 80-200-1450-0.
5. BOROŠ, J.: Mladý člověk a zmysel života. *Osvetová práca*, 1990, roč. 40, č.4, s.9-11.
6. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Psychologie hodnot*. Votobia, 2004. 427 s. ISBN 80-7220-195-6.
7. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *O štěstí a smyslu života*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1996. 399 s. ISBN 80-7106-139-5.
8. DAHLKE, Rüdiger. *Životní krize jako vývojové šance*. 1. vyd. Praha : Aquamarin, 2001. ISBN 80-86259-02-1.
9. EIS, Zdeněk. *Krize všedního dne*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1994. 121 s. ISBN 80-85424-56-8.
10. ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1999. 128 s. ISBN 80-7106-291-X.
11. FRANKL, Viktor E. *A přesto říci životu ano*. 2. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006. 175 s. ISBN 80-7192-848-8.
12. FRANKL, Viktor E. *Vůle ke smyslu*. Brno : Cesta, 2006. 212 s. ISBN 80-7295-084-3.
13. FRANKL, Viktor E. *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Brno : Cesta, 2007. 87 s. ISBN 80-7295-088-6.
14. FROMM, Erich. *Umění být*. Praha : Naše vojsko, 1994. 128 s. ISBN 80-206-0225-9.
15. FROMM, Erich. *Člověk a psychoanalýza*. 2. vyd. Praha : Aurora, 1997. 200 s. ISBN 80-85974-18-5.

16. FROMM, Erich. *Umění milovat*. Dotisk 1. vyd. Praha: Český klub, 2001. 126 s. ISBN 80-85637-26-X.
17. GROF, Stanislav. *Dobrodružství sebeobjevování*. Dotisk 1. vyd. Praha : GEMMA 89, 1993. ISBN 80-85206-15-3.
18. GROF, S., GROFOVÁ, Ch. *Nesnadné hledání vlastního já*. 1. vyd. Praha : Chvojkovo nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-10-6.
19. GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti*. 1. vyd. Praha : Perla, 2004. 366 s. ISBN 80-902156-6-1.
20. HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-107-7.
21. HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. *Sociologický ústav AVČR* [online]. [cit.2008-02-25]. Dostupný z WWW: <http://studie.soc.cas.cz/index.php3?lang=cze&shw=250>.
22. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. (dotisk) Praha : Portál, 2004. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
23. HONZÁK, R., NOVOTNÁ V. *Krize v životě, život v krizi*. Praha : Road, 1994. 129 s. ISBN 80-83385-60-00.
24. HONZÁK, Radkin. Dejte mi piluli. *Psychologie Dnes*, 2006, roč. 12, č. 12, s. 8-11. ISSN 1212-9607.
25. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Praha : Triton, 2003. 274 s. ISBN 80-7254-329-6.
26. JONÁŠ, Josef. Naslouchat pacientovi je umění. *Regenerace*, 2008, roč. XVI, č. 5, s. 4-7. ISSN 1210-6631.
27. JUNG, Carl. G. *Člověk a duše*. Praha : Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.
28. KASSIN, Saul. *Psychologie*. 1. vyd. Brno : Computer Press, 2007. 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
29. KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 167 s. ISBN 80-7178-365-X.

30. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
31. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
32. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003. 176 s. ISBN 80-247-0575-3.
33. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835-X.
34. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
35. LÄNGLE, Alfried. Viktor Frankl – obhájce lidskosti. *Propsy*, 1997, roč. 3, č. 2, s. 10-11.
36. LORENZ, Konrád. *8 smrtelných hříchů*. 1. vyd. Praha: Panorama. 1990. ISBN 80-7038-212-0.
37. LUKASOVÁ, Elizabeth. *Logoterapie ve výchově*. 1. vyd. Praha : Portál, 1997. 207 s. ISBN 80-7178-180-0.
38. MAŇÁK J., ŠVEC V.(ed.). *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2004, ISBN 80-7315-078-6.
39. MUSIL, Jiří, V. *Sociální psychologie*. 1.vyd. Zlín : Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. 116 s. ISBN 80-7318-292-0.
40. MUSILOVÁ, Marcela. *Individuální praxe metodika a cvičebnice*. 1.vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2004. 55 s. ISBN 80-244-0854-6.
41. MÜLLER, L., MÜLLER, A. (ed). *Slovník analytické psychologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 526 s. ISBN 80-7178-863-5.
42. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha : Akademie věd České republiky, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
43. NOUZOVÁ, A., NOUZA M. Psychosomatika ve zdraví a nemoci. *Osobní lékař*, 2004, roč. IV, č. 9, s. 30-32. ISSN 1210-6631.

44. PECK, M. Scott. *Nevyšlapaná cesta nekončí. Duchovní růst ve věku úzkosti*. 1. vyd. Praha : Argo, 1997. ISBN 80-7203-161-9.
45. PELIKÁN, Jiří. *Výchova pro život*. 1. vyd. Praha : ISV – nakladatelství, 1997. ISBN 80-85866-23-4.
46. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
47. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie. Příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.
48. SPOUSTA, V., et al. *Vadémékum autora odborné a vědecké práce*. 1. vyd. (2. dotisk) Brno : Masarykova univerzita, 2003. 158 s. ISBN 80-210-2387-2.
49. STEINER, Rudolf. *Anthroposofie*. Svatý Kopeček u Olomouce : Michael, 1999. 151 s. ISBN 80-86 340-02-3.
50. STRAKOVÁ V., KOLÁŘOVÁ, V., ŠIVICOVÁ G. Kdo potřebuje krizovou intervenci? *Psychologie DNES*, 2008, roč. 14, č. 3, s.38-41. ISSN 1212-9607.
51. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *KRIZE psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
52. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1567-8.
53. TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž : Triton, 2007. 303 s. ISBN 80-7254-915-4.
54. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha : Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
55. VANČURA, Michal. Psychospirituální krize. In VODÁČKOVÁ, D. a kol., *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002, s. 329 – 357, ISBN 80-7178-696-9.
56. VANČURA, Michal. Za hranicemi běžné zkušenosti. *Regenerace*, 2005, roč. XIII, č. 9, s. 14-17, ISSN 1210-6631.
57. VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. 543 s. ISBN 80-7178-696-9.

58. VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. 1.vyd. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.
59. ŽÁDNÍK, Miloš. *Zamyšlení nad lidským bytím. Nové chápání světa – cesta řádu života*. Dotisk 3. vyd. Hradec Králové : Nakl. Jiří Mentlík, 2001.

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Škála životních hodnot a jejich četnosti	87
Tab. 2. Bodové hodnocení jednotlivých kategorií životních hodnot	90

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha P I : Tabulka náročných životních situací
- Příloha P II : Seznam B-hodnot a patogenních hodnotových protikladů dle A. Maslowa:
- Příloha P III : Škála životních hodnot
- Příloha P IV : Otázky pro respondenty z předchozího výzkumu
- Příloha P V : Otázky pro nové respondenty
- Příloha P VI : Původní rozhovor s paní Blankou
- Příloha P VII : Původní rozhovor se slečnou Viki
- Příloha P VIII : Původní rozhovor s paní Martou
- Příloha P IX : Původní rozhovor s paní Terezou

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
18.	přeřazení na jinou práci	36

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

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
30.	změna v náboženských činnostech	19
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>

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

PŘÍLOHA P II: SEZNAM B-HODNOT DLE A.MASLOWA

Seznam B-hodnot, patogenních hodnotových protikladů a metapatologických fenoménů dle A. Maslowa:

B – hodnoty	Patogenní deprivace	Specifická metapatologie
Pravda	Nečestnost	Nedůvěra / Cynismus
Dobrota	Zlo	Úplné sobectví / Návist
Krása	Ošklivost	Vulgárnost / Pochmurnost
Celistvost	Chaos / Ztráta spojitosti	Dezintegrace / Náladovost
Živost	Neživost	Pocity vlastní robotizace
Jedinečnost	Jednotvárnost	Anonymita / Úbytek self
Dokonalost	Nedokonalost	Bezmocnost / Zrazování
Dokončení	Neúplnost	Beznaděj / Perseverace
Spravedlnost	Nespravedlnost	Nejistota / Nedůvěra v právo
Prostota	Matoucí složitost	Přehnaná komplexnost
Bohatost	Omezení / Chudoba	Deprese / Stísněnost
Nenucenost	Namáhavost	Vyčerpanost / Neobratnost
Hravost	Nedostatek smysl pro humor	Neradost / Paranoia
Soběstačnost	Nepředvídatelnost	Závislost na jiných
Smysluplnost	Nedostatek smyslu	Ztráta životního smyslu

PŘÍLOHA P III: ŠKÁLA PREFEROVANÝCH ŽIVOTNÍCH HODNOT

Dva seznamy hodnot, každý s 18 položkami. Vyberte v každém sloupci 5 pro Vás nejdůležitějších hodnot. K hodnotě s největším významem uveďte 1, další významné hodnotě 2 atd. Očíslujte prosím oba sloupce.

HODNOTY I.

... pohodlný život
... vzrušující život
... pocit úspěšnosti
... rodinné bezpečí
... svoboda
... štěstí
... vnitřní harmonie
... zralá láska
... bezpečnost národa
... mír ve světě
... krása
... rovnost
... spokojenost
... spása duše
... sebeúcta
... společenské uznání
... upřímné přátelství
... moudrost

HODNOTY II.

... ctižádostivost
... svobodomyšlnost
... schopnost
... veselost
... čistota
... odvaha
... smířlivost
... ochota
... poctivost
... fantazie
... nezávislost
... intelekt
... logika
... laskavost
... poslušnost
... přívětivost
... zodpovědnost
... sebekontrola

PŘÍLOHA P IV: OTÁZKY PRO RESPONDENTY Z PŘEDCHOZÍHO VÝZKUMU

Předběžné otázky k rozhovorům s respondenty, kteří se účastnili předchozího výzkumu. Životní krize a jejich vnímání je popsáno v předchozí bakalářské práci s názvem Životní krize jako nebezpečí či příležitost. V úvodu rozhovoru je vždy uvedeno pouze krátké shrnutí.

1. Minule jste hovořil/a o vaší životní krizi, kterou jste prožil/a. Změnila se nějak výrazně situace nebo vaše názory?
2. Vnímáte, že by tyto události mohly mít nějaký význam nebo vliv na váš současný život?
3. Myslíte si, že tyto krize měly pro váš život nějaký smysl?
4. Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?
5. Vnímáte svůj život jako smysluplný?
6. Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě sama?
7. Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty? Pokud ano, jak?
8. Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl, které vás podněcují a motivují?
9. Na čem vám v životě nejvíc záleží?
10. Které 3 věci byste si v životě přál/a?

Uvedené otázky jsou pouze předběžné. Při provádění rozhovorů byly otázky formulovány a kladeny podle momentální situace.

PŘÍLOHA P V: OTÁZKY PRO NOVÉ RESPONDENTY

Předběžné otázky pro respondenty, kteří se neúčastnili předchozích výzkumů. Aby bylo možné porozumět jejich situaci, bylo nutné ptát se také na podrobnosti v prožívání jejich životních krizí:

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, co jste cítil/a?
4. Jak je to dávno, co jste krizi překonal/a?
5. Co pro vás bylo v danou chvíli nejtěžší?
6. Co vám naopak nejvíce pomohlo?
7. Jaký význam měly či mají tyto události (vliv pozitivní či negativní) na váš současný život?
8. Myslíte si, že tato krize měla pro váš život nějaký smysl? Pokud ano, tak jaký?
9. Co si myslíte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života?
10. Vnímáte svůj život jako smysluplný?
11. Ovlivnilo překonání krize nějak postoj k sobě sama?
12. Myslíte si, že krize ve vašem životě nějak ovlivnila vaše životní hodnoty? Pokud ano, jak tedy?
13. Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl (podněcují vás či motivují)?
14. Na čem vám v životě nejvíce záleží?
15. Které 3 věci byste si v životě přál/a?

PŘÍLOHA P VI: PŮVODNÍ ROZHOVOR S PANÍ BLANKOU

Paní Blanka (31 let) 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 zastáncem 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 sehrála 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. Obzvláště 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 tatínkovi 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, když to právě cítíme, a není třeba na nic čekat. Protože pak už může být pozdě.

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 podpurné 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

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

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

PŘÍLOHA P VII: PŮVODNÍ ROZHOVOR SE SLEČNOU VIKI

Slečna Viki (23 let) hovořila 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.

PŘÍLOHA P VIII: PŮVODNÍ ROZHOVOR S PANÍ MARTOU

Paní Marta (30 let) 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 švagr vrátil a pejska si vzal zpět, přestože předtím slíboval, že nám ho už nechá. Po Vánocích 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 zvládnu, 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?

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

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.

PŘÍLOHA P IX: PŮVODNÍ ROZHOVOR S PANÍ TEREZOU

Paní Tereza (31 let), v době rozhovoru byla již rozvedená a žila s přítelem, se kterým mají 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 nečásto 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

Tento dokument byl zhotoven v Print2PDF.!

Po registraci Print2PDF se tato informace nebude zobrazovat.!

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

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 už mi došla trpělivost a rozhodla jsem se podat žádost o rozvod.

Byl v té době nablízku někdo, kdo ti pomohl?

Moje rodina. Ta mi vždycky v nejhorších 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?

Nemyslím si, že bych mohla někomu radit.

Děkuji za rozhovor.