

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

DISERTAČNÍ PRÁCE

**Posttraumatický růst u adolescentů a mladých dospělých**

Posttraumatic Growth in Adolescents and Young Adults

PhDr. Hana Valentová

Školitel: doc. PhDr. Miloš Kučera, CSc.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Pedagogická psychologie

2019

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma *Posttraumatický růst u adolescentů a mladých dospělých* vypracovala samostatně pod vedením školitele. Všechny literární prameny a zdroje, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Dále prohlašuji, že tato disertační práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 6. 2019

.....

Hana Valentová

## PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svému školiteli doc. PhDr. Miloši Kučerovi, CSc. za vedení této práce a jeho cenné postřehy k analýze dat, Mgr. Aleně Škaloudové, Ph.D. a Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D. za konzultace k statistickým metodám.

Děkuji Jiřímu Valentovi za pomoc při krocení tabulek a grafů a dalším členům své rodiny za to, že převzali mé domácí povinnosti a tím mi poskytli cenný čas pro dokončení práce.

Mé poděkování dále směřuje ke všem respondentům, kteří projevili ochotu na výzkumu spolupracovat a bez jejichž přispění by tato práce nemohla vzniknout.

## **Abstrakt**

Disertační práce je zaměřena na posttraumatický růst u adolescentů a mladých dospělých. Předmětem výzkumného zájmu je zachycení reakcí a změn, které se objevují po specifickém podnětu – existenciálně prožitém traumatu, jehož podstatou je uvědomění si ohrožení života a následné uvažování o vlastní konečnosti. Teoretická část je věnována exkurzu k psychologickým a filosofickým zdrojům současných konceptů posttraumatického růstu, ve kterých nalzáme podporu pro náš předpoklad, že vnímané ohrožení života je určující pro specifický průběh posttraumatických reakcí. Dále se věnujeme konkrétnímu modelu PTG autorů Tedeschi a Calhouna, jejichž koncept změn po závažné životní události jsme zvolili jako výchozí pro náš výzkum, a jejichž dotazník PTGI využíváme v kvantitativní části.

V empirické části jsme zvolili smíšený výzkumný design. Nejdříve byla realizována kvantitativní část výzkumu, které se účastnilo 407 respondentů ve věku 17-25 let. Cílem této části bylo zjistit míru posttraumatického růstu a prokázat, že vnímané ohrožení života se vyskytuje u respondentů napříč všemi kategoriemi události, projeví se vyšším dosaženým skórem v dotazníku PTGI i v jednotlivých faktorech.

Kvalitativní část výzkumu byla založena na analýze rozhovorů s 13 respondenty ve věku 20-25 let a byla realizována s cílem zachytit specifický „tvar“ reakcí a změn na existenciálně prožité trauma. Metodou zakotvené teorie jsme postupovali od textu rozhovorů přes kategorie reakcí k vyšším abstrahovaným kategoriím. Výsledkem analýzy je dynamický model reakcí, ve kterém je využita metafora bitvy.

**Klíčová slova:** posttraumatický růst, existenciálně prožité trauma, ohrožení života, adolescence, mladá dospělost

## **Abstract**

The thesis focuses on posttraumatic growth in adolescents and young adults. The subject of the research is finding and tracking reactions and changes that emerge after a specific stimulus - an existentially experienced trauma, where at the core is realizing the threat of life and afterwards thinking about one's own death.

The theoretical part deals with psychological and philosophical sources of current concepts of post-traumatic growth. These sources support our assumption that for the specific course of post-traumatic reactions and changes the subject category or objective severity of events is not relevant. It is the respondents own perception of a life threat. We also deal with a particular PTG model by Tedeschi and Calhoun, whose concept of changes after a major life event was chosen as the starting point for our research and whose PTGI questionnaire is used in the quantitative part.

In the empirical part we chose mixed research design. First, a quantitative part of the research was carried out, involving 407 respondents aged 17-25. The aim of this part was to determine the rate of post-traumatic growth and to demonstrate that perceived life threats occur among respondents across all event categories. The personal perception of a life threat will result into a higher score achieved in both PTGI questionnaire and in individual factors.

The qualitative part of the research was based on an analysis of interviews with 13 respondents aged 20-25 and was conducted to capture the specific "shape" of reactions and changes to existential trauma. We proceeded from the text of the interviews through the categories of responses to the higher abstracted categories using the method of grounded theory. The result of the analysis is a dynamic model of reactions in which the metaphor of the battle is used.

Keywords: posttraumatic growth, trauma, existentially experienced trauma, life threatening, adolescence, young adult

## OBSAH

<b>1. Úvod</b> .....	8
----------------------	---

## TEORETICKÁ ČÁST

<b>2. Podněty pro vznik konceptů posttraumatického růstu</b> .....	9
2.1 Inspirační zdroje v humanistické psychologii .....	13
2.1.1 Styčnost základních témat a postulátů .....	13
2.1.2 Styčnost u představitelů směru .....	14
2.2 Existenciální perspektiva a posttraumatický růst .....	21
2.2.1 Fundamentální ontologie M. Heideggera v kontextu existencialismu .....	23
2.2.2 Existenciální analýza V. E. Frankla .....	32
2.2.3 Téma smrti v existenciální psychoterapii I. D. Yaloma .....	35
<b>3. Vznik konceptů posttraumatického růstu</b> .....	38
<b>4. Koncept a model PTG</b> .....	40
4.1 Základní vymezení konceptu .....	41
4.2 Vstupní událost PTG – trauma nebo krize? .....	42
4.3 Proces PTG .....	48
4.4 Hodnocení změny jako výstup PTG .....	52
4.5 Oblasti výzkumu PTG .....	55

## EMPIRICKÁ ČÁST

<b>5. Společná východiska smíšeného výzkumu</b> .....	58
5.1 Výzkumný problém a cíle .....	58
5.2 Teze výzkumu .....	59
<b>6. Kvantitativní výzkum</b> .....	60
6.1 Výzkumné otázky .....	60
6.2 Výzkumné hypotézy .....	60
6.2.1 Hypotézy prvního okruhu .....	61
6.2.2 Hypotézy druhého okruhu .....	65
6.3 Nástroj měření .....	68
6.4 Postup sběru dat .....	71
6.5 Etický aspekt výzkumu .....	72
6.6 Vstupní data .....	73
6.6.1 Základní charakteristika výzkumného vzorku .....	73
6.6.2 Charakteristika událostí z hlediska četnosti, významnosti a obsahu .....	75
6.6.3 Obsah kategorií událostí .....	77

6.7	Výsledky analýzy dat .....	81
6.7.1	Popisné statistiky celého souboru .....	81
6.7.2	Popisné statistiky nezávislých proměnných .....	83
6.8	Výsledky testování hypotéz .....	95
6.8.1	První skupina hypotéz .....	95
6.8.2	Druhá skupina hypotéz .....	105
6.9	Ověření psychometrických vlastností PTGI .....	111
<b>7.</b>	<b>Kvalitativní výzkum</b> .....	<b>115</b>
7.1	Výzkumné otázky .....	115
7.2	Použité metody a postup při sběru dat .....	116
7.3	Etické aspekty výzkumu .....	117
7.4	Práce s pojmy .....	117
7.5	Základní údaje o respondentech .....	118
7.6	Postup analýzy a způsob prezentace dat .....	119
7.7	Krok 1: Rozhovory a jejich analýza .....	120
7.7.1	Anna .....	120
7.7.2	Ben .....	135
7.7.3	Dana .....	149
7.7.4	Ema .....	159
7.7.5	Filip .....	169
7.7.6	Gita .....	180
7.7.7	Iva .....	194
7.7.8	Jana .....	206
7.7.9	Klára .....	217
7.7.10	Lenka .....	231
7.7.11	Meda .....	247
7.7.12	Nela .....	255
7.7.13	Ola .....	267
7.8	Krok 2: Styčné kategorie rozhovorů a odpověď na první výzkumnou otázku ....	274
7.9	Krok 3: Model existenciálně prožitého traumatu .....	290
<b>8.</b>	<b>Diskuse výsledků, limitace</b> .....	<b>292</b>
<b>9.</b>	<b>Závěr</b> .....	<b>307</b>
	Seznam použité literatury .....	310
	Seznam příloh .....	318

## 1. Úvod

Snaha zachytit, popsat, systematicky zkoumat a měřit změny, ke kterým u člověka dochází poté, co prožil závažnou událost (trauma), se v psychologii projevila zejména v posledních dekádách 20. století. Vyústila v tvorbu konceptů, které se snaží tento fenomén zachytit. Tyto změny a zároveň i vznikající koncepty bývají označovány nejčastěji jako „posttraumatický růst“ nebo „posttraumatický rozvoj“. Jsou rozvíjeny především v rámci směru pozitivní psychologie, kde zaměření se na pozitivní aspekty primárně negativních událostí, jakým je trauma, je jedním z hlavních témat tohoto směru.

Sami autoři konceptů poukazují na to, že výzkumným uchopením pozitivních změn po závažné události neobjevují nové téma, ale nově ho zpracovávají, hledají způsob, jak tyto změny měřit a následně facilitovat. Historicky jsou příběhy o těchto změnách zachyceny v nejstarších legendách, náboženských textech, příbězích historických osobností, v klasické i současné literatuře, odráží se v úslovích. To ukazuje, že se jedná o téma, které je stále aktuální, znovu a znovu se až do současnosti odráží v životní zkušenosti člověka.

Předmětem našeho výzkumu je posttraumatický růst u dospívajících a mladých dospělých. Zdálo by se jako žádoucí a zároveň i nejsnazší zvolit si jeden těchto konceptů a dotazník, který byl k měření v rámci něj vytvořen, a použít jej u respondentů v dané věkové skupině. To je běžná cesta, téma posttraumatického růstu se stalo velmi populární a od doby vzniku prvních měřících nástrojů, které změny zachycují, byly zveřejněny již stovky výzkumů, centrující pozornost na změny u různých skupin populace, kde kritérii pro zkoumání jsou především různé kategorie prožitých událostí (např. válka, teroristický útok, nemoc – nejčastěji různé typy onkologického onemocnění), ale i profese (například hasiči, zdravotníci) nebo věkové skupiny.

My jsme se rozhodli pro trochu jinou cestu. Na počátku tohoto rozhodnutí bylo několik postřehů, které nám umožnily si uvědomit, že naše perspektiva pohledu na stejné téma je trochu jiná, než jak ji vnímají autoři těchto konceptů. Předně jsme zaznamenali, že v kontrastu k precizně uchopenému měření změn je vymezení podnětu k těmto změnám poměrně nejasné. Na počátek je stavěno trauma (definované především tím, co se stalo a jak je to objektivně závažné), závažná událost, ale i životní problémy, těžkosti, které k těmto změnám vedou. My se domníváme, že specifické změny, které se odehrávají, jsou důsledkem specifického vstupu. Tím pro nás není sama událost, trauma, jako předmětná kategorie, ale uvědomění si ohrožení života a aktivace uvažování o tématu vlastní konečnosti, které prostupuje těmito předmětnými



kategoriemi. To považujeme za možný činný impulz změny a v průběhu našeho výzkumu se ho snažíme prokázat.

Podnětů k zaměření pozornosti na takto pojatý „specifický vstup“ je ale více. Jak již bylo uvedeno, autoři konceptů se často odvolávají k historickým obrazům a příběhům a ukazují na nich, že *„trauma, spojené s utrpením a ztrátou, vede k velmi pozitivním změnám jedince“* (Calhoun, Tedeschi 2006, s. 3). Uvedme si krátce alespoň dvě ukázky toho, že na stejné příběhy lze pohlížet odlišně.

Nejčastěji je autory uváděn příklad Buddhy, nicméně právě tento příběh dle našeho názoru neodkazuje ke konkrétní objektivní traumatické události. Buddhovo hledání nezapočalo žádnou „závažnou negativní událostí“. Pouze si začal uvědomovat pomíjivost věcí, života druhých a následně svého vlastního života. Byla to právě konfrontace s vlastní smrtelností, která ho vedla nejdříve k hledání cesty, jak tomuto zmaru uniknout, což se ukázalo jako nemožné. Pokud později dospěl k osvícení, bylo jeho podstatou vnitřní oproštění se od této skutečnosti pomíjivosti, díky němuž dochází k pochopení smyslu, řádu a hodnot, které smrti nepodléhají.

Jako druhou ukázkou lze uvést například historickou postavu Ludvíka IV. Na sklonku života lze u něj zaznamenat výraznou proměnu – přiklonil se k náboženství, přestal se upínat k majetku a začal žít skromně, ukončil válečné konflikty. Krátce před touto proměnou zemřel jeho jediný syn, následně čtyři další možní následníci trůnu. Můžeme to sice vidět jako změnu po traumatické události, jako následek toho, že tuto událost zažil, ale také můžeme předpokládat, že některá z těchto událostí u něj vyvolala pocit jeho vlastního ohrožení a vedla ho k úvahám o jeho vlastní konečnosti. Jsou pak výsledné změny v jeho životě důsledek ztráty blízkých, nebo důsledek vnitřního řešení jeho vlastní existenciální otázky?

Druhým, tentokrát výzkumným podnětem k tomu, abychom posttraumatický růst u mladých dospělých uchopili skrze vnímání ohrožení vlastního života, je výzkumná studie posttraumatického růstu u pacientů se závažným plicním onemocněním (Vaňková 2009), kterou realizovala autorka této práce. Při výzkumu se ukázalo, že míra závažnosti onemocnění – míra ohrožení života pacienta, kterou posuzoval lékař, statisticky významně nekorelovala s tím, jestli a jaké ohrožení života pocíťoval sám pacient. Zároveň právě pacientem percipované ohrožení života bylo statisticky významným prediktorem skóru posttraumatického růstu (čím vyšší bylo pocíťované ohrožení, tím vyšší byl výsledný skór posttraumatického růstu).

V předkládané práci se nejdříve v teoretické části věnujeme konceptům posttraumatického růstu a exkurzu k psychologickým a filosofickým zdrojům, které byly inspirací pro jejich

koncipování. Všímáme si ale zároveň i těch, které lze využít pro podporu našich vstupních předpokladů o významu prožití vlastního ohrožení života a které v konceptech posttraumatického růstu zůstávají nevyužity. Posléze zaměřujeme pozornost na konkrétní model a dotazník posttraumatického růstu autorů Tedeschi a Calhouna, který jsme si zvolili jako výchozí pro náš výzkum. Exkurz k využitým a možným zdrojům posttraumatického růstu a stejně tak i poznatky, ke kterým dospíváme na základě studia modelu růstu těchto autorů, využíváme ve výzkumné části jako podklad pro formulaci základních tezí, výzkumných otázek a hypotéz. Praktická část je koncipována jako smíšený výzkum. Nejdříve s využitím modifikované podoby dotazníku PTGI ověřujeme formulované hypotézy, následně je v kvalitativní části realizována analýza rozhovorů, která vede k hlubšímu prozkoumání a porozumění mechanismu posttraumatických změn u našich respondentů.

## Teoretická část

### **2 Podněty pro vznik konceptů posttraumatického růstu**

Dle sdílených názorů autorů různých konceptů posttraumatického růstu (Tedeschi, Calhoun 1996; Joseph 2017) bylo psychologické zkoumání negativních zkušeností člověka, jakými jsou závažné životní situace, do kterých lze zahrnout stres, trauma nebo životní krizi, v psychologii i medicíně tradičně zaměřeno zejména na sledování jejich negativních aspektů. Praktici i výzkumníci se zaměřovali především na to, jaké negativní dopady mohou tyto situace na člověka mít, k jakým závažným psychickým obtížím mohou vést. Ty byly popisovány především v medicínských kategoriích, jakými jsou dnes například poruchy klasifikované dle MKN 10 jako Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení (Posttraumatická stresová porucha Poruchy přizpůsobení, Akutní reakce na stres). Díky pacientům a klientům, kteří se potýkali s následky traumatických událostí a vyhledali lékařskou a psychologickou pomoc, byla pozornost odborníků zaměřena především na hledání cest, jak tyto negativní důsledky odstranit a jejich objasnění, kategorizování a popis, se staly východiskem pro další péči o pacienta, klienta. Tato centrace na negativní aspekty traumatu bývá autory konceptů, kteří se hlásí ke směru pozitivní psychologie, přičítána především S. Freudovi, jak je zřejmé například v publikaci S. Josepha: „...mnozí psychologové a psychiatři se spokojí s tím, když jejich pacienti změni svůj pohled na život z -5 na 0, a ne z -5 na +5. Proto příliš nepřekvapí, že množství výzkumů a analýz se zaměřuje na psychické utrpení. Tento převrácený pohled na utrpení má svůj původ u Sigmunda Freuda. Freud jako doktor medicíny vnesl do nového oboru psychoanalýzy medicínský způsob myšlení. Raný vývoj psychologie pak byl ovlivněn psychoanalýzou a medicínským slovníkem – slovy jako porucha, pacient, uzdravení a léčba. Psychologie se vyvíjela během 20. století a bylo pro ni těžké setřást tento prvotní vliv. Psychologie směřovala k tomu, že se stane oborem, který vyrostl na základech medicíny a zajímá se pouze o temnou stránku lidské zkušenosti“ (Joseph 2017, s. 28)

Zásadní změnu pohledu začala od padesátých let 20. století přinášet až humanistická psychologie (Tedeschi, Calhoun 2004). Přenesla těžiště zájmu z pacienta na klienta, na kterého se dívá jako na unikátní osobnost a posouvá pozornost z oblasti psychopatologie na možnosti rozvoje člověka a jeho možností. Ve významných osobnostech tohoto „třetího směru“ v psychologii jako byl A. Maslow nebo C. Rogers a u představitelů existenciální analýzy – konkrétně především V. E. Frankla, spatřují současní výzkumníci a teoretikové konstruktů posttraumatického růstu své kořeny a inspiraci (např. Hobfoll, 2007, Tedeschi, Calhoun 2004).

Co konkrétního bylo v dílech zmíněných autorů inspirací pro zrod konceptů posttraumatického růstu a co konkrétně a od jakého z humanistických psychologů, či od V. Frankla bylo převzato? Na tuto otázku se bohužel nedozvídáme uspokojivou odpověď, neboť vyjádření ke zdrojům nepřesahuje krátké odkazy, jako je například tento: „*Mnoho kliniků a vědců (například Caplan, 1964; Dohrenwend, 1978; Frankl, 1963; Maslow, 1954; Yalom, 1980), kteří ve dvacátém století působili na poli psychologie, poukázalo, jak se kritické životní krize mohou stát příležitostí pro pozitivní změny. Například Maslow, jehož nejvlivnější práce byly publikovány v padesátých a šedesátých letech dvacátého století, stále zdůrazňoval, že psychologové by se měli soustředit na studium aktuálně zdravých osob a na pozitivnější a světlejší aspekty lidské přirozenosti a chování*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 3). Tuto sporadicitu vyjádření může být částečně vysvětlena formátem vědeckých článků, v rámci kterých je o tématu posttraumatického růstu převážně pojednáváno, nicméně ani v obsáhlých publikacích (Tedeschi, Calhoun 2006; Joseph 2017) jsme nenalezli obsáhlejší vyjádření. Pokud chceme nalézt konkrétnější a jasněji vyjádřený vztah mezi posttraumatickým růstem a výše uvedenými autory a jejich myšlenkami, je třeba tyto spojnice hledat<sup>1</sup>.

Dříve než zaměříme pozornost na přehled a popis současných konceptů posttraumatického růstu s akcentací modelu PTG Tedeschiho a Calhouna, podívejme se tedy na to, na jakém pozadí a z jakých myšlenkových zdrojů se snahy o zachycení pozitivních aspektů závažných životních událostí začaly utvářet.

Nejdříve budeme sledovat možné styčné linie mezi koncepty posttraumatického růstu a humanistické psychologie, a to na úrovni hlavních postulátů a myšlenek jejich hlavních představitelů – C. Rogerse a A. Maslowa, poté se zaměříme na možnost inspirace v díle V. Frankla a ve zdrojích filosofického existencialismu. Ten autory konceptů posttraumatického růstu není jako inspirační zdroj zmiňován, ale my jej považujeme za nosný při hledání podpory našeho vstupního předpokladu, kterým je vnímání ohrožení života jako specifického činného impulsu posttraumatických změn.

---

<sup>1</sup> Krátký náhled do pozadí vzniku konceptů posttraumatického růstu přinesl u nás Mareš (2012), který zmiňuje především V. Frankla a význam zkoumání stresu, autorka této práce se v předchozí studii exkurzu ke zdrojům věnovala (Vaňková 2009), v této práci předkládáme hlubší a širší vhled do této problematiky s centrací na primární zdroje.

## 2.1 Inspirační zdroje v humanistické psychologii

### 2.1.1 Styčnost základních témat a postulátů

Snahou předních osobnostních teoretiků humanistické psychologie (jako byli G. Allport, H. Murray a později i Rollo May, G. Kelly, C. Rogers, A. Maslow), bylo vymezení nově vznikajícího myšlenkového proudu vůči stávajícím převažujícím směrům v tehdejší psychologii – behaviorismu a psychoanalýze, a vytvořit tak „třetí sílu“, která by byla jejich protiváhou. Toto vymezení vystihuje prohlášení Americké asociace humanistické psychologie: *„Humanistická psychologie se v první řadě zabývá těmi lidskými schopnostmi a možnostmi, které mají slabé nebo žádné systematické zařazení v pozitivistické, behaviorální, nebo klasické psychoanalytické teorii: jde například o lásku, já, růst, organismus, tvořivost, přirozenost, vřelost, transcenci vlastního já, objektivitu, autonomii, odpovědnost, smysl, férovou hru, transcendentní prožitky, duševní zdraví a podobné pojmy.“* (in: Yalom 2006, s. 27).

Vidíme již v tomto základním prohlášení, že téma růstu je postulováno jako jedno z hlavních témat, ke kterým se nově vznikající humanistická psychologie přihlásila. Posttraumatický růst lze vnímat jako podmnožinu tohoto tématu, jako subtéma, které se týká růstu iniciovaného nepříznivou nebo ohrožující situací. Lze sledovat i sekundární vztah k dalším uvedeným tématům, jako je transcendentní prožitek nebo transcendence vlastního Já, smysl, duševní zdraví.

Prezident Americké asociace humanistické psychologie J. Bugental o rok později navrhl pět základních principů, které vyjadřují přístup humanistické psychologie k člověku, jeho komplexitě, která je stavěna do popředí zájmu (Bugental 1964, s. 23-24):

- 1) *„Člověk je víc než součet svých částí“* (člověka jako lidskou bytost nelze studovat prostřednictvím zkoumání jeho dílčích funkcí, ale s ohledem na jeho specifické „lidství“).
- 2) *„Člověk je bytostí s lidským kontextem“* (specifikum člověka je jeho vztaženost k druhým lidem, zaangažovanost v těchto vztazích).
- 3) *„Člověk si uvědomuje“* (uvědomování si člověka je esenciální a mnohvrstevnatou podstatou jeho lidství).

- 4) „Člověk má možnost volby“ (člověk není pasivním divákem svého života, ale aktivně volí, je součástí své vlastní zkušenosti, kterou spoluvytváří).
- 5) „Člověk směřuje k cíli“ (nejde o pouhé ustavování homeostázy a rovnováhy, podstatou člověka je tendence ke změně, posunu – směřuje ke svému rozvoji, cíli, hodnotám).

Všechny uvedené principy jsou vyjádřením úcty respektu k jedinečnosti člověka, snaží se zachytit a vyjádřit podstatu jeho specifického „lidství“. Lze některé z nich vztáhnout ke konceptům posttraumatického růstu? Zvláště poslední tři uvedené principy (nejvíce pak poslední), které vyjadřují pozitivní a respektující postoj k člověku jako osoby, která je schopna uvědomění a sebereflexe, má možnost naplňování svých voleb a směřuje ke svým cílům a hodnotám, můžou být ke konceptům posttraumatického růstu volně vztaženy, k tomu, jak je v nich na člověka pohlíženo. Pokud uvažujeme o posttraumatickém růstu jako o výsledku nějaké změny, které člověk dosáhl, pak je to změna, kterou člověk zvolil, rozhodl se pro ni, a rozhodnutí k této změně vyžadovalo nutně reflexi předchozího života a hodnot, které vedly k zvážení a případné úpravě cílů a prostředků k jejich dosažení. Koncepty posttraumatického růstu v intencích pozitivní psychologie si žádají tento pohled člověka a jsou v souladu s tím, jak jej vidí humanistická psychologie. Člověk, který je v každém okamžiku schopen růstu a změny, jí může dosáhnout i po prožití traumatické události.

### 2.1.2 Styčnost u představitelů směru

U autorů konceptů posttraumatického růstu lze nalézt nejčastěji odvolání k hlavním představitelům humanistické psychologie – A. Maslowovi a C. Rogersovi. K jakým jejich myšlenkám lze tyto koncepty vztáhnout?

#### A. Maslow

Co se týče A. Maslowa, je to zejména jeho důraz na potřebu práce se zdravými, sebeaktualizujícími se jedinci, který je vyjádřen v podobě „eupsychického principu“, kterým je vyjádřeno, že je nutné vycházet při studiu člověka z optimálního nebo maximálního stavu, ke kterému je schopen dospět každý psychicky zdravý člověk. Maslow se k tomuto tématu vyjadřuje na mnoha místech ve svých textech, například takto: „*Současný postup se ale většinou odvozuje z přímého studia psychicky zdravých jedinců. Vedly k tomu nejen důvody osobního zájmu, ale snaha postavit teorii terapie, patologie a hodnot na pevnější základy. Zdá se mi, že skutečný cíl vzdělávání, psychoterapie a rozvoje osobnosti můžeme objevit jedině*

*takovým přímým postupem. Výsledný produkt růstu nás naučí mnohému o procesu růstu“* (Maslow 2014, s. 83).

Koncepty posttraumatického růstu se snaží také zachytit určité optimum nebo ideálně maximum, kterého je zdravý jedinec po setkání s obtížnou životní situací schopen dosáhnout. Předpokládá se přitom, že po setkání negativní událostí, traumatem člověk přesáhne své původní fungování a směřuje k stavu vyšší sebeaktualizace. Při tvorbě konceptů i konstrukci dotazníků autoři vycházejí především z příběhů těch lidí, kteří v závažné životní situaci obstáli, došlo u nich k růstu. Nástroje měření (PTGI) se pak toto růstové maximum snaží zachytit a odpovědi osob jsou pak vzhledem k němu posuzovány.

Pátý z principů, vyjádřený Bugentalem (viz výše), zachycuje směřování člověka k cíli – smyslu a hodnotám. Zejména tento princip významně rezonuje v Maslowově pojetí cílů a hodnot, které vnímá jako položené před člověkem, který k nim prostřednictvím své vnitřní potřeby sebeaktualizace, prostřednictvím růstu směřuje. Vyšší cíle a potřeby jsou tím, co člověka „táhne“ vzhůru (obdobně o „tahu“ hovoří např. Frankl 1994). Posun k plnějším a dokonalejším fungování je přitom člověku vlastní a vytváří jeho podstatu: „*Člověk přirozeně tíhne k plnějším a úplnějším bytí, k dokonalejší realizaci své lidskosti ve stejném naturalistickém a vědeckém smyslu, v němž můžeme o žaludu tvrdit že „tíhne“ k tomu, aby se stal dubem...*“ (Maslow 2014, s. 216). Maslow odmítal stavět na principu pudů a vnucenosti posunu potřebou redukce napětí, tedy tom, co člověka „postrkuje“, co si nějakou změnu vynucuje. V konceptech posttraumatického růstu se také počítá s tímto přirozeným „tahem“ vzhůru. Jestliže je zažita negativní událost, člověk je nahlížen jako ten, kdo této nepřízni navzdory roste dál a výše. I zvolený pojem „růst“ již sám o sobě zahrnuje sdílení tohoto předpokladu.

Může nebo mohla být i Maslowova hierarchie potřeb inspirací pro tvorbu konceptů posttraumatického růstu a lze ji vnímat jako inspirační i pro náš pohled na růst skrze vnímané ohrožení života? Při hledání odpovědi je třeba nejdříve shrnout alespoň to nejpodstatnější (jakkoliv je to „chronicky“ známé), což nám umožní lépe pozorovat možné vztahy.

Jádrem základních principů, na kterých je teorie motivace postavena, jsou dvě zjištění (Maslow 2014). Prvním z nich je poznatek, že člověk není téměř nikdy ve stavu motivačního klidu, v bdělém stavu se objevují stále nové a nové pohnutky. Když je jedna uspokojena, objeví se další. Druhým zjištěním je, že tyto pohnutky se neobjevují náhodně, některé jsou například biologicky naléhavější, mají jinou prioritu („prepotence“), což může být vyjádřeno jejich

hierarchickým uspořádáním. Základním termínem teorie je potřeba (pohnutka, motiv), ke které je vázán termín uspokojení. Pokud je uspokojena, již člověka nemotivuje, je odsunuta do pozadí. Když jsou uspokojeny fyziologické potřeby, objeví se potřeby bezpečí (ty v sobě zahrnují potřebu stability, jistoty, důvěry, ochrany, osvobození od strachu, úzkosti, chaosu, lze sem zahrnout i potřebu, pořádku, struktury, hranic). Potřebě bezpečí přikládá Maslow velký význam: „*Je-li zajištěno bezpečí, objeví se vyšší potřeby a impulzy směřující k růstu a zvládnutí nových dovedností. Je-li bezpečí ohroženo, nastává návrat k bezpečnému základu. Znamená to, že má-li se člověk rozhodnout mezi bezpečím a růstem, obvykle zvítězí bezpečí. Potřeba bezpečí je silnější než potřeba růstu*“ (Maslow 2014, s. 108). Na vyšším stupni v hierarchii stojí potřeba náležitosti, lásky, která v sobě zahrnuje jak její přijímání, tak dávání. Na dalším stupni lze nalézt potřeby úcty a sebeúcty (zahrnují potřebu stabilního, pevně založeného, obvykle vysokého sebehodnocení, seberepektu, a také potřebu ocenění od druhých). Všechny výše uvedené potřeby mají společnou motivační dynamiku, která je aktivována deficitně (D-potřeby), při jejich neuspokojení se může projevit psychické či fyzické onemocnění. Nejvyšším stupněm v hierarchii potřeb jsou potřeby bytí (B-hodnoty), které mají podobu hodnot, ke kterým člověk směřuje, není mezi nimi hierarchické uspořádání, vedou k přesahování přítomnosti, realizaci nadosobních cílů, sebeaktualizaci. Patří sem hodnoty jako celistvost, dokonalost, dovršení, spravedlnost, krása, dobrota, pravda a mnoho dalších (Maslow 2014, s. 139). Základem teorie uspokojení potřeb je princip, podle něhož se potřeby objevují postupně, podle svého umístění v hierarchii: „*Nesčetné a rozmanité lidské motivy spojuje jediný holistický princip, a sice že nová a vyšší potřeba se objeví teprve tehdy, je-li naplněna a uspokojena nižší potřeba*“ (Maslow 2014, s. 113). Jak postupujeme výše, klesají procenta uspokojení, která jsou potřebná k tomu, aby se vyšší potřeba mohla objevit. Ta se pak projevuje různě výrazně v závislosti na míře uspokojení té předchozí. S tím souvisí další nasedající procesy, jako konec závislosti na starých zdrojích uspokojení a nová závislost na jiných, změna hodnot, zájmů, životní filosofie. Spolu se změnou hodnot se dostavuje také změna kognitivních funkcí (člověk vnímá jinak, myslí na jiné věci, pamatuje si něco jiného).

Potud nám krátké připomenutí celé hierarchie a základních motivačních principů stačí, můžeme se pokusit o nalezení možných vztahů s koncepty posttraumatického růstu. Například koncept Tedeschiho a Calhouna (1996, 2004, 2006), který jsme přijali jako výchozí pro náš výzkum, staví svůj model na rozpoznání tří základních oblastí, ve kterých se projevuje změna



(vnímaná jako posun v kvalitě). Tyto tři oblasti obsahově vymezují posttraumatický růst. Jsou jimi<sup>2</sup>:

1) Vztahování se k ostatním – člověk vnímá vztahy s druhými jako prohloubené, posílené, více je oceňuje, více druhým důvěřuje, více s nimi soucítí.

2) Změněné vnímání sebe – síla a nové možnosti – člověk zažívá pocit větší sebedůvěry, dokáže se ocenit za to, co v životě prožil, cítí se být posílen, dokáže ocenit své kvality.

3) Změna životní filosofie, ocenění a spiritualita – člověk pociťuje silnější víru, má silnější zážitky jedinečnosti a krásy.

Tyto oblasti změn lze vnímat i jako vyjádření potřeb, které člověk v důsledku prožité události naplňuje, a pokud vyjadřuje změnu, vyjadřuje vlastně novou kvalitu naplňování těchto potřeb. Srovnáním s Maslowovou hierarchií potřeb vidíme, že výše uvedené změny se významně kryjí vzestupně s potřebou lásky (oblast: Vztahování se k ostatním), potřebou úcty a sebeúcty (oblast: Změněné vnímání sebe), potřebou sebeaktualizace (oblast: Změna životní filosofie, hodnot, estetické prožitky).

Je otázkou, nakolik tato shoda vychází z převzetí těchto prvků a konkrétní inspirace v Maslowově pojetí, nebo nakolik je výsledkem nezávislého zkoumání autorů. Přijmeme-li toto porovnání jako podnět k zamyšlení nad tím, jak se tato viděná shoda může konkrétně projevat, můžeme postoupit dále. Posttraumatický růst pak můžeme vidět jako proces, ve které závažná životní událost (z naší perspektivy konkrétně ohrožení života, které v důsledku situace člověk pociťuje), způsobí takovou újmu (strach, úzkost), že dochází k narušení základních jistot, narušení pocitu bezpečí (intenzita, ve které je toto narušení bezpečí zakoušeno, se samozřejmě lomí přes četné vlivy, jako je zkušenost jedince, a jeho osobnostní rovnici – například jeho vlastnosti, odolnost apod.), které vyvolává potřebu ho znovu nastolit, potřebu saturovat. Pokud je potřeba bezpečí znovu uspokojena, přestane působit jako hlavní motiv a může se postupovat v hierarchii výše – k lásce, sebeúctě, seberealizaci. Můžeme předpokládat, že reaktivovaná nutnost naplňování těchto potřeb vyžaduje reflexi jejich dostatečného naplnění vzhledem k nově vybudovanému bezpečí a může vyžadovat jejich uspokojení v jiné, nové

---

<sup>2</sup> Podrobněji v kapitole věnované konceptu PTG Tedeschiho a Calhouna

kvalitě. Můžeme dále předpokládat, že celkově může člověk zažívat a pociťovat změnu v těchto oblastech, může o ní referovat – třeba v dotaznících zaměřených na posttraumatický růst.

### **C. R. Rogers**

C. R. Rogers jako další ze stěžejních představitelů humanistické psychologie je zároveň další osobností, ke které se autoři konceptů posttraumatického růstu nejčastěji odkazují. V krátkém přehledu si i zde uvedeme několik základních pojmů a poznatků z jeho teorie osobnosti a procesu terapie zaměřené na klienta a budeme se snažit nalézt styčnou s tématem posttraumatického růstu.

Centrální roli v Rogersově teorii, terapeutickém přístupu nesporně sehraje jeho optimistický pohled na člověka, který vychází z jeho širšího vitalistického pojetí. Člověk je viděn jako bytost, která je stále v pohybu vpřed k všestrannému rozvoji, v růstu, směřuje k pochopení sebe i svých zkušeností, druhých lidí, světa, naplňování svých možností – seberealizaci. Tuto základní a neodmyslitelnou tendenci, tento pohyb, je vyjádřen prostřednictvím ústředního pojmu aktualizační tendence: „*Tendence neodmyslitelně spjatá s organismem vedoucí k rozvinutí všech jeho možností ve směru udržení nebo zlepšení organismu. Tato tendence zahrnuje rozvoj, který vede vstříc autonomii a uvolňuje ho od heteronomie a kontroly zprostředkované vnějšími silami...*“ (Rogers 1959, s. 196). Správné směřování je umožněno díky organizmickému hodnocení, které je jakousi vrozenou moudrostí organismu (Vymětal et al. 2007). Ta člověka vede k rozhodování, které je v souladu se sebeaktualizační tendencí. Rogers zdůrazňoval procesualnost tohoto organizmického hodnocení. Nejedná se o hodnotící systém, který by byl fixní a vykazoval tendenci bránit efektivnímu reagování na novou zkušenost. Je to proces velmi flexibilní, který se v průběhu vývoje proměňuje v závislosti na zkušenosti, subjektivní realitě.

Sebeaktualizační tendence ale neznamená, že by jí byl člověk jednoduše bez vlastního přičinění nesen a organizmická tendence by udržovala kurz. V souladu se základními tezemi humanistické psychologie pojímá Rogers člověka zároveň jako bytost disponující svobodnou vůlí a schopností rozhodovat. Uvědomělá volba přitom není jednoduchým výběrem ze spektra daných možností, odehrává se na základě rozhodnutí, které je výsledkem porozumění možnostem, vztahům i důsledkům, které mohou mít. Základní volbou, kterou přitom člověk má, je volba sebe sama. Člověk, který takto „volí sebe“, pak pociťuje zodpovědnost ke svému životu, uvědomuje si nutnost naplňovat možnosti, rozvíjet se. Velký důraz je tedy kladen na proces, změnu, neustálý postup vpřed: „*Člověk je plynulým procesem, není fixní, statickou*

*entitou, je tekoucí řekou změn, ne blokem pevného materiálu, je neustále se měnící soustavou možností, ne fixní sumou vlastností.“ (Rogers 1995, s. 104).*

Tento důraz na proces se odráží i v základním konstruktů self a sebepojetí. To vyjadřuje celkové prožívání sebe – své identity, svého já, přičemž nejde jen o čisté prožívání sebe, ale je sem zahrnuto i prožívání sebe ve vztahu k druhým a světu. Lze jej tedy chápat jako *„organizovaný, soudržný celek, utvořený z vnímání sebe sama jako individua i sebe ve vztahu k ostatním lidem a okolnímu světu. Obsahuje i to, co si o sobě myslíme, jak si sebe představujeme a prožíváme, což nakonec ústí v hodnocení sebe“* (Vymětal et al. 2007, s. 118). Sebeпоjetí je tedy z hlediska struktury vyjádřením toho, jak člověk sám sebe vnímá, prožívá a hodnotí, ale jak podotýká Rogers: *„samo o sobě nic nedělá, je vyjádřením základní tendence organismu, který vede k jeho rozvoji“* (1959, s. 169). Sebeпоjetí není tedy statickým výsledkem, důležitý je především jeho dynamický aspekt, který je na jedné straně podmíněn ontogeneticky, zároveň je neustále v pohybu, v dialogu s vnější realitou a zkušeností. Důležitá je potom vnitřní kongruence mezi percipovanou a zažívanou zkušeností a aktuální strukturou self. Dynamika sebepojetí je potom ovlivněna těmito novými zkušenostmi a požadavkem kongruence, neboť pokud je přicházející zkušenost se sebepojetím v nesouladu (inkongruenci), je třeba ji vyřešit, pozměnit sebepojetí tak, aby mohlo být opět v harmonii. Každý nesoulad představuje hrozbu pro sebepojetí, projevuje se úzkostí (Rogers 1959), která má být odstraněna, aby nebránila sebeaktualizační tendenci a kladnému sebehodnocení.

Je zřejmé, že čím je zkušenost významněji v rozporu se současným sebepojetím, tím významnější požadavek na jeho revizi a změnu je vznesen. Vymětal (1996) v souladu s tím poukazuje na to, že zažívaná inkongruence a požadavek na revizi sebepojetí bývá nejvyšší v době, kdy jedinec zažívá významné změny, v době duševních krizí a vnitřních konfliktů: *„To je pozitivní stránka všech závažných životních událostí, jako jsou rozvody, rozchody, těžké onemocnění v rodině či u sebe, že jsou příležitostí k navození změn ve směru vnitřní zralosti, ovšem za předpokladu, že je jedinec, ať již sám, nebo s pomocí druhých překoná“* (s. 54).

Zde lze shrnutí základních principů a termínů pozastavit a zabývat se tím, jaké lze pozorovat shody s koncepty posttraumatického růstu. Posttraumatický růst jako jev bývá v rámci pozitivní psychologie popisován a v základu vymezován jako kontrast pozitivního s negativním: *„posttraumatický růst je charakterizován základním paradoxem: člověk přeživší výrazné trauma zažívá ztrátu něčeho osobně významného, avšak po určité době může dojít k uvědomění si zisku něčeho nového a hodnotného“* (Slezáčková 2009, s. 46). Pokud zahrneme toto zhodnocení

(pozitivní versus negativní), zdá se, jako by opravdu byla pozitivní změna něčím překvapujícím, novým, co se objevuje paradoxně k negativnímu. Pokud se však od hodnocení oprostíme, vidíme, že paradox mizí. Rogersovou optikou každá zkušenost, která je vztažena k sebepojetí, je s ním buď v kongruenci, či nikoliv. Jde především o míru kongruence nebo inkongruence, nikoliv polaritní zhodnocení zažívané zkušenosti. Mechanismus reakce na závažnou událost je stále týž. Tu lze vnímat jako výzvu pro aktuální sebepojetí, protože to je konfrontováno s novými prožitky, informacemi zjištěními, které nelze do aktuálního sebepojetí včlenit. Jedinec se může vzniklý rozpor pokusit anulovat zapojením obranných mechanismů, jako například popřením, vytěsněním či zkreslenou symbolizací, a vyhnout se tak nutnosti revize sebepojetí. Jeho změna je pak vedena aktualizací tendencí ve směru stálého vzestupu, tedy vždy k pozitivu, zároveň člověk má vždy potřebu pozitivního sebehodnocení a sebezpřijetí, takže tato změna je (ani ne tak překvapivě jako nutně) v souladu s tím zažívána jako pozitivní. Pokud se revize sebepojetí nezdaří a k jeho změně nedojde, je prožívána v důsledku inkongruence především výrazná úzkost, která může vést k neurotickým poruchám či jiným patologickým stavům.

Pojmenovává i Rogers nějaké konkrétní oblasti, kterých se tyto změny sebepojetí týkají? V hledání odpovědi na tuto otázku lze pohlédnout na výsledky, které přináší jeho na člověka zaměřený psychotherapeutický přístup prostřednictvím sebeexplorace. Můžeme totiž pracovat s předpokladem, že člověk, který je sám schopen revize a změny sebepojetí, pracuje intuitivně sám na sobě podobně jako terapeut, který tuto změnu podpoří u člověka, který ji sám navodit nedokázal. Úspěšná sebeexplorace v rámci terapie tak může mít obdobné výsledky jako proces, který je u jiného člověka autonomně navozen. Výsledky sebeexplorace mohou být tyto (Vymětal 1996, s. 67):

- 1) Úleva
- 2) U klienta se rozvíjí introspekce, diferencuje ve svém vnitřním světě intenzivněji.
- 3) Zvyšuje se vnímavost klienta vůči sobě samému i vůči významným blízkým osobám, více si uvědomuje, co je pro něj důležité, dokáže rozlišovat mezi svými přáními, tužbami, obavami a vztahuje a vyhodnocuje je vzhledem k sobě, svým možnostem.
- 4) Na život se přestává dívat jako na něco, co je určované pouze vnějšími okolnostmi, jako na osudovou danost, ale pohlíží na něj jako na proces, který se ho týká a za který přejímá zodpovědnost.
- 5) Uvědomuje si svou hodnotu a smysl života, osobnostně se dále rozvíjí a zraje.

- 6) Sobě, druhým i světu rozumí více a pravdivěji, než tomu bylo dříve, toto poznání jej na jednu stranu uklidňuje, ale zároveň může představovat i výzvu k další práci na sobě a aktivnímu zasahování do světa; uvědomí si, že vlastní rozvoj probíhá společně s rozvojem druhých – významných osob jeho života.

V uvedených výstupech (zejména v bodu 3-6) můžeme sledovat prozívání shodných témat a oblastí, ve kterých jsou sledovány a měřeny změny v rámci nových konceptů posttraumatického růstu (Vztahování se k ostatním, Změněné vnímání sebe, Změna životní filosofie, hodnot, prožitky krásy). Shoda výstupů sebeexplorace je patrná ve všech těchto třech oblastech, neboť je popisován především významný kvalitativní posun oblasti sociálních vztahů (prostřednictvím většího porozumění a vnímavosti k druhým, uvědomování si jejich důležitosti), uvědomění si vlastní hodnoty a kompetencí (odpovědnosti za vlastní život, zvýšené citlivosti k výzvám, který život poskytuje) i v oblasti životní filozofie (uvědomění si smyslu života a porozumění světu a svého aktivního místa v něm a svým možnostem).

## **2.2 Existenciální perspektiva a posttraumatický růst**

Nyní bude zaměřena pozornost na druhou oblast, kterou jsme označili jako „existenciální perspektivu“. Není v našich silách ani cílem obsáhnout přitom zde všechna ústřední existenciální témata, soustředíme se jen na jedno, pro nás klíčové téma smrti, a to navíc ve výběrovém zúžení. Pod existenciální perspektivu jsme zahrnuli téma vlastní konečnosti ve filosofii (v úzkém záběru), dále zmiňujeme pohled vycházející z osobní zkušenosti V. E. Frankla a terapeutické praxe I. D. Yaloma.

Pokud v této práci stavíme vnímání ohrožení vlastního života jako specifický podnět posttraumatického růstu, je hledání spojitosti v této oblasti pro nás klíčové. Dostáváme se tak k oblasti, která je v současných konceptech posttraumatického růstu opomíjena, zůstává často nereflektována, nebo je přímo jako oblast zkoumání v trendu pozitivní psychologie zavrhnuta. Dostatečně výmluvným je v tomto ohledu například výrok autorů konceptů posttraumatického růstu, ze kterého vycházíme v našem výzkumu: *“V naší práci zdůrazňujeme, že posttraumatický růst je spíše důsledek pokusů o vytvoření něčeho užitečného pro základní provázení po životě, než hledání smyslu a zvládnání teroru smrtelnosti“* (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 15). O dva roky později v obsáhlé publikaci věnované výzkumu posttraumatického

růstu (Tedeschi, Calhoun 2006) uvádějí téma „smrtelnosti“ mezi dalšími oblastmi otevřenými pro budoucí výzkum, nicméně vztahují toto téma pouze k takovým událostem (objektivně závažným traumatům), kde je smrt a ohrožení života jejich jasně danou složkou: „*Způsobují krizové události, ve kterých je mandatorní složkou smrt, významnější posttraumatický růst a liší se tyto situace od těch, kde složka smrti není přítomna?*“ (s.16).

Přestože zde uvádíme odděleně linii humanistické psychologie a existenciální perspektivy, je nutné si uvědomit jejich vzájemnou propojenost, prostoupenost evropské existenciální tradice do humanistické psychologie. Ta je zřejmá už tím, že mnozí humanističtí psychologové měli existenciální orientaci – to se týká i zmíněných představitelů A. Maslowa a C. Rogerse. Maslow se například v knize *O psychologii bytí* (Maslow 2014) věnuje poměrně podrobně zamyšlení, v čem evropská existenciální tradice může být humanistické psychologii inspirací, v jakých tématech se setkávají (zejména v tématu ega, identity, prožitku). Ačkoliv zde zmiňuje významnost témat jako: bolest, žal nebo smutek pro komplexní pochopení člověka a vnímá je jako: „*někdy nevyhnutelné pro osobní růst*“ (Maslow 2014, s. 64), zároveň centrací na tyto aspekty prožívání existenciálnímu pohledu na člověka vytýká: „*nemyslím, že musíme brát příliš vážně to, jak evropští existencialisté neustále omílají strach, sklíčenost, zoufalství a podobně*“ (Maslow 2014, s. 74). C. Rogers se ve svém díle často odvolává zejména na myšlenky M. Bubera nebo S. Kierkegaarda, i proto bývá zařazení Rogerse mezi humanistické psychology často doplňováno zdůrazněním jeho existenciálního zaměření (např. Nakonečný 1997, s. 83, srov. Yalom 2006). Konkrétně k tématu smrti se ale Rogers vyjadřuje poměrně rezervovaně: „*A pak je tu zde také konec života. Možná vás překvapí, že ve svém věku o smrti přemýšlím docela zřídka. Současný všeobecný zájem o ni mně překvapuje*“ (Rogers 2014, s. 96).

Yalom (2006, s. 26) reflektuje tuto prostupnost, když označuje představitele humanistické psychologie jako „okázalé americké bratrance“ existenciální psychologie, protože témata humanistické psychologie (jako například svoboda, prožitek, hodnoty, odpovědnost) jsou považována za podstatná i v existenciálním referenčním rámci. Yalom (2006, s. 28) ale zároveň vyzdvihuje zásadní rozdíl, který spočívá v důrazu. Tak jak je americká humanistická psychologie prostoupena „duchem doby“ – rozpínáním, pragmatismem, optimismem a vidinou nekonečných horizontů rozvoje (hlavními tématy jsou: rozvinutí možností, vrcholné prožitky, seberealizace), tak je v evropské existenciální tradici důraz kladen na tragický rozměr existence a omezení člověka, na konfrontaci a vstřebávání úzkosti z nejistoty, nebytí (hlavními tématy jsou: omezení člověka a krize, osamělost, úzkost, smrt).

### 2.2.1 Fundamentální ontologie M. Heideggera v kontextu existencialismu

Pokud se chceme zabývat tématem uchopení smrti ve filosofii z hlediska možnosti objasnění transformace osobnosti po traumatickém prožitku, pak se ptáme po tom, zda filozofie a její poznání, které se týká smrti a konečnosti bytí, může přispět k porozumění tomuto psychologickému jevu. Jestli je podporou pro náš předpoklad, že vnímání ohrožení života je ústředním momentem následných změn. V obecné rovině je zájem této kapitoly soustředěn na téma smrti ve filozofii. Je však třeba jej dramaticky zúžit, neboť otázka konce a konečnosti patří ve filozofii k jednomu ze základních témat, která se vztahují k existenci člověka, jeho ontologii, a proto zamýšlení se nad tímto tématem provází filozofii od jejích počátků. Stejně tak myšlenka uvědomění si konečnosti jako pohnutka k změnám v životě člověka. Je to patrné například z výroků Svatého Augustina: „*Teprve tváří v tvář smrti se rodí vlastní já člověka*“, Senecy: „*Je nejisté, kde tě čeká smrt, a tak ji očekávej všude...nikdo jiný si nevychutná tu pravou chuť života jako ten, kdo je připraven a ochoten život opustit*“ (in: Yalom 2006, s. 40).

Pokud tedy při hledání vstupujeme na pole filozofie, nejde samozřejmě o nějakou filozofii v obecnosti, ale máme na mysli vždy filozofický výklad a naše pozornost se soustředí na konkrétní autory. Vyjdeme z fundamentální ontologie M. Heideggera (Heidegger 1996), neboť když se budeme věnovat existenci jako protipólu smrti, která existenci eliminuje, není zřejmě oprávněnější volby než právě M. Heidegger, který na poli fenomenologie obrací pozornost od Husserlova vědomí a jeho intencionality k otázce způsobu bytí existence, která je ve své podstatě bytím k smrti. Existencialismus bude zastoupen na obou Sartrem rozlišených liniích teistického a ateistického existencialismu myšlenkami Camuse (Camus 1995), Jaspers (Jaspers 2016), teistický pól bude doplněn některými myšlenkami představitele německého personalismu Ludwiga Landsberga (Landsberg 1990). Představení pojetí existence a její konečnosti u těchto autorů pak bude východiskem k srovnání a možností porozumění předloženému psychologickému jevu, nebudeme však postupovat lineárně, ale skrze témata. Budeme se nejdříve ptát po smrti: Co je, čím je pro člověka, dále na to, jak se člověk ke smrti vztahuje, ve třetím oddíle se budeme ptát, jestli a jak nám uvedené může objasnit předložený psychologický jev – posttraumatický růst.

#### **Smrt – co je, čím je pro člověka**

Uvažujeme-li o smrti, nabízí se v první řadě nekomplikovaný a přímočarý postoj přírodních věd, jako např. medicíny, kdy je smrt pojímána jako bod, před kterým něco je – život, který je vyjádřen fungováním a který je tímto bodem ukončen. Může být tedy definována třeba takto:

„Nevratná zástava všech životně důležitých funkcí, v důsledku které nastává odumírání buněk zemřelého“ (Mačák 2002, s. 18). Lékařská věda tedy konstatuje. Jistá problematizace snad může nastat pouze při zvažování, jaká funkce je ta, při jejíž zástavě toto „už“ smrti nastává. Využijeme-li představy pobytu někoho někde (nikoliv Heideggerova „Dasein“ v jeho významu), pak se nanejvýš můžeme ptát, jestli jeho pobyt je právě u konce, když zaklapl víko kufru, když odevzdal klíče od pokoje, nebo je u konce, když nastartoval auto a z místa pobytu odjíždí. Veškerá problematizace tedy zůstává v otázce časovosti bodu „už“ v závislosti na významu dané biologické funkce pro život. Oproti tomu filozofie faktum smrti může také konstatovat, nicméně jedná se o odrazový bod, který je vztažen k bytí jako celku a vyžaduje existenciální analýzu. Oproti biologickému významu smrti je postaven význam existenciálně ontologický. Heidegger při snaze o odhalení pobytu v jeho celosti, chápe konec jako nutnou součást celku pobytu: *“Stojíme tedy před úkolem před-se vzít pobyt jako celek. To však znamená: je třeba teprve rozvinout otázku po možnosti tohoto jsoucna být celé. V pobytu, dokud jest, vždycky ještě chybí něco, čím být může a čím bude. K tomuto chybějícímu však patří i sám konec”* (Heidegger 1996, s. 274). Z tohoto pohledu pak vyvstává Heideggerova potřeba hledání existenciálního pojmu smrti, který je však zřejmý na základě objasnění základních aspektů „bytí pobytu“. Jinak bychom začínali vlastně od konce. Co lze tedy pro porozumění konci jako finality bytí považovat za důležité, abychom samotnému existenciálnímu pojmu smrti rozuměli. V první řadě je to samotný „pobyt“ (Dasein), který je takovým jsoucnem, které se po svém bytí táže a jde mu vždy a v každém okamžiku právě o toto jeho bytí, ze kterého se v každém okamžiku vztahuje ke světu a toto vztahování se děje na základě významu a právě pro významy, které si pobyt ze světa bere. Toto „obstarávání“ je základní pro pojem „Starost“, která je přítomna v každém „bytí tu“ pobytu a ve které je možné zachytit strukturu, jež se ukazuje v aspektech. Ukažme si je krátce, neboť je pro Heideggerovo existenciálně-ontologické vymezení pojmu smrti nezbytné – bytí k smrti je „ve starosti zakotveno“ (Heidegger 1996, s. 286). Prvním z momentů starosti je „rozpoložení“, které je podklad, určité podbarvení v každém okamžiku, v každé situaci. Podobně jako v psychologii nálada, ale i jiné aspekty osobnosti (temperament, charakter, předchozí zážitky, celkově pak především jeho aktuální sebepojetí) vyladují člověka tak, že je mu otevřen něco ze světa ho oslovuje a oslovuje ho to právě určitým způsobem, který v něm specificky rezonuje, tak i Heideggerem vyjádření „rozpoložení“ v sobě nese tuto otevřenost, která mu umožňuje svět odemýkat: *“V rozpoložení existenciálně spočívá odemýkající odkázanost na svět, z něhož může vystupovat něco, co se nás týká”* (Heidegger 1996, s. 164). Co je odemýkáno? To, co se člověka týká, je mu představováno v podobě „možností“. Ty nejsou bezbřehé a nekonečné, vždy a v každém okamžiku, je tu pro



pobyt nějaké „moci být“. Možnosti se objevují v „situacích“, přičemž jim i samotnému pobytu je vlastní, že se v tomto stavu nebo konstelaci ocitá, je do ní vržen: je mu tedy vlastní „vrženost“: „*Pobyt je sobě samému vydané bytí možností, možnost veskrze vržená*“ (Heidegger 1996, s. 171). Dalším důležitým aspektem pobytu je, že „rozumění“, neboť bytí ve své starosti o své bytí „rozumí“ svým možnostem jako možnostem (odemyká je) a ve smyslu tohoto rozumění ví, jak na tom se sebou jest. Tyto možnosti rozumění rozvrhuje v každé situaci vzhledem ke svému „moci být“, tento rozvrh je přitom samotnou existenciální strukturou rozumění. Jestliže jsem tedy pobyt, který svému pobytu nějak rozumí ve smyslu svého „moci být“ a „stará se“ o svůj pobyt, kterému rozumím, chybí poslední krok od samotného rozumění k „výkladu“ jako poslednímu momentu struktury starosti. Výklad můžeme chápat jako rozvinuté rozumění, protože výklad je artikulace něčeho, čemu už nějak rozumím. Prostřednictvím výkladu je tak možné rozpracovávat možnosti, které jsou rozuměním rozvrženy.

Vraťme se ale nyní k tématu smrti, kterou nyní po exkursu k základním charakteristikám pobytu jako bytí na světě a základné struktuře starosti můžeme chápat ne jako prosté faktum konce (nějaký předěl mezi „bytím tu“ a nebytím, protože ve smrti není pobyt ani završen, dokončen nebo nemizí, ale: „*pokud, je, již stále jest svým „ještě ne*“ (Heidegger 1996, s. 275), ale jako možnost, a to nejzazší možnost pobytu, která je zároveň možností „moci tu již nebýt“ (Heidegger 1996, s. 280). Heidegger při hledání plného existenciálního pojmu smrti dochází k vymezení: „*Smrt jako konec pobytu je nejvlastnější, bezeztažná, jistá a jako taková neurčitá, nepředstížitá možnost pobytu*“ (Heidegger 1996, s. 288). Rozumíme-li již v kontextu Heideggerovy ontologie smrti jako možnosti, zbývá než ozřejmit, proč je pro něj tato možnost „nejvlastnější“, „jistá“ „neurčitá“ a „nepředstížitá“. Pobytu zároveň je, jak již bylo zmíněno, vlastní vrženost, která se týká i této nejzazší možnosti. Tedy stejně tak jako u jiných svých možností a celkového „moci být“ pobytu, i zde je již tím, že pobyt existuje do této své možnosti „vržen“, netvoří si ji sám ve svém průběhu tj. je mu již „vlastní“ a to natolik, že bez této možnosti je nemyslitelná, zároveň je to taková možnost, kterou na sebe musí převzít každý pobyt jen a jen sám tj. je mu „nejvlastnější“, je jeho nejvlastnějším „moci být“. Zároveň je smrt nejzazší možnost pobytu, je možností „*moci tu již nebýt*“ (Heidegger 1996, s. 280), tedy možností naprosté nemožnosti pobytu. Pobyt jako takový k možnosti smrti stále spěje, nicméně nemůže ji nikdy předstihnout (v jakémkoliv časovém okamžiku pobytu je ve vztahu k této možnosti ve stavu „*ještě ne*“ (Heidegger 1996, s. 274), protože jakmile je této možnosti dosaženo, v ten okamžik pobyt již není pobyt. Formulováno Heideggerem tedy:

*„Dosáhnout ve smrti celost pobytu znamená zároveň ztratit bytí „tu“. Přechod k „nebytí tu“ ruší možnost pobytu tento pobyt zakoušet a jako zakoušený jej chápat. Něco takového je ovšem pobytu odepřeno, alespoň ve vztahu k němu samotnému“* (Heidegger 1996, s. 268). Nezbyvá než porozumět tomu, že smrt je „jistá“ a „neurčitá“. Musíme tomu ale porozumět jinak, než prvoplánově a spontánně přitakat? Lze přeci jednoduše empiricky říci, že smrt je samozřejmě jistá, protože vše živé se rodí a umírá a zároveň nikdo si nemůže být jistý, kdy zemře, proto je smrt v neurčitém bodu před námi. V tomto smyslu uvádí například Landsberg (Landsberg 1990) Voltairovu tezi, podle které má člověk k dispozici určité množství pozorování případů smrti živého, které nás nutí k nahlédnutí jistoty smrti podobně jako k jistotě o tom, že slunce vyjde ráno na východě. Dle Landsberga by zde však i přesto mohla zbyť v člověku schopnost doufat, že u něj to bude jiné, třeba proto, že pokročí věda, medicína. Landsberg sám předpokládá, že jistota smrti je u člověka podmíněna historicky přechodem k individuaci (s odvoláním na výzkumy Levy – Bruhla poukazuje na to, že primitivové neznají vnitřní nutnost smrti. To proto, že jednatel je v tomto stadiu málo diferencován od své skupiny. Pokud nastane smrt některého člena, skupina jej regeneruje – jeho jméno, funkce a v jejich pojetí přechází i duše zemřelého do jiné bytosti). Ta se objevuje až s určitým stupněm individualizace: *„Vědomí smrti postupuje ruku v ruce s výskytem jedinečných individualit, které se formují z personálního centra“* (Landsberg 1990, s. 124). Na rovině personální hrají dle Landsberga důležitou roli v uvědomování si jistoty vlastní smrti důležitou roli stavy analogické smrti (hluboký spánek, bezvědomí, vzpomínání na embryonální existenci ve stavech meditace), v zážitcích smrtelného nebezpečí (válka, těžká choroba, neštěstí) a v setkání se smrtí bližního. K posledním dvěma zmiňovaným aspektům se vrátíme později, nyní obrátíme pozornost zpět k tomu, jakým způsobem je smrt jistá pro Heideggera a zda je možné evidentní jistotu zpochybnit. Může pobyt smrt jako jistotu nevidět? Na rovině každodenního pobytu, kdy je pobyt v modu „ono se“, ano. „Ono se“ je neutrum, není rozdíl mezi ním a druhými, takže: *„Každý je tím druhým a nikdo sám sebou“* (Heidegger 1996, s. 157) může to být kdokoliv, každý. Co „se“ líbí všem, líbí se i jednotlivému pobytu v modu „ono se“, dělá, co „se“ dělat má, protože jeho existenciálním charakterem je průměrnost. Je tak obroušena jedinečnost pobytu a tím, že nevybočuje, zůstává žít tak, jak „se“ žije, jak žijí druzí. Zpočátku je každý pobyt „ono se“ a často tak i zůstane, ale má možnost přechodu do pobytu autentického - oproti „ono se“ pak stojí „bytí sebou samým“. „Ono se“ umožňuje pobytu odlehčit tím, že mu pomáhá zakrývat a nevidět jeho vlastní bytí k smrti. Nedovolí, aby se v něm probudila odvaha k úzkosti ze smrti (myslet na smrt ve strachu je zbabělost). Každodennost je si jista smrtí v tom smyslu, že dokáže uznat její jistotu (Umřít se musí. Každý zemře.), ale nedokáže ji sama v sobě prožít,

skutečně tuto jistotu zažívat jako jistotu svého pobytu. „*Ví, že smrt je jistá, ale přece si tím vlastně nejsme jisti. Upadající každodennost pobytu ví o jistotě smrti, ale této jistotě se vyhýbá*“ (Heidegger 1996, s. 287).

Podívejme se nyní na smrt v jiném pojetí, tentokrát Karla Jaspere. Smrt je pojímána jako „mezní situace“, než tedy přikročíme k samotné smrti, budeme se krátce věnovat tomu, co je to situace a co je specifické pro takové situace, které Jaspers nazývá mezními. V každém okamžiku je každá existence v nějaké situaci - v prostoru, konfiguraci a zde je vždy v nějakém vztahu k těmto ostatním věcem, lidem, jejich názorům, tyto situace se neustále proměňují, nelze z nich vystoupit. Některé jsou dány, jiné si volím, nebo navozuji, ale vždy v nich jsem a jedním a tím je proměňuji. Mezi mezní situace řadí Jaspers boj, vinu, utrpení a smrt, spojuje je to, že jsou „nepřehlédnutelné, jen je rozsvětlit, přivést k jasnosti. Ne v tom smyslu, že jsou jako zeď, za kterou už nemůžeme vidět nic jiného, nabývají různých podob a my je nemůžeme změnit. Mez dle Jaspere vyjadřuje toto: „*Existuje něco jiného, ale zároveň: toto jiné není přístupné vědomí v pobývání. Mezní situace už není situací pro vědomí vůbec, protože ji vědomí jakožto vědoucí a účelově jednající bere na vědomí pouze objektivně, nebo se jí jen vyhýbá, ignoruje ji a zapomíná na ni*“ (Jaspers 2016, s. 11). Mezní situace se můžeme snažit zaplašit, můžeme se jim snažit vyhnout, ale nakonec se jim musíme poddat. Nelze na ně útočit rozumem, nelze si naplánovat, jak je překonáme, ale tím, že se: „*stáváme existencí* (tj. „bytí sebou“, srov. Heidegger), *kteřá je v nás možná*“ (Jaspers 2016, s. 11). Existence si v těchto situacích uvědomuje své bytí prostřednictvím „skoků“, které na sebe navazují. První skok je k osamělosti (dostávám se z pobývání, které chce uhýbat do perspektivy distance, ze které mohu situaci pozorovat, osamělost je dána tím, že se vzdaluji od sebe i světa) a vede k filosofickému myšlení v obrazech světa. Druhým skokem je prosvětlování (díky které vidím mezní situaci jako možnost pro sebe, své bytí, prosvětluji ji), které vede k filosofickému myšlení jako projasňování existence, následuje třetí skok, ve kterém se možná existence stává existencí skutečnou, vede k filosofickému životu existence. Jaké je tedy Jaspersovo pojetí smrti jako mezní situace? Primárně je třeba zmínit, že: „*Smrt jako faktum pobývání ještě není mezní situací*“ (Jaspers 2016, s. 41). Smrt je mezní situací pouze pro „existenci“, protože ji pojímá jako něco, co k ní bytostně náleží. Pro zvíře, které o smrti neví, nebo pro člověka („pouze žijící“ oproti „existenci“), který se jí snaží vyhnout a chápe ji jen jako něco neurčitěho, mezní být nemůže, protože skrze své pouze objektivní nahlížení nemůže pochopit nutnost své vlastní smrti v její naléhavosti na něj samého. Smrt na existenci doléhá zejména v podobě vlastní smrti (jinak se může setkat se smrtí bližního, která za určitých okolností může být také mezní situací).

Tváří v tvář smrti pak člověk jako pouhé pobývání zaujímá přímočarý postoj: Buď ataraxií, kterou se snaží vyhnout situaci, nebo se utěšuje představami života na onom světě, protože jej přemáhá bezedná vůle žít. Tím ale člověk oslabuje statečnost, kterou v sobě má existence při setkání s mezní situací. Pobývajíc tak díky utěšujícímu sebeklamu rozpouští a ztrácí mezní situaci.

### **Vztahování se ke smrti**

V předchozím oddílu jsme je ptali, co je smrt (jak ji lze chápat), čím může být pro člověka (nejzazší možností pobytu, mezní situací) a došli jsme u zmíněných autorů až k bodu, kdy již není řeč jen o tom, co smrt je či není a jak ji chápat, ale začala vystupovat jako proměnný faktor vlastního bytí, existence. Ačkoliv je to nesnadné oddělit, protože smrt je vždy s bytím spojena a bytí se k ní vztahuje, jde nyní spíše o transformativní charakter smrti. U Heideggera jsme Smrt charakterizovali jako nejvlastnější, jistou, neurčitou, nepředstižnou možnost, kterou člověk musí přijmout, aby mohl být. Pouze pokud tuto možnost přijme, může v každém okamžiku své možnosti rozvrhovat vzhledem k této své nejzazší možnosti. Toto zahrnutí smrti do sebe sama je podmínkou pro autentickou existenci. Ta je vymezována na základě již popsané existence neautentické – existence v modu „ono se“, která si svou konečnost zakrývá, není jí přístupná. Přitom: „*Autentické „bytí sebou samým“ nespočívá v nějakém „ono se“ odtrženém výjimečném stavu subjektu, nýbrž je existenciální modifikací „ono se“ jako bytostného existenciálu*“ (Heidegger 1996, s. 156). Přitom „ono se“ předchází autentickému pobytu – každý pobyt je zprvu tímto „ono se“ a mnohý v této úrovni zůstává.

U Jaspersa jsme také skončili v bodě, kdy již dochází ozřejmění základních modů, ve kterých je možné být. Opět jsou dva tím, který se blíží Heideggerovu „ono se“ je „pobývání“, autentické existenci se blíží Jaspersova „existence“. Vymezuje tři kroky, které vedou od jedné k druhé, jako u Heideggera, je i zde patrná jasná hierarchie vyššího a nižšího modu bytí, nicméně Jaspersova struktura je více propustná, flexibilní, připouští a ozřejmuje možnost odchýlení, současné bytí rozporů: „*Proto neznamená žádný rozpor člověka se sebou samým, když všemi póry své bytosti lpí na životě, upřednostňuje každou skutečnost pobývání před stínovitým nebytím, miluje život s jeho rozporuplností a bláznivostí a zároveň jím pohrdá*“ (Jaspers 2016, s. 18).

Blízké podobenství Heideggerovy a Jaspersovy autentické, pravé existence můžeme najít i u dalších existencionalistů, např. u Alberta Camuse (Camus 1995). V čem můžeme tuto podobnost nalézt? Dle Camuse má člověk potřebu smyslu věcí, hledá svět takový, aby mu smysl

dával. Proto chce být součástí nějakého celku, aby mu dával pocit jistoty a smyslu jeho snažení. Ale ať už v systému náboženském nebo filosofickém, nakonec získá od tohoto zažitého světa distanci a začne si klást otázku: Proč? Shledává, že žádný uspokojivý smysl nenalézá. Zjistí, že funguje ve světě, který nějak jest, trvá, ale on sám je konečný a tato konečnost dává vidět dosavadní fungování i smysl, který přikládal věcem, jako marný. „Z rozporu mezi směřováním k věčnému a konečností existence se rodí pocit absurdity“ (Černý 1992, s. 48). Zjištění, že život nemá smysl, může kromě sebevraždy vést k útěku vtěleného do falešných nadějí, nebo naopak k odvážnému zkoumání prostoru všeobjímající absurdity. Aby mohl ve světě žít, musí tuto absurditu přijmout, pojmout ji do sebe, být absurdní, žít absurdně – v přijetí své konečnosti<sup>3</sup>.

Dosud byla rámci tématu vztahu člověka ke smrti řeč pouze o vztahování se člověka ke své vlastní smrti, nicméně je to jeden ze dvou základních možností, které jsou. Tou druhou je vztahování se člověka ke smrti druhého. Vzhledem k výslednému tázání po objasnění posttraumatického růstu je třeba tuto oblast alespoň krátce zmínit a ptát se, jak člověk zakouší smrt u blízkého, může z této zkušenosti něco čerpat pro přijetí své vlastní smrti?

Začněme znovu přístupem M. Heideggera, který vychází z toho, že pobyt sám nemůže dosáhnout celosti tím, že by mohl přechod k smrti zakoušet a jako zakoušený jej chápat. Může pouze být u toho, když jej zakouší někdo druhý, je mu přístupné pouze takto objektivně: „Umírání druhých nezakoušíme, nýbrž nanejvýš jsme vždy jen „při tom“. Ačkoliv k bytí spolu s druhým člověkem patří zastupitelnost (např. v činnosti, funkci), tato možnost v možnosti končení selhává: „Nikdo nemůže druhému odejmout jeho umírání“ (Heidegger 1996, s. 270). Oproti Heideggerově můžeme postavit výrazně osobnější pojetí především představitelů teistického existencialismu nebo Ludwiga Landsberga, kde se setkáváme s větší šíří možností pro nás samé, které smrt blízkého našemu bytí otevírá.

U Landsberga je v této zkušenosti klíčová především láska: „Smrt bližního, to je nekonečně víc než smrt druhého obecně“ (Landsberg 1990, s. 129). Pokud jsme u smrti jiné osoby, jsme přítomni a zakoušíme náhlou nepřítomnost duchovní osoby. Mrtvý je náhle „nepřítomen

---

<sup>3</sup> Ve specifickém ztvárnění a objasnění těchto základních modů u zmíněných autorů vidíme vlastně dva obdobné póly, které nalézáme i v psychologii: Odmítnutí (útok) a přijetí. V konkrétní podobě je můžeme spatřovat v mnohých teoriích, uvést lze například Oidipový komplex, kdy chlapec nejdříve rivalizuje s otcem, posléze konflikt může zdárně vyřešit tím, že postavu otce přijme, internalizuje ji do sebe sama.

v přítomnosti“. To, co prožíváme v ten okamžik je zcela jiné, pokud je to někdo cizí, oproti tomu, když je to náš nejbližší. S naším nejbližším, se kterým jsme vytvořili za života společenství „my“. Toto společenství je však smrtí rozbito, ale: „*tímto společenstvím jsem byl do jisté míry já sám, a v téže míře proniká smrt do mé vlastní existence a právě tím se bezprostředně zakouší*“ (Landsberg 1991, s. 131). Smrt blízkého tak proniká hluboko pod neosobní „ono se“.

Z představitelů existencialismu vyberme pojetí Jaspersovo, které se velmi blíží Landsbergovu, ale nese v sobě navíc útěchu, naději. Smrt bližního je tu stavena jako: „*nejhlubší řez v životě, který se ukazuje*“ (Jaspers 2016, s. 43), a to opět především na základě spojení láskou a silou bolesti, kterou smrt druhého vyvolává. I zde je zdůrazněno spolubytí, konečné bolestné oddělení spolubytí je však vnímáno jako poslední akt komunikace. Nevzniká však absolutní osamělost, k jaké dojde, když komunikace zcela absentuje: „Každou komunikací, která se jednou uskutečnila, je naopak absolutní osamělost jednou pro vždy zrušena. Ten, kdo je pravdivě milován, zůstává existenciální přítomností. Jaspers připouští silnou bolest, kterou smrt nese, ale zároveň tvrdí, že bytí je stále přítomno v transcendenci.“ *To, co je zničeno smrtí, je vyjevování, nikoliv samo bytí*“ (Jaspers 2016, s. 45).

### **Vztah konečnosti k jevu posttraumatického růstu**

V závěrečném oddíle stojíme před úkolem odpovědět na otázku, zde předložené pojetí smrti jako konečnosti vlastního bytí může nějak ozřejmit, osvětlit výskyt jevu, kterým je posttraumatický růst.

Hledali jsme podporu pro zdůraznění vnímání ohrožení vlastního života a následné uvažování o vlastní konečnosti jako specifického podnětu pro následnou změnu. Jako nejvýznamnější se v tomto ohledu zdá být výše vyjádřené souvislosti mezi „vztahováním se ke smrti“ a posttraumatickým růstem. Pokud jde o výsledek – podobu změn, které se objevují, nabízí se přirovnání k uvedenému Heideggerově autentickému bytí (na základě sledované podobnosti Heideggerovy autentické a Jaspersovy pravé existence můžeme toto přirovnání vztáhnout i ke konstrukci Jaspersově). Zážitek přímého ohrožení jako by odemkl člověku smrt jako jeho nejzazší možnost, dal mu příležitost, poskytl mu náhlý vhled, nebo ho dokonce „nějakým způsobem „postrčil“ směrem k autentičnosti. Sám posttraumatický růst je přitom pro člověka také jen možností, kterou může a nemusí využít (po události žádný růst nastat nemusí). V čem by taková změna, může-li být pohybem k autenticitě bytí, mohla spočívat? Lze ji vnímat jako změnu ve struktuře starosti, a to ne ve smyslu, že by se měnila struktura sama, ale ve smyslu

změny momentů starosti. Okamžikem konfrontace s vlastní smrtelností, kterou s sebou nese situace ohrožení života, může dojít ke změně, kterou lze vnímat jako změnu „naladěnosti“ celého pobytu. Tím, že se změní naladěnost, mění a posouvají se i ostatní momenty starosti, mění se celá perspektiva pobytu – mění se tedy i mé „rozumění“. Když rozumím možnosti smrti jako nejzazší možnosti, umožňuje mi to rozumět ostatním svým možnostem jinak než dosud, jinak si je vzhledem k sobě vykládám, jiným způsobem a něco jiného se mi „odmyká“.

Obraz toho, jak je změna v důsledku pocíťování ohrožení vlastního života zažívána bychom mohli nalézt i na mnohých jiných místech a u jiných autorů, jako příklad můžeme vzít komentář J. Patočky (Patočka 2007). Vychází z popisu frontové zkušenosti Jungera a Teilharda, kdy prvním momentem zkušenosti a prožitku člověka vrženého vnějšími silami do bojů fronty je její hrůznost, která se mu otevírá. Ale prožitek tohoto děsu a ztráty s sebou nese na první pohled absurdní pozitivní transformaci. Z prožitku nesmyslnosti, děsu a beznaděje, kdy vše, co bylo člověku cenné, co mu dávalo smysl, je vyrváno a zpřetrháno, lze zahlédnout konec všech hodnot dne. V prvotním zoufalství to člověka vede k mobilizaci ve svém odporu, ale i ten je shledán jako bezsmyslný. Ve výsledku až konfrontací s vlastním koncem je člověk nakonec zalit a prostoupen absolutní svobodou, je vypoután z každodennosti i naděje na ni, je otřesen ve svém základu všech svých dosavadních hodnot a idejí, ale náhle je schopen vidět jinak, vidět jiné, pocíťovat smysl v sobě. Ocítá se na vrcholu, postaven tváří v tvář smrti a je dán: *“podnět k tomu, aby člověk realizoval smysl celého svého života, celé své existence”* (Patočka 2007, s. 214).

Posttraumatický růst se ale objevuje nejen v případech přímého ohrožení vlastního života, jak bylo popsáno výše. Děje se tak i v situaci, jako je smrt blízkého. Je dokonce popisován i v situaci, kdy blízký neumírá, ale jeho ztráta je ryze vztahová a toto odloučení není založeno na faktickém „nebytí“ druhého. Zde nenacházíme ozřejnění u Heideggera, který pokládá zkušenost smrti za nepřenositelnou. Ozřejmující rámec tak zřejmě mohou poskytnout výklady (viz výše Jaspers, Landberg), kdy se ukazuje, že v situaci faktické ztráty bližního, je zpřetrháno, ukončeno vytvořené „my“, které je bytostnou součástí člověka. V člověku, který zůstává, toto „my“ umírá a je v konečnosti nahlédnuto a tento otřes může být podnětem k naší transformaci. Fakt toho, že je možné dojít k posttraumatickému růstu i při čistě vztahové ztrátě ukazuje, že k přijetí a nahlédnutí smrti jako vlastní možnosti, která je spouštěčem změn na úrovni našeho bytí, může být postačující nejen zážitek opravdového ohrožení života, nejen zážitek konečnosti a faktické smrti blízkého člověka, ale i jeho pouhá „vztahová smrt“, která ruší a otřásá pevně ustaveným „my“. To je velmi důležitým zjištěním pro výzkumnou část, kde předpokládáme, že

ohrožení života je nejen specifickým podnětem, který vede ke specifickým reakcím a projevům ve formě změn, ale dále předpokládáme, že není nutnou součástí „objektivně závažných traumat“ (ohrožení života může být objektivně zřejmé, ale člověkem nemusí být prožito), a může se vyskytovat i jako důsledek jiných událostí (situace ačkoliv nejsou objektivně traumatické – život ohrožující, můžou u člověka pocit ohrožení života vyvolat, může je takto traumaticky prožít).

### 2.2.2 Existenciální analýza V. E. Frankla

V. E. Frankl patří k nejčastěji citovaným autorům v konceptech posttraumatického růstu (např. Tedeschi, Calhoun 2004, 2006, 2007; Hobfoll 2007; Joseph 2017; Lev-Wiesel, Amir 2006). Autoři k jeho příběhu odkazují jako k předobrazu svého pojetí: „*I když jsme byli s mými kolegy mezi prvními, kdo vědecky zkoumal myšlenku pozitivních změn následujících po neštěstí, trocha pátrání v dějinách psychologie odhalí, že tento koncept teoreticky uchopili akademici o několik desetiletí dříve. Mezi jeho nejvýmluvnějšími obhájci byl Viktor Frankl*“ (Joseph 2017). V souladu se zkoumáním posttraumatických změn jako paradoxu pozitivní transformace v důsledku negativních událostí se Franklův příběh jeví jako ideální předobraz. Renomovaný psycholog podává velmi věrohodnou osobní výpověď, která je „*inspiračním zdrojem pro naději i uprostřed tragiky lidské existence*“ (Smékal in: Frankl 1994, s. 6). Nacházíme zde na jedné straně velmi autentické líčení neodiskutovatelného a hlubokého traumatu, na druhé straně svědectví pozitivního růstu – uvědomění, zachování a prohloubení lidských hodnot, smyslu. To je zřejmě důvod, proč tento příběh zaujímá zvláštní postavení mezi jinými výpověďmi (svědectví klientů, respondentů) o posttraumatickém růstu.

Nejdříve se v souladu s předmětem našeho zájmu soustředíme na reflexi tématu smrti a vztahu mezi konfrontací se smrtí a následnými změnami, poté se budeme věnovat konkrétní podobě osobního růstu, kterou Frankl popisuje na základě své prožité zkušenosti z koncentračního tábora.

Utrpení, všudypřítomná smrt a její hrozba byly po dobu internace v koncentračním táboře nevyhnutelnou součástí „*životního provizoria*“ (Frankl 2006, s. 82). Ačkoliv v koncentračním táboře jsou utrpení a smrt zvýrazněny a hrozba je akutní, považuje je Frankl za nutnou a přirozenou součást života, které k němu patří, vytváří z něj celek. Největší výzvou a životní zkouškou jsou pak události, které jsou utrpením a hrozbou smrti prostoupeny. Ty vyzývají člověka, aby zaujal nějaký životní postoj, burcuje jej k zodpovědnosti za sebe, svůj život,



nalézání smyslu celku života, do kterého je smrt zahrnuta: „*Neboť nám už dávno nešlo o otázku po smyslu života, která bývá často kladena a přitom se jí nemyslí nic víc, než uskutečnění nějakého cíle vlastní tvořivou činností. Nám šlo o smysl života jakožto oné totality, jež v sobě skrývá i smrt, a tak neposkytuje jen smysl života, nýbrž i smysl utrpení a smrti; o tento smysl jsme zápasili*“ (Frankl 2006, s. 90). Když si konečnost vlastního života člověk uvědomí, může toto uvědomění působit jako aktivizační podnět, ale může způsobit i upadnutí do apatie, úzkosti a poddání se vnějším silám (Frankl 2006 s. 44). Franklův postoj je aktivní. Ať je hrozba jakkoliv silná, vždy je dle něj na výběr, vždy záleží pouze na člověku, co sám ze svého života „udělá“. Konečnost a pomíjivost jsou aspekty života, které nemohou (nebo by neměly) ubírat životu jeho smysl, ale naopak vedou k jeho konstrukci s vědomím těchto determinant. Důležitý je i časový aspekt. Tváří v tvář smrti v člověku zůstává vědomí, že vše, co prožil, zůstává jeho součástí, nemůže mu být odejmuto ani zničeno: „*Nepřestávám tvrdit, že jedinými vskutku pomíjivými stránkami života jsou možnosti. Ale ve chvíli, kdy jsou uskutečněny, stávají se realitami. Uchovány přechodem do minulosti, jsou ušetřeny pomíjejícími a zachráněny. Neboť minulostí není nic navždy ztraceno, nýbrž naopak všechno navždy uloženo*“ (Frankl 1994, s. 78) Nejde ale o to zůstat zajatcem minulosti a vzpomínek, o „retrospektivní existenci“. Ať je přítomnost jakkoliv děsivá, měl by člověk zachovat i perspektivu budoucnosti, cíl ke kterému směřuje, o který usiluje: „*Většina (vězňů) měla něco, co je napřimovalo, a toto něco byl kousek budoucnosti. Patří jaksí k člověku, že může existovat jen pod zorným úhlem nějaké budoucnosti*“ (Frankl 2006, s. 85).

Z Franklova pohledu vytvořeném na základě osobní zkušenosti (v souladu s Heideggerovým pojetím smrti jako možnosti) tak konečnost života není tím, co by člověku smysl jeho života odňalo, naopak mu toto uvědomění pomáhá smysl budovat a působí při tom jako konstitutivní prvek. Vybízí ho, aby svůj život přehodnotil a vzal jej do svých rukou.

Potud jsme se zaměřovali na podnět, který vede k přehodnocení a podněcuje člověka ke změně. Samozřejmě pobyt v koncentračním táboře byl „velkým traumatem“, ale to, čemu konkrétně byl člověk vystaven, bylo životní provizorium, které zahrnovalo především ohrožení života a utrpení. Nyní zaměříme pozornost na to, jak Frankl popisuje možnosti změny, ke kterým člověk na základě tohoto podnětu v krajních podmínkách existence může dospět. Frankl (1994, 2006) podává svědectví především o dvou polaritách, které pozoroval u vězňů. Každou z nich přitom považuje za výsledek vnitřního rozhodnutí člověka (ne za výsledek jeho vnější determinace), které však zároveň není rozhodnutím jednou pro vždy, v každém okamžiku se

člověk může změnit, rozhodnout se pro jinou cestu: „*Každý člověk má svobodu se v každém okamžiku změnit*“ (Frankl 1994, s. 83).

První krajní poloha je pasivní, z člověka se podle Frankla stává „typický táborový vězeň“, který nedokáže vidět a vytvářet dále smysl svého života, podléhá přesvědčení, že nic již nemá v absurditě přítomné reality cenu, obrací se pouze k minulosti a jeho život se stává retrospektivním. Dochází k přesvědčení, že od života již nemá co očekávat, že budoucnost je jednou provždy uzavřena a nemá cenu se k ní vztahovat. Výsledkem tohoto poddání se je lhostejnost, rezignace: „*Úplné znehodnocení reality, jak to odpovídá provizornímu způsobu existence táborového vězně, svádí k lhostejnosti vůči vlastnímu osudu a úpadku, protože beztak nic nemá cenu. Takový vězeň často zapomíná, že právě taková těžká situace mu dává možnost, aby vnitřně vyrostl nad sebe*“ (Frankl 1994, s. 50).

Druhý pól, ke kterému sám Frankl vnitřně dospěl a ke kterému i vyzývá, je činný. Člověku zůstává i v nejtěžších vnějších podmínkách vnitřní svoboda a možnost rozhodnutí, zodpovědnost za svůj život. „*Co se s člověkem v táboře vnitřně děje, co z něho táborový život dělá, je v posledním smyslu výsledkem jeho vnitřního rozhodnutí. Zásadně se člověk může i za takových okolností rozhodovat, co se z něho duchovně v táboře stane, zda typický koncentračník, nebo člověk, uchovávací si lidskou důstojnost*“ (Frankl 1994, s. 47). Jaké jsou tedy charakteristiky člověka, který „vyrostl nad sebe“ (srov. Vaňková 2009).

- 1) Takový člověk na sebe bere svůj osud a utrpení s ním spojená. Vnímá a prožívá je jako hodnotu, která mu umožňuje nahlédnout nově svůj život (Frankl 1994, s. 54).
- 2) Zachovává si lidskou důstojnost, odvahu a statečnost i v hrozivých podmínkách: „*...zachovávali si odvahu s vědomím, že ani bezvýhodnost nemůže ohrozit smysl a důstojnost našeho zápasu*“ (Frankl 1994, s. 57).
- 3) Smysl života takového člověka není závislý na tom, zda zůstane na živu, ale dokáže jej objevovat ve všem svém každodenním konání: „*Život v posledku neznamena nic jiného, než právě odpovědnost za správnou životní odpověď na otázky, kladené nám životem v podobě úkolů, jež máme splnit*“ Díky rozpoznání smyslu pak člověk nepropadá netečnosti a ztrátě naděje (Frankl 1994, s. 53).
- 4) Je schopen se za vším, co právě vykonal, ohlédnout a ocenit své jednání: „*...mám skutečnosti ve své minulosti, k nimž patří nejen vykonané dílo, ale i vytrpěná bolest. Na tyto věci jsem hrdý nejvíc.*“ (Frankl 1994, s. 78). Je si vědom, že to, co je

učiněno, se stává jednou pro vždy skutečností, kterou člověku nikdo nemůže odejmout: „*Nic z toho, co se stalo, nemůže být učiněno nebyvším a sprovedeno ze světa*“ (Frankl 1994, s. 78).

- 5) Své životní provizorium dokáže využít. S tím, jak je natlačen více do přítomnosti, využívá intenzivní prožívání krásného (umění, přírody, každodenních drobností): „*Tento sklon k niternosti, uplatňující se u mnohých vězňů, příležitostně vede k nejsilnějšímu prožívání umění nebo přírody*“ (Frankl, 1994, s. 31).
- 6) Přes všechno, co prožil, nebo prožívá, je schopen lásky, ke které se upíná jako k nejvyšší hodnotě: „*Chápu, že člověk, i když mu už na tomto světě nezbyvá vůbec nic, může být blažený (byť jen na okamžik), je-li ve svém nejhlubším nitru oddán obrazu milovaného člověka*“ (Frankl, 2006 s. 47).

Jak jsme mohli vidět, Frankl pracuje s polaritami, kdy pozitivní pól – tedy člověk, který „vyrostl nad sebe“, je zjevně inspirující pro autory, kteří pracují s koncepty posttraumatického růstu. Pokud se podíváme na jednotlivé znaky růstu (Franklem označované jako „sebepřekračování“) a porovnáme je s již zmíněnými třemi oblastmi, se kterými koncepty posttraumatického růstu pracují, vidíme značný překryv. Prožitky hodnoty lásky a vztahu k druhému člověku korespondují s oblastí „Vztahy s druhými“, oblast „Osobní síly“ je zastoupena Franklem vyjadřovaným oceněním svého konání, které je nahlíženo navzdory jakkoliv děsivé realitě jako cenné a smysluplné. Oblast „Změny životní filosofie“ se týká nejen vytváření smyslu života, ale zaznívá i v tématu vnitřní odpovědnosti, mravních hodnot a svobody člověka. Projevuje se i v intenzivních prožitcích krásy okamžiku.

### **2.2.3 Téma smrti v existenciální psychoterapii I. D. Yaloma**

Uvědomění si své konečnosti jako pobídky k osobnostnímu růstu zůstává reflektováno i současnými filozofy, teology, psychology. Z oblasti filozofie lze zmínit například filosofa Jana Payne, který uvádí: „*Určité ponětí o tom, že smrt potká každého z nás, má ovšem blahodárný dopad na život v přítomnosti, přičemž životu tím teprve dodává cenu. Předně jde o to, že ačkoliv se smrt veškeré zkušenosti vymyká, začne se jí každý dříve či později zabývat, přičemž právě smrt je asi hlavním popudem k soustředění se na metafyzické problémy a potažmo i na sebe sama*“ (Payne 2008, s. 149). Teolog O. Funda uzavřel svou přednášku na téma: *Setkávání se svou smrtí* slovy: „*Se smrtí lze žít vědomě (filosoficky) nebo nevědomě (nefilosoficky).*

*Uvědomění si smrti jako pozitivní (filosofické) mety však stupňuje intenzitu především mravní, protože právě smrt je vyvrcholením života, kterému předkládáme svou neproplacenou směnku“* (Funda 2018).

Tématu konfrontace s vlastní smrtí a smrtelností se ve své dlouholeté praxi věnuje americký psychoterapeut I. Yalom, který mnohé ze svých poznatků, které vycházejí z jeho psychoterapeutických zkušeností, k tomuto tématu publikoval zejména ve své knize *Existenciální psychoterapie* (Yalom 2006), později potom v knize *Pohled do slunce* (Yalom 2014). Téma vlastní konečnosti a smrti pokládá Yalom za klíčové v oblasti osobnostní existenciální psychodynamiky, která vychází ze základního konfliktu, který je zapříčiněn konfrontací s podmínkami existence (Yalom 2006). Za podmínky existence pokládá záležitosti, mezi které patří v první řadě smrt, ale dále i osamělost, svoboda a ztráta smyslu.

Yalom považuje smrt za „prapůvodní zdroj úzkosti“ (Yalom 2006, s. 39), která je v každém člověku hluboce zakořeněná, stále přítomná, ačkoliv v různých fázích života může být hlouběji skrytá, či více na povrchu. Předškolní děti si všímají „záblesků“ smrtelnosti – v přírodě, ve svém okolí (smrt prarodičů, ale i třeba domácích mazlíčků) Pokud vyjádří otevřené znepokojení, které to u nich vyvolá, úzkost tlumí rodiče: „*Dospělí se někdy pokoušejí nalézt slova útěchy, nebo celou záležitost převedou do daleké budoucnosti, případně dětskou úzkost utiší pohádkami o vzkříšení, věčném nebi a opětném shledání, které smrt popírají*“ (Yalom 2014, s. 10). V následujícím období, které se časově kryje s obdobím latence, je tato úzkost zahrnuta do hloubky, objevuje se v plné síle v období puberty a dospívání. Yalom přitom spatřuje projevy úzkosti v aktivitách, které se často objevují v tomto věku (sledování hororových filmů, adrenalinové sporty, destruktivita, záliba v agresivních počítačových hrách apod.). V období mladé dospělosti přichází další odsunutí úzkosti vlivem orientace na nové životní úkoly (kariéra, zakládání rodiny). Blízko povrchu se dle Yaloma úzkost zpravidla objeví ještě dvakrát – v období krize středního věku a poté na sklonku života.

Yalom prostřednictvím příběhů svých klientů (i prostřednictvím autobiografických vzpomínek) poukazuje na to, že konfrontace s tématem smrti a vlastní konečnosti má velký transformativní potenciál: „*Uvědomění si smrti může posloužit jako okamžik probuzení, jako nesmírně užitečný katalyzátor zásadních životních změn*“ (Yalom 2014, s. 28). Za jakých okolností může k takovému probuzení dojít? Dle Yaloma jsou to zážitky, které člověka vyburcují (např. smrtelné onemocnění), ale také další, běžné události: „*V našem životě nutně musí přijít okamžik – někdy v mládí, někdy později – kdy si uvědomíme vlastní smrtelnost. Tohle probuzení může*

vyvolat mnoho věcí“. Yalom všechny tyto zkušenosti nazývá „probouzející zážitky“. Mezi hlavní probouzející zážitky řadí (Yalom 2014, s. 32) následující: zármutek ze ztráty osoby, na které nám záleželo, nemoc ohrožující život, rozpad důvěrného vztahu, některé důležité životní milníky, jako jsou kulaté narozeniny v pokročilejším věku, kataklyzmatické trauma (požár, znásilnění, loupežné přepadení), odchod dětí z domova, ztráta práce, odchod do penze a stěhování do domova důchodců, probouzečící funkci mohou plnit i sny.

Pokud se člověk konfrontaci nevyhne (například prostřednictvím popření, vytěsnění nebo náboženství), ale dokáže jí čelit, umožňuje mu to dosažení významných změn: *„Během desetileté intenzivní práce s pacienty umírajícími na rakovinu jsem zjistil, že u mnoha z nich došlo k pozitivní a zásadní proměně namísto toho, aby podlehly ochromujícímu zoufalství. Přeskupili své životní priority, přestali se zabývat prkotinami. Získali sílu k rozhodnutí nedělat to, co ve skutečnosti dělat nechtěli. Jejich komunikace s milovanými byla mnohem hlubší a daleko vroucněji oceňovali základní skutečnosti života“* (Yalom 2014, s. 31).

Podobně jako u všech, které jsme podřadili pod existenciální perspektivu, vidíme nyní i u Yaloma jasné propojení mezi specifickým podnětem – konfrontací s vlastní konečností a výslednými změnami, které jsou opět popisovány ve známém okruhu (tedy ve shodě s koncepty posttraumatického růstu, které však toto spojení odmítají, nevíšimají si ho, nebo ho považují za výlučnou součást objektivně závažných traumat, jak bude ukázáno dále v textu). Opět jsou zdůrazněny vztahy s druhými, změna priorit a centrace na prožitek (mohli bychom vřadit ke změně životní filosofie) a vlastní vůli a rozhodování ve smyslu posílení vlastní kompetence.

Krátký exkurz do psychologie a filosofie v tématu životních změn v důsledku prožitých zkušeností člověka považujeme za dostatečný k podpoře našeho záměru zkoumat posttraumatickou změnu jako důsledek konfrontace s vlastní smrtelností, ačkoliv tato linie a perspektiva je současnými autory konceptů posttraumatického růstu nevyužívána.

### **3 Vznik konceptů posttraumatického růstu**

Historie systematického zkoumání pozitivních změn, které jsou důsledkem závažných životních událostí a pro něž se vžil především termín posttraumatický růst (případně v českém prostředí termín „posttraumatický rozvoj“, který navrhuje J. Mareš 2012), sahá do konce 80. a počátku 90. let, kdy se tímto tématem začali zabývat především američtí psychologové, jako S. Joseph, A. Linley nebo dvojice výzkumníků Tedeschi a Calhoun. Průvodní obtíže v prosazování tohoto tématu popisuje například S. Joseph: „*Původně nebyl význam pozitivní psychologie pro akademické studie a klinickou léčbu traumatu plně uznáván. Před dvaceti lety, kdy jsem začal se svými kolegy mluvit o své práci věnované pozitivní stránce traumatu, dívali se na mě bez zájmu*“ (Joseph 2017). Výrazným zlomem pro tuto oblast zkoumání byl především rok 2000, kdy byla po předcházejícím setkání psychologů, kteří se hlásili k pozitivnímu trendu v psychologii, představena pozitivní psychologie jako nový směr (Slezáčková 2010). Tento nový směr je prosazován jako věda o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman 2003 in: Slezáčková 2009b, srov. 2010). Téma posttraumatického růstu s trendem pozitivní psychologie úzce souvisí, neboť spadá do jednoho z pěti základních témat, které Snyder a Lopez (2002; srov. Slezáčková 2009) vymezují za centrální pole zájmu pozitivní psychologie. Tímto tématem jsou specifické způsoby nakládání s životními problémy, konflikty, stresem. S rostoucí vlnou zájmu o témata a výzkumy na poli nově formované pozitivní psychologie vzrůstal poměrně strmě i zájem o téma posttraumatického růstu. To může být dokumentováno i množstvím článků, které byly na toto téma uveřejněny - do přelomu druhého tisíciletí to bylo pouze 29 článků (Pat-Horenczyk, Brom 2007), v roce 2004 je již referováno téměř 100 odborných příspěvků (Tedeschi, Calhoun 2004), v současné době jich nalezneme stovky (Mareš 2012). Mareš (2008) uvádí další důvod, který dle jeho názoru vedl k tak výrazné vlně zájmu o toto téma, a tím je zvýšený zájem veřejnosti o závažné a negativní události, jako je zemětřesení, teroristické útoky, válečné konflikty nebo dopravní katastrofy. To podněcuje odborníky k výzkumným aktivitám na tomto poli.

Prvotní zájem o změny po závažné životní události vedl celou řadu odborníků k úsilí tyto změny popsat, zachytit a měřit. To vedlo ke vzniku poměrně širokého spektra konceptů různých autorů, kdy každá z nich užívá jiné označení pro vystižení podstaty těchto změn. To vedlo k značné terminologické rozrůzněnosti. Mareš (2012) zachytil 18 různých termínů. Patří mezi ně kromě

„posttraumatického růstu“ například „pozitivní psychologické změny“, „vzkvétání“, „rozvoj navozený stresem“, „vnímaný přínos“. Velká pestrost se současně projevuje i u nástrojů pro měření změn, pro dospělou populaci Mareš zaznamenal 14 dotazníků různých autorů. Nejčastěji výzkumně užívané dotazníky jsou následující (2012, s. 63; srov. Tedeschi, Calhoun 2004):

- 1) PTGI Posttraumatic Growth Inventory (Tedeschi, Calhoun 1996)
- 2) CiOQ - Changes in Outlook Questionnaire (Joseph et al. 1993)
- 3) SRGS - Stress Related Growth Scale (Park et al. 1996)
- 4) PBS - Perceived Benefit Scale (McMillen, Fisher 1998)
- 5) BFS – Benefit Finding Scale (Tomich, Helgeson 2004)

Koncept posttraumatického růstu (PTG) Tedeschi a Calhouna má oproti ostatním konceptům a dotazníkům výsadní postavení v oblasti výzkumu, které se odrážejí i v tom, že celý fenomén změny bývá označován právě jako „posttraumatický růst“ – tedy ve shodě s termínem, který právě tito autoři zvolili pro svůj koncept. Důvodů lze vidět několik. Předně tito autoři byli jedni z prvních, kteří se tématem začali výzkumně zabývat, dotazník PTGI vytvořili již v roce 1996. Od doby, kdy PTG poprvé představili (1995), publikovali množství odborných článků na toto téma (Tedeschi, Calhoun 1996, 1999, 2004, 2007, 2010, 2017), komplexně se PTG věnují v publikaci „Handbook of posttraumatic growth“ (2006). Podařilo se jim celý fenomén zpopularizovat tak, že vešel (zprvu v americkém prostředí) do povědomí široké veřejnosti. Wortman (2004) poukazuje dokonce na to, že posttraumatický růst se stal v USA natolik populárním fenoménem, že ve výsledku může mít na jedince negativní vliv, protože lidé zažívají zklamání, pokud se u nich po nějaké závažné události růst nedostaví. Na základě obeznámení s konceptem PTG jej totiž očekávají.

Dotazník PTGI je nejdéle, ale také nejčastěji využívaným nástrojem měření změn. Mareš (2012) uvádí, že existuje minimálně 13 jazykových verzí tohoto dotazníku, v některých zemích byl nejen přeložen a přejímán, ale i validizován.

Koncept PTG jsme především z těchto důvodů zvolili jako výchozí pro náš výzkum, dalším důvodem bylo, že v českém prostředí je již nástroj přeložen a výzkumně využíván. I autorka této práce jej již použila pro předchozí šetření (Vaňková 2009) a výsledky je tedy možné porovnat.

## 4 Koncept a model PTG

V následující kapitole se detailněji zaměříme na koncept PTG Tedeschiho a Calhouna, který jsme zvolili jako výchozí pro náš výzkum. Nejdříve se budeme věnovat vzniku konceptu a jeho a vymezení. Dále se změříme postupně na vstupní událost, proces a zachycení změn prostřednictvím dotazníku PTGI. Naším cílem je zde především popis konceptu a nástroje měření, ale nevyhneme se zde ani diskusi a konfrontaci s nejasnostmi či rozpory v pojetí těchto autorů. To se týká především oblasti vstupní události, kterou, jak si ukážeme, je pro autory trauma (v jeho medicínském pojetí), pro nás specifický podnět – ohrožení života.

### 4.1 Základní vymezení konceptu

*“Posttraumatický růst je zkušenost pozitivní změny, která se objevuje jako výsledek střetu s vysoce závažnými životními krizemi. Projevuje se mnoha způsoby, včetně zvýšeného oceňování života jako celku, více smysluplnými mezilidskými vztahy a zvýšeným smyslem pro osobnostní silné stránky, změnami priorit a bohatším existenciálním a duchovním životem“* (Tedeschi, Calhoun 1996 s. 1, srov. 2004, 2006). Toto základní vymezení jevu, který je zkoumán v konceptu PTG, zaznívá již v prvních publikacích autorů na téma PTG a zůstává nezměněno až do současnosti. Samotný termín PTG však prošel, zejména v prvních letech, vývojem. Pro popis tohoto jevu používali autoři i jiné termíny – například „pozitivní aspekty traumatu“, „transformace traumatu“ „vnímané zisky“. K ustálení termínu PTG autoři dospěli v době, kdy byl vytvořen dotazník PTGI, který vyvinuli pro zachycení pozitivních změn (Tedeschi, Calhoun, 1996). Považují ho za nejvíce vyhovující především proto, že dle jejich názoru nejlépe vystihuje podstatu celého jevu, a je opodstatněné upřednostnit ho před jinými možnými termíny. Podívejme se nyní blíže na způsob, jakým je PTG kontrastním způsobem vůči jiným konceptům, termínům vymezen.

Například termín, který používá Parková (Park 1996) „rozvoj navozený stresem“ odmítají s tím, že stres se vyskytuje v mnoha situacích, i těch málo významných, není prediktorem růstu a není specificky vázán na závažné životní události. PTG se dle vyjádření autorů (2004) zaměřuje více na okolnosti závažných krizí, které jsou spojeny s vyšší úrovní stresu. Toto rozlišení přijímá např. i Mareš (2012), který tvrdí, že posttraumatický růst zahrnuje oproti stresem navozenému rozvoji: *„skutečný a trvalý rozvoj v mnoha oblastech“* (s. 50), *„měl by být vyhrazen pro prokazatelný, skutečný, v mnoha ohledech manifestovaný rozvoj osobnosti“* (s. 22).



Další vymezení PTG oproti jiným konceptům zakládají Tedeschi a Calhoun na tvrzení, že některé termíny jako „vzkvétání“ odhlíží od skutečnosti, že traumatické události mohou mít i negativní dopad na chování a prožívání jedince. Sami tuto prokázanou skutečnost opomíjet nechtějí a uvádějí: „Je třeba akceptovat průkazné poznatky o vztahu traumatu ke stresu a o možných negativních dopadech na psychiku člověka. Tato doložená fakta by v žádném případě neměla být překryta očekáváním, že růst je nezbytným a samozřejmým důsledkem závažné krize a anuluje negativní dopady traumatu (Tedeschi, Calhoun 2004). V konceptu PTG Tedeschi a Calhoun považují růst a distres za oddělené, ale koexistující procesy (2006). Odmítány jako nevyhovující jsou i termíny, které pokládají změny za důsledek uplatňovaných copingových strategií – například „transformativní coping“. Tedeschi a Calhoun (2004) považují PTG za proces, který se od copingových strategií liší v oblasti procesu i výstupu.

Slovo „růst“ v názvu má vyjadřovat skutečnost, že po traumatické události člověk nejen dosáhne úrovně původního fungování, ale přesáhne ji. Nejde tedy o uzdravení, nějaký návrat k normálnímu původnímu stavu, ale vytváření nové kvality fungování celé osobnosti. Tím se autoři vymezují i proti dalším termínům, které se k uzdravení vztahují. Koncepty a termíny „resilience“ nebo osobnostní faktory, které jsou považovány za koreláty resilience: „smysl pro koherenci“ a „dispoziční optimismus“ dle Tedeschi a Calhouna mohou na pohled působit jako srovnatelné s PTG, nicméně rozdíl považují za zásadní. Resilience především vnitřní odolnost, která umožňuje přestát nepřízeň nebo životní těžkosti a bez závažné újmy nebo zranění umožňuje člověku pokračovat v původním životním směru. Lze pod ni podřadit „zotavení“ jako schopnost návratu k původnímu stavu (Lepore, Revenson 2006 používají přirovnání ke stromu, který se v náporu větru ohne a znovu se po odeznění poryvu narovná). Odolnost má blíže k rezistenci a v přirovnání by to byl strom, který má takovou konstrukci, že zůstává stát nepoškozen a bez hnutí větru navzdory. Rekonfigurace má pak podobu vnitřní přestavby, která umožňuje v budoucnu lepší odolání obdobně působícího podnětu – strom, který se svou korunou, tvarem přizpůsobí působícím vlivům. Lepore a Revenson (2006) považují především tuto rekonfigurační resilienci za v mnohém podobnou konceptu PTG, ale základní odlišnost spočívá v tom, že rekonfigurace může zahrnovat i negativní formy přizpůsobení (např. žena se po konfliktním vztahu rozvede a přestane s muži navazovat nové kontakty), PTG je pak centrováno na změny výhradně pozitivní.

Dle komentáře Tedeschiho a Calhouna (2004) jsou dispoziční optimismus (Scheier, Carver 1985), který je vyjádřením vnitřního nastavení k pozitivnímu očekávání, a smysl pro koherenci (SOC Antonovsky 1979) důležitými osobnostními charakteristikami. Tím, že s nimi jedinec disponuje, mohou mu pomoci nepříznivou událost dobře zvládnout, vyrovnat se s ní, dosáhnout úrovně fungování, která byla před traumatem. PTG ale není osobnostní charakteristikou, ale procesem. Do něj mohou další osobnostní proměnné vstupovat, mohou ho ovlivňovat, projevit se v míře zažívaných změn, ale nejsou jeho podstatou.

## 4.2 Vstupní událost PTG – trauma nebo krize?

Mohlo by se zdát zbytečné zabývat se vstupní událostí, neboť ve zvoleném názvu autoři přímo operují s termínem trauma. Pro naši výzkumnou část práce je nicméně pojetí vstupní události klíčové. Vyslovili jsme předpoklad, že vnímané ohrožení života je určující pro posttraumatický růst a touto perspektivou jej chceme nahlížet, je tedy třeba jasně určit, jak je konkrétně pojímána vstupní událost u autorů PTG a jak se jejich pohled od našeho odlišuje. V následujícím textu se snažíme objasnit pojetí vstupní události, jak je prezentován autory konceptu. Snažíme se zde zachytit určité terminologické rozpory a jejich odraz ve způsobu, jak je veden výzkum s využitím dotazníku PTGI.

Autoři v názvu konceptu využívají termín „trauma“, nicméně již v centrální definici<sup>4</sup> se operuje se „závažnou životní krizí“ jako podnětem pro zažívané změny. Jak bude ukázáno dále, je kontrast termínu trauma (který je vyjádřením odkazujícím především k předmětné události) a termínu krize (který více reflektuje subjektivní prožitek události) ústředním rozporem, který zaznívá v konceptu PTG. Nejdříve na tomto místě vymežíme oba termíny, následně zdůrazníme sledovaný rozpor.

### Trauma

Trauma v nejobecnějším významu znamená především poškození, úraz (Hartl, Hartlová 2000). Jak uvádějí Vizinová a Preiss, vzniká trauma působením buď jednoho extrémně stresujícího zážitku, nebo dlouhotrvající stresující situace. Jsou mu připisovány následující charakteristiky:

---

<sup>4</sup> „Posttraumatický růst je zkušenost pozitivní změny, která se objevuje jako výsledek střetu s vysoce závažnými životními krizemi“ (Tedeschi, Calhoun, 1996, 2004, 2006).

1) příčina je pro jedince vnější, 2) je pro něj extrémně děsivá, 3) znamená bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity, 4) vytváří v jedinci pocit bezmoci“ (Vizinová, Preiss 1999, str. 17). Jejich vymezení vychází z definice, která je uvedena v DSM IV a je v souladu s tou, která je uvedena v MKN-10: „*stresová událost nebo situace (krátce nebo dlouho trvající), neobvykle hrozivého nebo katastrofického rázu, která pravděpodobně téměř u každého vyvolá pronikavou tíseň (např. přírodní nebo člověkem způsobená katastrofa, boj, vážné neštěstí, přítomnost u násilné smrti jiných osob, být obětí mučení, terorismu, znásilnění nebo jiného činu*“ (MKN-10, s. 149-150). Dle DSM IV je tedy významným kritériem traumatu skutečnost, že událost je natolik hrozivá, že překračuje rámec běžné zkušenosti, a organismus na ni odpovídá intenzivním prožitkem strachu, bezmoci a hrůzy. V DSM V je toto kritérium vypuštěno, nicméně událost zůstává stále významně kategorizována – pod traumatické události je zahrnuto vystavení člověka smrti, závažnému zranění, které může vyvolat smrt, nebo sexuálnímu násilí. Člověk může být v takových situacích buď přímým účastníkem, nebo svědkem. Pokud je svědkem a zažívá situaci nepřímo, spadá do kategorie traumatu například pouze taková smrt blízké osoby, která je důsledkem násilí či nehody (tedy přirozená smrt blízké osoby není považována za trauma).

Z uvedených charakteristik traumatu je zřejmý medicínský a kategoriální pohled, který se zaměřuje především jako na událost, která trauma způsobuje. V souladu s tím jsou pak kategorizovány situace, které lze klasifikovat jako traumatické (předpokládá se u nich, že vyvolají v organismu odezvu ve smyslu symptomů posttraumatické stresové poruchy). Vizinová a Preiss do těchto „*událostí neobvykle hrozivého rázu*“ (1999, s. 15) řadí přírodní katastrofy (tajfuny, výbuchy, požáry, zemětřesení apod.) a katastrofy způsobené člověkem (havárie, násilí, týrání, mučení apod.). Tyto události jsou pokládány za traumatické, naplňují stanovená kritéria diagnostických manuálů.

Je popsáno několik způsobů (Vizinová, Preiss 1999) reakcí na výše uvedené závažné kategorie traumatu. Výrazná je především prudká reakce na trauma, která vede k narušení běžného fungování, které se stává iracionálním, impulzivním a kompulzivním. Je tedy významně narušena sebekontrola, ale i identita a sebehodnocení. Druhý způsob reakce je málo výrazný, plíživý a je při něm vysoké riziko klinické poruchy, v důsledku traumatu se mohou objevit i poruchy somatoformní. Specifickým následkem traumatu jsou projevy PTSD.

V důsledku traumatu se mohou objevit symptomy (Vizinová, Preis 1999, srov. MKN10 2000), které jsou rozděleny do tří hlavních kategorií. První kategorií jsou projevy nadměrné vzrušivosti

– „hyperarousal“, která se projevuje jako neustálá připravenost k reakci i na velmi malé podněty. Nejvyšší citlivost a nejintenzivnější reakce se dostávají při setkání s podněty připomínajícími původní událost. Intrusivní příznaky – „intrusions“ způsobují výrazné emocionální zahlcení. Jsou zažívány jako neodbytné, vtíravé pocity, objevuje se opakované prožívání původní traumatické události, vzpomínky připomínají obrazy – jsou strnulé v čase a vykazují stejnou živost, jako původní podnět. Třetí kategorií symptomů jsou příznaky stažení – „constriction“. Manifestují se především emocionálním stažením a vyhýbáním se situacím, které trauma připomínají, dochází k výraznému utlumení vlastní iniciativy, aktivity a spontaneity (Vizinová, Preiss 1999).

## **Krize**

Termín krize dle psychologického slovníku (Hartl, Hartlová 2000) označuje situaci, při které dochází k selhání do té doby funkčních regulačních mechanismů, jedná se o „výraz *pro extrémní zátěž, nebezpečný stav, životní událost*“ (Hartl, Hartlová 2000, s. 279). Pokud jde o definici krize, jak jí formulují jednotliví autoři, lze si v první řadě všimnout, že u krize je oproti traumatu zdůrazňován subjektivní aspekt prožitku nějaké negativní události. Vodáčková (Vodáčková et al. 2002) ji definuje jako: „*subjektivně ohrožující situaci s velkým dynamickým nábojem, potenciálem změny. Bez ní by nebylo možno dosáhnout životního posunu, zrání*“ (s. 28). Špatenková (2004, s. 15), označuje za krize takové situace, při kterých dochází k dramatické změně a tato změna je doprovázena negativními emocemi. Krizi popisuje jako stav, který je výsledkem ryze subjektivního hodnocení a vnímání každého jedince: „*Krize je taková situace, kterou klient za krizi považuje*“ (Špatenková 2004, s. 21). Zdůrazňuje také odlišnost termínu krize od jiných, které někdy bývají používány jako synonyma: stres, deprese, trauma. Pro odlišení krize od traumatu (v souladu s Bašteckou) uvádí: „*Zatímco krize je definována subjektem (daným jedincem, tím, kterému se to stalo), trauma je definováno podnětem (tím, co se stalo). Trauma představuje reakci na situaci, která vzniká v důsledku události přesahující běžnou lidskou zkušenost*“ (Špatenková 2004, s. 18).

V souvislosti s termínem krize bývá zdůrazňován kromě subjektivity ještě druhý (vzhledem k tématu posttraumatického růstu významný) aspekt – potenciál pro změnu, který v sobě krize nese. Vodáčková (2002) uvádí, že termín krize ve výstavbě řeckého dramatu představuje rozhodnou chvíli, obrat, kdy dochází ke změně a poukazuje i na čínský význam znaku pro krizi, který je spojením znaků „dobré příležitosti“ a „nebezpečí“. Na dvojí možnost výkladu slova

krize v japonštině poukazuje též např. Yalom (2006). Krize a její překonání, je tedy vnímáno jako příležitost ke změně, životnímu posunu, který může být jedincem hodnocen jako pozitivní.

Ke krizím dochází z celé řady příčin, které mohou být rozlišeny z hlediska směru působení na vnější a vnitřní. V případě vnějších krizí se dle Špatenkové (2004, s. 19) jedná převážně o situace, kdy je jedinci odejmut nějaký objekt – pak je příčinou krize jeho ztráta (např. rozvod, rozchod, potrat, úmrtí blízkého, ztráta zaměstnání), nebo se jedinci nabízí více objektů – pak je příčinou krize obtížná situace volby (např. volba mezi více partnery, zaměstnáními). Vnitřní krize jsou pak nejčastěji zapříčiněny obtížemi ve zvládnání vývojových úkolů jedince. K základnímu rozlišení krizí (Špatenková 2004) patří též odlišení situací, které mohou krizi vyvolat. Ty mohou působit v rovině individuální (např. úraz, loupež, smrt blízkého), nebo komunitní (např. povodně, požáry, hromadné nehody a neštěstí). Lze si všimnout, že výčet precipitorů krizí, které představili např. Holmes a Rahe, nebo De Meuse (srov. Špatenková 2004; Vodáčková 2002; Honzák 1994) zahrnuje obdobný okruh událostí, jako jsou kategorie, ve kterých je zkoumán a měřen posttraumatický růst.

Pokud se zaměříme na typologii krizí, lze v zásadě rozlišit 3 skupiny: vývojové krize, krize kumulované a krize situační - traumatické (Špatenková 2004). Třetí jmenovaná skupina je pro naše potřeby nejvýznamnější, neboť představuje překryv s tématem traumatu. Sem jsou vřazovány ty krize, které jsou způsobeny vnějšími a obvykle neočekávanými příčinami – silnými stresory (Vodáčková 2002). Jedinec tak vlastně zažívá krizi v důsledku traumatu – jde tedy o vnitřní subjektivní prožitek, který je precipován situací, která je objektivně hodnocena jako traumatická.

Jak jsme ukázali, trauma a krize se obsahově prolínají (traumata jsou precipitory specifické kategorie krizí), liší se především důrazem kladeným v případě krize na vnitřní prožívání a subjektivitu, v případě traumatu na objektivní závažnost události a předmětnou kategorii události. Zmínili jsme, že autoři konceptu PTG operují v názvu konceptu s termínem trauma, v definici pak s termínem krize. Na první pohled se může zdát, že zde není zásadní rozpor. Sami autoři zmiňují, že s termínem trauma zacházejí velmi volně, vnímají jej jako synonymní nejen k termínu krize, ale i k mnohým jiným, které při popisu svého konceptu používají, pokud hovoří o vstupní události k procesu posttraumatického růstu: „*Jak již jsme uvedli na mnoha jiných místech (např. Calhoun, Tedeschi 1999; Tedeschi, Calhoun 2004), používáme termíny trauma, krize, hlavní stresor a podobné jiné termíny jako synonymní výrazy pro popis okolností, které znamenají výzvu či narušení jedincova předpokládaného světa*“ (Tedeschi, Calhoun 2006, s.

3). V textech nalezneme opravdu široké spektrum termínů, které dále tito autoři k popisu využívají, jako například: složitá životní událost, závažná životní situace, potenciálně rozrušující událost, velká krize, závažná nebo těžká životní krize, těžkost, tragédie, traumatická událost a mnoho dalších.

Na základě popisů konceptu tedy můžeme nabýt přesvědčení, že autorům jde o to, aby vyjádřili subjektivní rozměr události, který je vyjádřen především zmíněnými četnými příklady termínů krize, trauma a událost a jemuž přiřkládají význam. Pokud jsme zmínili zásadní rozpor, nenalzáme ho na úrovni popisu konceptu, ale až v okamžiku, kdy se zaměříme na to, jak je tedy proklamovaná závažnost a subjektivní prožitek výzkumně uchopen, jak je s ním výzkumně nakládáno, zda je subjektivita prožitku u respondentů zjišťována. Zde nacházíme výrazný kontrast teorie PTG (zde se mluví o subjektivním prožitku krize) a výzkumné praxe autorů (zde se operuje s traumatem v jeho předmětném a objektivním významu). Shledáváme, že se vstupní události se výzkumně zachází jako s objektivní předmětnou kategorií v souladu s medicínským pojetím traumatu. Co nás vede k tomuto závěru?

- 1) V dotazníku PTGI (Tedeschi, Calhoun 1996) je v instrukcích používán termín trauma, následně i krize, ale v dotazníku je zjišťována pouze jediná skutečnost, která se váže k události, tou je její kategorie – respondent volí jednu z 11 nabízených kategorií události.
- 2) Zjišťování subjektivního prožitku (ne jen předmětné kategorie), není součástí dotazníku, autoři k němu přistoupili pouze dvakrát. Poprvé ve studii ověřující vztah výsledku skóru dotazníku PTGI a dotazníku Core Beliefs Inventory (Cann, Calhoun et al. 2010). Byla prokázána korelace mezi Skórem PTGI a změnou „jádrových přesvědčení“ (dotazník zahrnoval 9 položek, kdy respondent vyjadřoval míru změny v některém svém „přesvědčení“ – jedna z položek např.: „Na základě prožité události jsem vážně přehodnotil své přesvědčení o vlastních schopnostech, přednostech a slabínách“). Autoři však kromě celkové korelace neuvádějí korelaci jednotlivých položek k výslednému skóru, nebo jednotlivým faktorům a nelze tak určit, jaké „jádrové přesvědčení“ a jeho změna je podstatná pro jakou oblast. Podruhé bylo určité subjektivní kritérium zahrnuto při validizaci dotazníku po začlenění nových položek u faktoru Spirituální změna (Tedeschi, Calhoun 2017), kdy byli respondenti vyzváni, aby určili „míru stresovosti situace“. Ačkoliv byla tato míra zjišťována (zjišťování míry

stresovosti je uvedeno jako součást metod), v prezentaci výsledků o ní není podána žádná informace.

- 3) Při validizaci dotazníku autoři tvrdí, že posttraumatický růst se objevuje u respondentů, kteří prožili trauma, u respondentů, kteří trauma neprožili se PTG projevuje také, ale v menší míře (průměrný rozdíl je nižší než jedna směrodatná odchylka<sup>5</sup>). Co bylo kritériem pro zjišťování prožitého traumatu? Respondenti byli požádáni, aby napsali, jakou závažnou událost v posledním roce zažili. Kritériem rozřazení do skupiny osob, které zažily trauma a které ne (non-trauma skupina), bylo hodnocení události, které vyvinul Norris (1990 „Traumatic Stress Shedule“). Když se však podíváme na Norrisův článek, ve kterém popisuje kritéria hodnocení, vidíme, že vychází z definování traumatu v tehdy platné DSM III. Událost je považována za trauma, pokud je předpokládán zážitek strachu a hrůzy, zároveň událost, která je označena jako traumatická nesmí překročit určité procento výskytu u běžné populace. To reálně znamená, že například respondent, který prožil smrt svého dědečka (který zemřel v důsledku onemocnění) se dle tohoto kritéria ocitl v non-trauma skupině. To traumatické skupiny by respondent patřil, pouze pokud by dědeček zemřel násilnou smrtí (protože je to méně čttná událost). Celkové rozřazení do skupin vyznívá v ostrém kontrastu k pojetí krize a subjektivní kategorii prožitku.

Autoři konceptu tedy na jednu stranu požadují terminologickou přesnost v rozlišení svého konceptu od jiných, jak bylo uvedeno v předchozí kapitole, na druhé straně v rámci PTG pracují s termíny vymezujícími vstup celého procesu velmi volně a zároveň se ocitají ve vnitřním rozporu. Pokud v souladu se Špatenkovou (2004) vnímáme krizi jako stav definovaný subjektem (tedy tím, komu se událost stala), zatímco trauma je definováno podnětem, (tedy tím, co se stalo), pak autoři při popisu konceptu mluví o krizi, při reálném výzkumu pak ale operují se vstupní událostí poměrně mechanicky v souladu s objektivizujícím a předmětným medicínským vymezením dle manuálu DSM. Tento kontrast je zajímavý i vzhledem k tomu, že položky dotazníku PTGI zachycují velmi subjektivní pohled respondenta na míru změn, které prožil, v kontrastu s tím je respondentovi subjektivní zhodnocení ve vztahu k události upíráno. Na základě kategorie prožité události je tato označena za trauma (u toho se předpokládá

---

<sup>5</sup> Ve výzkumu, který využil stejné kritérium pro rozlišení (Bayer, Lev-Wiesel, Amir 2007), byl sledovaný rozdíl mezi skupinami pouze 4 body v celkovém skóru PTGI

závažnost), nebo non-trauma, respondent se nijak nemůže vyjádřit k tomu, jak intenzivně událost prožil, vyjadřuje se pouze k tomu, co zažil.

Pro náš výzkum považujeme prožitek za klíčový – konkrétně se zaměřujeme na uvědomění si ohrožení vlastního života v důsledku prožité události. Předpokládáme, že toto respondentem vnímané ohrožení není na předmětnou kategorii události vázáno, odmítáme medicínský pohled, který předkládá konkrétní kategorie událostí, kde k ohrožení nutně dochází (počítá se s tím, že ho respondent zažije) a kde nikoliv (předpokládá se, že událost není dostatečně objektivně silná, aby ohrožení vyvolala). Budeme se naopak snažit prokázat, že ohrožení života není zažíváno výhradně v nějaké kategorii (traumatické), zároveň se vyskytne i u kategorií objektivně netraumatických.

### 4.3 Proces PTG

Poté, co zapůsobí vnější traumatická událost, dochází k jejímu zpracování. Celý tento proces je zastřešen metaforou zemětřesení (Tedeschi, Calhoun 1996, 2004, 2006), pro popis procesu byl autory vytvořen jeho model (viz obr.1). Centrální roli zde dle autorů sehrává kognitivní zpracování události, která probíhá prostřednictvím opakovaného přemítání (ruminace). Na jedince přitom působí proximální i distální sociokulturní vlivy.

#### PTG v metafoře zemětřesení

Metafora zemětřesení zachycuje celou situaci, kdy jedinec je vystaven účinku nějaké traumatické události. Tato událost má určitou míru závažnosti – „seismickou“ sílu, která vyvolá na straně jedince otřes. Stejně, jako se hroučí budova vlivem zemětřesení, tak se v důsledku události dle autorů konceptu hroučí jedincův „předpokládaný svět“ a „přesvědčení o světě“, které mu umožňuje světu určitým způsobem porozumět, nalézat v něm smysl a na základě toho v něm jednat: „*Seismické události závažně ohrožují, odporují nebo jenom anulují cesty, kterými jedinec rozumí tomu, jak se věci dějí v termínech blízkých příčin a důvodů a v termínech více abstraktních poznatků zahrnující hlavní důvod a smysl lidské existence*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 5). Termín „předpokládaný svět“ přejímají Tedeschi a Calhoun (2004) od Parkese (1971), který je popisuje jako: „*vše, co víme, nebo si myslíme, že víme*“ (s. 103). Pokud se v životě jedince objeví nějaká závažná krize, představuje výzvu pro toto porozumění světu, nutí jedince dosud „předpokládaný svět“ přebudovat. Je přitom nutné, aby událost měla určitou seismickou sílu – aby mohla „předpokládaný svět“ rozrušit natolik, aby mohlo být nastartováno



nasedající kognitivní zpracování, které je pro růst nezbytné. Autoři předpokládají, že tak, jako se po zemětřesení znovu staví budova z původního materiálu, tak jedinec znovu po události buduje svá nová přesvědčení o světě. Po události je možné začít sčítat ztráty, je to ale zároveň také okamžik, kdy může dojít k započetí restrukturalizace a budování nových hodnot a kvalit. Tak, jako je budova po reálném zničení zemětřesením nově postavena lépe, aby vzdorovala možnému novému zemětřesení, stejně člověk buduje svá nová přesvědčení a životní paradigmaty odolnější k traumatickým – „seismickým“ událostem: „... *restrukturování může být srovnatelné s fyzickou přestavbou, která se objevuje po zemětřesení. Fyzické struktury mohou být více odolné k šokům v budoucnosti – srovnatelně jako se společnost poučí ze zemětřesení o tom, co přečká otřesy a co ne. Kognitivní přestavba, která bere v potaz změněnou realitu života jedince po traumatu a možné události v budoucnosti, produkuje schémata, která zahrnují trauma a možné události v budoucnosti. Ty jsou více odolná vůči zničení. Tyto výsledky jsou zažívány jako růst*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 5).

### **Kognitivní zpracování a ruminace**

Ústředními termíny, které jsou použity pro popis procesu, jsou: kognitivní zpracování a přemítání (ruminace), které je jeho podstatou. Termín ruminace přitom Tedeschi a Calhoun (2006 s. 9, srov. 2004) chápou v původním – pozitivním smyslu, který nese význam opakovaného promýšlení, převrácení v mysl, nalézání smyslu (ačkoliv upozorňují, že v americkém prostředí je tento termín častěji spojován s negativními aspekty dopadů události, jako je deprese či negativní afektivita). V rámci tohoto pojetí významu ruminace vycházejí Tedeschi a Calhoun z definice Martina a Tessera (1996), kteří chápou přemítání jako myšlení vztažené k události. To zahrnuje vytváření smyslu, řešení problémů a vzpomínání. Přemítání slouží k přestavbě přesvědčení o světě. Je vědomé, vztahuje se k prožité události a objevuje se po prožití události i bez přímého podnětu. Přemítání může být ve spojitosti s pozitivními nebo negativními událostmi vztažené k minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti jedince. Myšlení vztažené k minulosti je označeno jako „zpracování“, myšlení vztažené k přítomnosti jako „aktuální starost“, myšlení vztažené k budoucnosti je označováno jako „obava“.

Přemítání, které jedinec realizuje po prožité události (kognitivní zpracování) může zahrnovat plánování dosažení nového cíle, nebo také snahu o odstranění vnitřního rozporu – diskrepance mezi dosavadními přesvědčeními o světě a novými zjištěními, které vznikly konfrontací

s událostí<sup>6</sup>. Vzniklá diskrepance (Tedeschi, Calhoun 2004) se odráží v tom, jak jedinec vnímá svůj životní příběh. Traumatická událost, která nastoluje diskrepanci, vede k tomu, že jedinec vnímá svůj život jako rozdělený traumatickou událostí na dobu „předtím“ a „potom“. Traumatická událost je tedy vnímána a zažívána jako určitý bod obratu v životě. Kognitivní zpracování umožňuje odpoutání se od již nekorespondujících původních představ o světě a vybudování nových cílů a náhledů na svět. Ty jsou více v souladu s novými zjištěními, které vycházejí z prožité události a jejích důsledků.

Z časového hlediska se dle autorů projevuje dvojitý typ kognitivního zpracování<sup>7</sup>. Časově nejdříve po traumatické události se objevuje intruzivní ruminace: „*V počátečních fázích odpovědi na trauma je kognitivní zpracování spíše automatické. To znamená, že je tu mnoho příležitostí pro intruzivní myšlenky a obrazy, negativní intruzivní přemítání je frekventované*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 8). Jedinec se vrací znovu a znovu k události, zjišťuje, že jeho dosavadní svět se zhroutil, zažívá distres, který je důsledkem vzniklé diskrepance. Později po události se objevuje druhý typ kognitivního zpracování, který je již konstruktivnější – opětovné promyšlení. Prostřednictvím něj se jedinec snaží pohlédnout na situaci a svůj život z nového úhlu, který mu situace poskytla, dochází k novému budování přesvědčení o světě, do kterého jsou již prožité zkušenosti zakomponovány.

Dle autorů oba typy kognitivního zpracování pozitivně korelují s mírou zažívaného posttraumatického růstu. Realizovali například studii u dospělých (Tedeschi, Calhoun 2000), kde se ukázalo, že pokud respondenti zažívali v důsledku události vyšší distres, docházelo zároveň k intenzivnímu kognitivnímu zpracování, které se projevilo vyšší mírou posttraumatického růstu. Podporující zjištění v tomto směru přinesla například studie Bowera (1998), která u respondentů s HIV ukázala na pozitivní vztah mezi distresem, kognitivním zpracováním a posttraumatickým růstem - ti, kteří vypovídali o intenzivnějším přemítání o události, vykazovali vyšší úroveň posttraumatického růstu. Jak autoři podotýkají, je důležité, aby kognitivní zpracování následovalo brzy po události. Pokud se dostavuje s velkým časovým

---

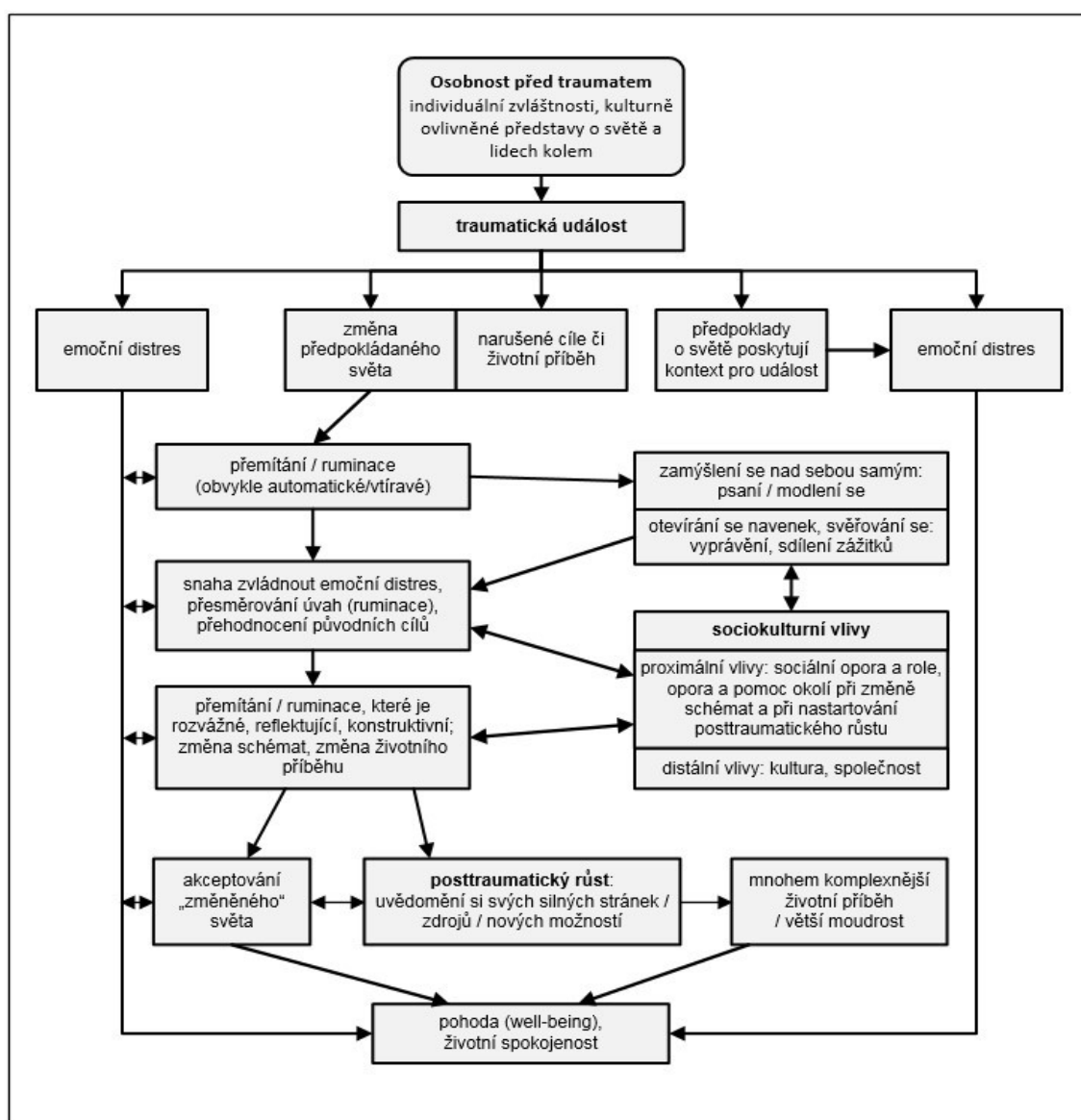
<sup>6</sup> Zde si nelze nevšimnout podobnosti autory popisované diskrepance a Rogersovým pojetím inkongruence, které jsme popsali v exkurzu k inspiračním zdrojům konceptů posttraumatického růstu

<sup>7</sup> Ve studii Tanaka, Cann, Tedeschi, Calhoun 2000, jsou rozlišeny 4 typy kognitivního zpracování (oba dva uvedené typy: intruzivní ruminace a opětovné promyšlení se mohou projevovat buď brzy po situaci, nebo z časovým odstupem)

odstupem (například několik let po události), může mít na jedince negativní dopad (Tedeschi, Calhoun, Mc Millan 2000 in: Tedeschi, Calhoun 2004).

Významnou roli v procesu posttraumatického růstu sehrává dle autorů i vliv kultury. V rámci sociokulturních vlivů, které působí na posttraumatický růst, rozlišují proximální vlivy (rodina, přátelé) a distální vlivy (společenské celky, kultura). Proximální vlivy jsou významné především vzhledem ke sdílení a sociální opoře, které může jedinci usnadnit kognitivní zpracování události a ve výsledku vést k vyšší míře zažívaného růstu. Distální vlivy kultury se odráží především v oblastech, ve kterých je posttraumatický růst zažíván.

Obr. 1



Model posttraumatického růstu: modifikováno dle Calhoun, Cann, Tedeschi 2010, s. 6.

## 4.4 Hodnocení změny jako výstup PTG

Výstupy růstu rozumíme oblasti, ve kterých se PTG projevuje. Autoři (Tedeschi, Calhoun 1996, 2006) rozlišují 3 základní oblasti, ve kterých se změna může projevit: Vztahování se k ostatním, Změna vnímání sebe sama, Změna životní filosofie. Na základě ověření psychometrických vlastností dotazníku dospěli v rámci těchto tří oblastí k rozlišení pěti faktorů:

### 1) Vztahy s druhými

Tato oblast zahrnuje především budování bližších vztahů s druhými lidmi, původní vztahy s blízkými jsou často prožívány více intenzivně. Vlivem prožité události se prohlubuje schopnost vcítit se do druhých, jejich prožitků, zvyšuje se také citlivost k jejich potřebám, ochota naslouchat a pomoci v případě potíží. Pokud je osud nebo událost, která druhé potkala, podobná, je prožívané porozumění pro druhé ještě výraznější. Tuto oblast může reprezentovat například následující výrok respondenta: „*Stal jsem se více empatickým pro kohokoliv, kdo prožívá bolest a kohokoliv v jakémkoliv smutku*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 11).

### 2) Nové možnosti

Prožitá událost může vést u člověka k tomu, že začne ve svém životě vidět nové možnosti, které před událostí nevnímal. Před jedincem se v důsledku události mohou otevírat nové cesty, vidí náhle příležitost k tomu, aby se po nich, vydal, prozkoumal je. Nejen že tyto nové cesty vidí, ale zažívá také chuť a odvalu se po nich vydat. Častá je dle autorů u respondentů změna životních cílů, která se odrazí například ve změně profesního zaměření, nových zájmových aktivitách, může se projevit potřeba pomoci druhým.

### 3) Osobní růst

Jedinec může v důsledku toho, že překonal obtížnou situaci, zažívat pocity větší osobní síly. Cítí se odolnější a kompetentnější pro nové problémy i životní úkoly, které jsou před ním. S novým přesvědčením o vlastní síle a vyšším reflektováním vlastních silných stránek kontrastuje zároveň zažívaná a často referovaná větší zranitelnost: „*Jsem mnohem zranitelnější, než jsem si myslel, ale jsem mnohem silnější, než jsem si kdy dokázal představit*“ (Tedeschi, Calhoun 2006, s. 4). Typickými výpověďmi respondentů pro tuto oblast změn může být například výrok: „*Prošel jsem si tím absolutně nejhorším, co si dokážu představit. Ať se stane cokoli, budu již schopný se s tím vypořádat*“ (Tedeschi, Calhoun 2006, s. 4).

#### 4) Spirituální změna

Spirituální změna představuje posun ve spirituální a duchovní oblasti. V kontrastu k pochybám a beznaději, které mohou být vyvolány nepříznivou situací, se může objevit vnímání nového smyslu života, citlivost k existenciálním otázkám, nebo posílení náboženské víry. Dle autorů se především v USA projevuje změna v této oblasti přikloněním k víře, intenzivnější a aktivnější participací v náboženských aktivitách: „*U osob pozorovaných ve spojených státech tato zkušenost (řešení existenciálních otázek) nedominuje, protože je u nich běžná pozitivní náboženská změna*“ (Tedeschi, Calhoun 2006, s. 9). Jako příklad změny v této oblasti je autory uváděn například tento výrok respondenta: „*Věřím, že Bůh mě provedl touto zkušeností. Před šesti lety jsem neměl ještě tuto víru. Nyní nevím, co bych si bez Boha počal*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 6).

#### 5) Ocenění života

Ocenění života zahrnuje především změny v tom, co je v životě zažíváno jako prioritní, důležité, smysluplné. V důsledku události si lidé často uvědomují a více prožívají každodenní život, který pro ně před událostí byl samozřejmostí, kterou automaticky přijímali. „*Typická změna priorit je v nárůstu důležitosti toho, co mohlo být v minulosti označováno za „malé věci“ jako je dětský úsměv a trávení času s nemluvnaty a rozpoznání důležitosti věcí, které byly obvykle brány za samozřejmost*“ (Tedeschi, Calhoun 2004, s. 6). Typická výpověď respondenta, kterou lze zahrnout do oblasti ocenění života je například: „*Uvědomujeme si teď vzácnost života a nebereme ho jako samozřejmost*“, nebo „*Nejmenší radosti života nabraly na významu*“ (Tedeschi, Calhoun 2006, s. 8).

#### Dotazník posttraumatického růstu

Pro měření výstupů posttraumatického růstu vyvinuli Tedeschi a Calhoun (1996) dotazník posttraumatického růstu PTGI. Jedná se o nejčastěji užívaný a nejrozšířenější dotazník zaměřený na měření růstu po závažné životní události. Dotazník je zaměřen na hodnocení růstu u adolescentů a dospělé populace s nejnižší dolní hranicí 17 let (Tedeschi, Calhoun 1996). Pro věkovou skupinu dětí a dospívajících byla autory vytvořena dětská verze dotazníku PTGI-C, dále byla sestavena i krátká verze dotazníku pro dospělé, která zahrnuje pouze deset položek (PTGI-SF). V roce 2017 Tedeschi a Calhoun ověřili rozšířenou verzi dotazníku PTGI, ve kterém navýšili počet položek ve faktoru F4 Spirituální změna

Dotazník PTGI je konstruován jako sebeposuzovací dotazník, který obsahuje celkem 21 položek, které zachycují míru pozitivní změny na 6-ti stupňové škále (český překlad dotazníku viz příloha 2). Autoři Tedeschi a Calhoun (1996) jej validizovali na vzorku 604 univerzitních studentů, věk respondentů se pohyboval v rozmezí 17-25 let. Původně pracovali s 34 položkami, které navrhli na základě revize literatury a odborných zdrojů, v průběhu validizace snížili počet položek na konečných 21, které dle autorů dostatečně pokrývají všechny oblasti růstu. Respondenti byli vyzváni, aby uvedli nejzávažnější událost, kterou prožili v průběhu posledních pěti let. Zkoumané životní události zahrnovaly následující kategorie (předvolené v dotazníku): ztráta blízké osoby (36%), nehoda (16%), rozvod rodičů (8%), rozchod s partnerem (7%), násilný čin (5%), školní problémy (4%), nechtěné těhotenství (2%) a jiné události, které jednotlivě nepřevyšovaly 1% frekvenci (celkem bylo jiných událostí 22%). Při procesu ověřování psychometrických vlastností dotazníku bylo nejdříve v rámci tří zkoumaných oblastí (Vztahy s druhými, Osobní růst, Spirituální změna) identifikováno šest faktorů, později bylo zvoleno pět, které byly nejlépe interpretovatelné. Jedná se o faktory, které jsou v souladu s výše popsányi pěti oblastmi posttraumatického růstu: F1 Vztahy s druhými je sycen 7 položkami (6, 8, 9, 15, 16, 20, 21), F2 Nové možnosti je sycen 5 položkami (3, 7, 11, 14, 17), F3 Osobní růst je zastoupen 4 položkami (4, 10, 12, 19), F4 Spirituální změna je reprezentován pouze 2 položkami (5, 18), F5 Ocenění života zachycují 3 položky (1, 2, 13).

## 4.5. Oblasti výzkumu PTG

Výzkum posttraumatického růstu je pouze výjimečně (například pro potřeby psychometrického ověření dotazníku) realizován bez vázanosti na předmětnou kategorii události (což je v souladu s předmětným vymezením traumatu), a je tedy studován téměř výhradně u skupin osob, které zažily stejný typ události. Takto vymezená skupina je považována za vnitřně konzistentnější, zároveň toto rozdělení dle charakteru události může být považováno za praktičtější - umožňuje prohlubovat poznatky v jednotlivých oborech a oblastech výzkumem v konkrétních množinách a podmnožinách událostí. K tomuto selektivnímu přístupu a zkoumání růstu uvnitř kategorií událostí se přiklání u nás např. Mareš (2012). Mareš (2008) uvádí rozlišení základních oblastí, ve kterých je zkoumán posttraumatický růst.

- 1) Zdravotní problémy, které lze dále dělit do podmnožin, jako je akutní onemocnění, operace, chronická onemocnění, onkologické onemocnění nebo závažné funkční onemocnění.
- 2) Přírodní katastrofy, její podmnožinu tvoří především povodně, požáry, hurikány, zemětřesení.
- 3) Dopravní katastrofy, kam lze zařadit především vážné dopravní nehody.
- 4) Násilné činy, v rámci nichž je sledováno týrání, zneužívání, znásilnění, přepadení. Respondenty výzkumu jsou jak přímí účastníci, tak i svědci násilných činů, uprchlíci, rukojmí, vězni ve válečných konfliktech, političtí vězni a vojáci, kteří se přímo účastnili válečných konfliktů. Velká pozornost byla zejména v posledních letech věnována také teroristickým útokům.
- 5) Úmrtí milované osoby, které zahrnuje smrt rodinného příslušníka či blízké osoby.
- 6) Poskytování péče, jejíž podmnožinou je zvládání zdravotních problémů dětí, rodičů či životního partnera, je sem zařazeno i poskytování péče profesionály (záchranáři, terapeuti, pracovníci sociální péče).
- 7) Pracovní problémy, jako náročné úkoly související s výkonem povolání a studijní obtíže, kam jsou řazeny studijní neúspěchy a stres.
- 8) Rodinné problémy, kam můžeme řadit výzkumy dopadu rozvodu rodičů na děti, nebo situace uvěznění některého člena rodiny.
- 9) Citové problémy, kam je zařazen rozvod s partnerem.

10) Osobní krize, přičemž byly zkoumány především krize víry u duchovních.

11) Vrstevnické problémy zahrnující vážné konflikty s vrstevníky, nebo problémy sociální izolace.

V rámci takto vymezených kategorií jsou sledované vztahy mezi jednotlivými proměnnými a výsledným skórem posttraumatického růstu. Proměnné, které jsou nejčastěji uváděny do vztahu k posttraumatickému růstu, uvádí v přehledu např. Linley a Joseph (2004, s. 15). Patří sem celkově nejčastěji vyhodnocované vztahy se sociodemografickými údaji (věk, vzdělání, gender, ekonomická situace), religiozitou (náboženské přesvědčení, aktivní praktikování), osobnostními charakteristikami (osobnostní rysy, optimismus, self efficacy, resilience, hardiness, sebedůvěra, well-being), afektivní proměnné (pozitivní a negativní afektivita), kognitivní hodnocení a kognitivní zpracování, strategie zvládání zátěže (coping zaměřený na problém, na emoce), sociální opora, psychologický distres (deprese, úzkost).

V uvedených výčtech si můžeme povšimnout, že pro náš výzkum, který je zaměřen na konkrétní věkovou skupinu a proměnnou, kterou je vnímané ohrožení života, je obtížné najít porovnání v již realizovaných výzkumech. Již zaměření na konkrétní věkovou skupinu nám umožňuje srovnání pouze s několika validizačními studii (blíže v kapitole Diskuse a limitace), ohrožení života je přes celkově velkou pestrost studovaných proměnných téměř opomíjenou oblastí.

### **Výzkumy vztahu PTG a ohrožením života**

Pro srovnání s naším výzkumným záměrem je možné nalézt pouze dvě relevantní studie, které sledují vztah mezi ohrožením života a posttraumatickým růstem. Obě byly realizovány u skupiny respondentů s onkologickým onemocněním (tedy u objektivně traumatické události).

Prvním výzkum realizovala Cordová (2007), která se zaměřila na sledování posttraumatického růstu u skupiny respondentek s rakovinou prsu (N=65). Cílem, který sledovala, bylo u této skupiny respondentek zjistit míru růstu, ověřit vztah určených proměnných ke skóru PTGI a vztah mezi PTSD a posttraumatickým růstem. Cordová předpokládala, že věk, vzdělání, typ zákroku a vnímaná míra stresu spojená s onemocněním budou prediktory výraznějších symptomů PTSD a zároveň i prediktory PTG. Míra zažívaného stresu byla zjišťována dvěma položkami, na které respondentky odpovídali ano/ne: „Vnímala jste tuto zkušenost jako ohrožení svého života nebo své duševní pohody?“ a „Prožila jste v reakci na tuto událost intenzivní strach, bezmoc, pocit hrůzy?“ (Cordova et al. 2007, s. 311). Pokud respondentka na



obě otázky odpověděla kladně, bylo její vnímání prožitého onemocnění považováno za traumatické – byla potvrzena vysoká míra vnímané stresovosti. 59% respondentek vysloveno souhlas s oběma tvrzeními. Zároveň u těchto respondentek byl prokázán výrazně vyšší dosažený skóre v dotazníku PTGI, zatímco vztah mezi PTSD, závažností onemocnění, objektivní mírou utrpení, stádiem onemocnění, ani časem od diagnózy prokázán nebyl. Cordová tedy konstatuje, že ohrožení života, na které takto zjišťovaná míra vnímané stresovosti ukázala, vystupuje jako nejvýznamnější prediktor posttraumatického růstu.

Druhým výzkumem, který na toto téma vzniknul, je výzkum realizovaný autorkou tohoto textu (Vaňková 2009) u pacientů se závažným plicním onemocněním (především s rakovinou plic a nejzávažnějšími stádii chronické obstrukční plicní nemoci N= 78). Výzkum byl realizován s cílem ověření dotazníku PTGI na české klinické populaci, dále byl ověřován předpoklad, že subjektivně zažívané ohrožení života se projeví jako významný prediktor posttraumatického růstu. Respondenti byli v tomto výzkumu přímo dotázáni, zda v souvislosti s onemocněním pociťovali nebo pociťují ohrožení života. Míru ohrožení života u jednotlivých pacientů zároveň posuzoval jejich lékař. Výsledky ukázaly, že posttraumatický růst se projevil u většiny pacientů. Souvislost PTG s jednotlivými proměnnými, kterými byl věk, vzdělání, pohlaví, religiozita, se neprokázal, naopak hypotézy, které měly prokázat význam subjektivního hodnocení události pacientem (jako vnímané ohrožení života) oproti objektivnímu hodnocení (lékařem hodnocená míra ohrožení života, typ onemocnění), byly potvrzeny.

Pro náš výzkumný záměr jsou důležité především dva poznatky, které z obou výzkumů vyplývají. Shodně je zde poukázáno na význam subjektivního hodnocení respondentem, které nebývá součástí výzkumů. Shoda panuje také v tom, že vnímané ohrožení života nebylo u pacientů samozřejmostí, přestože se jednalo o zjevně objektivní traumatickou událost, kde se ohrožení života předpokládá jako samozřejmé. Zároveň se prokázalo, že vnímané ohrožení života je významným prediktorem růstu, paradoxně k současným výzkumům daleko významnějším, než jsou jiné proměnné, které jsou k výsledkům PTGI vztahovány téměř v každém výzkumu. Všechna uvedená zjištění jsou významná a povzbuzující pro náš záměr realizovat výzkum u běžné populace, kde chceme prokázat, že i tam bude vnímané ohrožení života ve statisticky významném vztahu k výsledku PTGI a projeví se nejen a výhradně u objektivních kategorií traumat, ale i u objektivně daleko méně závažných událostí.

## Empirická část

### **5. Společná východiska smíšeného výzkumu**

Empirická část je rozdělena do dvou oddílů, neboť je využita smíšená výzkumná strategie. Prezentace kvantitativní a následně kvalitativní části je v souladu s časovou realizací těchto částí výzkumu. Nejdříve je tedy prezentován a vyhodnocen kvantitativní výzkum, kde je využito modifikované podoby dotazníku PTGI a pro popis a testování hypotéz je využito statisticko-matematických metod. Následuje kvalitativní část, jejímž základem je analýza rozhovorů.

#### **5.1 Výzkumný problém a cíle**

Výzkumné uchopení tématu posttraumatických změn je v současné době významně určováno koncepty, které vznikají v rámci směru pozitivní psychologie. Viděno z pohledu pozitivní psychologie, byly předobrazem a inspirací pro mnohé koncepty posttraumatického růstu historické či literárně zachycené příběhy lidí, pro které byla traumatická událost impulzem k výraznému životnímu posunu a změně. Proto jsou zkoumány různé samostatné kategorie událostí, u kterých je určován jejich objektivní traumatický potenciál, a v rámci těchto kategorií je pak sledován, měřen posttraumatický růst. Můžeme se tak dozvědět o naměřené hodnotě posttraumatického růstu u žen s karcinomem prsu, u osob přeživších hurikán či u ovdovělých žen. Viděno naším pohledem, jsou stejné historické či literárně zachycené příběhy a výpovědi především obrazem změn, které vycházejí z rozpoznání základního ohrožení života a vztažení se ke konečnosti. Předpokládáme, že tato percepce ohrožení života je člověkem zažívána jako významně zasahující, traumatická, vynucuje si změny v základní triádě já - druzí – svět. Pro toto pojetí traumatu – subjektivní a vztažené k základní existenciální otázce smrti, používáme termín „existenciální trauma“, což nám umožňuje jej odlišit od medicínského modelu a pojmání traumatu. Hlavním cílem empirické části jako celku je prozkoumat fenomén změny, která se odehrává po takto pojatém existenciálním traumatu.

Kromě přímého zacílení na výzkumný problém změn v důsledku existenciálního traumatu ověřujeme v kvantitativní části i vztah ve výzkumech obvykle sledovaných prediktorů posttraumatického růstu k výsledkům PTGI. To umožňuje zhodnotit, zda a jaké proměnné do námi sledovaného vztahu existenciální trauma – posttraumatický růst vstupují a jaký mají vliv. Kromě uvažování o výzkumném problému a jeho souvislostech očekáváme ještě sekundární přínos této extenze. Přínosem využití dotazníku PTGI (v zahraničí nejčastěji užívaného a

etablovaného nástroje) na poměrně širokém vzorku populace dospívajících a mladých dospělých, je jeho ověření na tomto vzorku respondentů, sledování vztahu skóru PTGI k prediktorům posttraumatického růstu, které bývají často ve validizačních a výzkumných studiích sledovány (sociální opora, věk, pohlaví, vzdělání, doba od události, religiozita). Zahraniční validizační studie pracují s obdobně rozsáhlými soubory, proto předpokládáme, že výsledky mohou přispět k ověření psychometrických charakteristik dotazníku u české populační skupiny a sloužit jako informační zdroj případných následných výzkumů aspirujících na validizaci a standardizaci nástroje pro českou populaci. Kromě toho informace, které navíc (mimo samotné položky PTGI) od respondentů zjišťujeme, nám mohou přinést některé nové poznatky o této věkové skupině v daném tématu. Například o tom, jaké je spektrum negativních událostí, které zažívají, nebo jaké z nich dospívající a mladí dospělí považují ve svých životech za nejvíce závažné. Zařazení položek negativních dopadů události poskytne informace o tom, jaké je s událostmi spojeno negativní prožívání či chování.

## 5.2 Teze výzkumu

Teoretická část práce vedla k formulaci několika tezí, které jsou základem pro kvalitativní i kvantitativní část tohoto výzkumu. Odrážejí výzkumný problém, směřují zaměření výzkumné části a jsou zároveň východiskem pro formulaci výzkumných otázek a hypotéz.

- 1) Uvědomění si ohrožení života a své vlastní smrtelnosti je určující pro intenzitu i obsah posttraumatického růstu.
- 2) Uvědomění si ohrožení života se odráží v intenzitě negativních prožitků a chování
- 3) Objektívni intenzita, míra traumatickosti, nebo kategorie událostí nejsou pro míru změn určující. K uvědomění si ohrožení života a k tématu vlastní smrtelnosti dospívá člověk napříč těmito kategoriemi události, při různých intenzitách traumatu, při různých mírách traumatickosti události.
- 4) Existenciální trauma vytváří specifický „tvar“ změn, který je do jisté míry univerzální. (To znamená, že u různých lidí, kteří prožili v různé době různé události, lze nalézt shodné vzorce posttraumatické změny)

## **6. Kvantitativní výzkum**

### **6.1 Výzkumné otázky**

V první, kvantitativní části, je využit dotazník PTGI. Nechceme a vzhledem k cílům této práce jej ani nemůžeme jen jednoduše převzít a změřit míru růstu u daného souboru respondentů. Skrze tento koncept se snažíme vrátit zpět k tomu, co iniciovalo zkoumání v této oblasti, a tím je pro nás existenciální trauma. Před dotazník jsme proto předřadili některé otázky vztahující se k vnímanému ohrožení života (to považujeme za signalizaci možného existenciálního traumatu) a zařadili položky, vztahující se k negativním prožitkům a chování. Naší snahou je přitom zodpovědět výzkumné otázky:

- 1) Lze existenciálně prožité trauma zachytit s využitím dotazníku PTGI?
- 2) Souvisí vnímané ohrožení života se skórem dotazníku PTGI a skórem jednotlivých faktorů?
- 3) Souvisí vnímané ohrožení života s intenzitou negativních prožitků a chování?
- 4) Objevuje se pocit ohrožení života u všech kategorií událostí?
- 5) Liší se skór PTGI u jednotlivých kategorií událostí?
- 6) Jaké další proměnné mohou mít vliv na skór PTGI?
- 7) Lze se s použitím dotazníku dozvědět něco nejen o míře růstu po existenciálním traumatu, ale i o jeho obsahu, specifickém „tvaru“?

### **6.2 Výzkumné hypotézy**

Výzkumné hypotézy stanovujeme v souladu s výzkumnými otázkami. Je možné je rozdělit do dvou základních skupin podle jejich významnosti pro náš výzkum, tedy dle toho, zda sledují hlavní nebo sekundární výzkumný cíl. Do první skupiny můžeme zařadit hypotézy H1-H5, které se vztahují k ústřednímu tématu, který byl zpracováván v teoretické části. Exkurzem k pramenům konceptů posttraumatického růstu bylo ukázáno, že v rámci humanistických i existenciálních přístupů v psychologii a filozofii bylo zdůrazňováno ohrožení života a z něj pramenící konfrontace se smrtí jako základní činné impulzy změny a osobnostního přesahu. V současných výzkumech posttraumatického růstu je zdůrazňován spíše objektivní stresový potenciál a závažnost události, než aby bylo upřednostněno subjektivní hodnocení respondentem, které my v této studii považujeme za stěžejní. Právě onu výpověď respondenta o míře zásahu události do jeho života, a zejména jeho vnímání ohrožení života v důsledku

situace, považujeme za zásadní v rozlišení traumatického prožívání a běžného prožívání události. Potom se můžeme ptát, jestli se tyto liší ve výsledku – v míře posttraumatického růstu, či v míře zažívaných negativ. Kromě míry se ale můžeme ptát dále – jestli jsou tyto typy prožívání nějak odlišné z hlediska obsahu. Hypotézy H6 – H11 můžeme zařadit do druhé skupiny hypotéz. Budou v nich ověřovány vztahy několika proměnných (podpora blízkých, pohlaví, religiozita, věk, vzdělání) k posttraumatickému růstu. Téměř ve všech tématem relevantních studiích je tento vztah ověřován, ale výsledky jsou nejednoznačné – v některých studiích je vztah potvrzen, v jiných vyvrácen. Z těchto proměnných a jejich možného vlivu na výsledek PTGI považujeme za nejvýznamnější vztah mezi podporou blízkých a posttraumatickým růstem. Hypotézy tohoto druhého okruhu přispívají mimo hlavní zaměření výzkumu k ověření dotazníku PTGI na souboru mladých dospělých. Jsou podkladem k možnosti validizace dotazníku v českém prostředí a spolu s popisem základních charakteristik a parametrů výzkumného souboru umožňují srovnání se zahraničními validizačními studii.

### **6.2.1 Hypotézy prvního okruhu**

**H1(a): Mezi skupinou respondentů, kteří pocítli v době události ohrožení života a skupinou respondentů, kteří ohrožení života nepocítli, je rozdíl v míře posttraumatického růstu.**

**H1(b): Pociťované ohrožení života respondenta v době události významně pozitivně koreluje s mírou posttraumatického růstu.**

Tato hypotéza je pro náš výzkum stěžejní, protože předpokládáme, že konfrontace s ohrožením života a s vlastní smrtelností je tím, co odlišuje posttraumatický růst od ostatních změn, ke kterým člověk může dojít i skrze situace, které nejsou subjektivně traumaticky zažívané – konfrontace s ohrožením života a skrze něj s vlastní smrtelností zde chybí. Na základě poznatků o konceptech posttraumatického růstu, především však na základě prostudování filosofických a psychologických inspiračních zdrojů těchto konceptů předpokládáme, že pokud v respondent pociťoval či v současnosti pociťuje v důsledku události ohrožení vlastního života, dosáhne vyššího skóru v dotazníku posttraumatického růstu a vyššího skóru dosáhne i na úrovni jednotlivých faktorů. Předpokládáme, že nalezneme statisticky významný rozdíl mezi skupinami a statisticky významná pozitivní korelace se projeví i u jednotlivých pěti faktorů posttraumatického růstu. Z hlediska obsahového nás bude zajímat, zdali tento růst bude mít

nějaký specifický profil – tedy dominanci některého z faktorů. V dotazníku předkládaném respondentům jsme pro zjišťování pocíťovaného ohrožení života v době události položili otázku: *Pocítil jste v důsledku události ohrožení vlastního života?* Respondenti odpovídali na šestistupňové škále (0-5). Primárně nás však zajímala především polarita: pocíťil – nepocíťil ohrožení života.

(Bude dále analyzován i předpoklad některých autorů, že největšího růstu dosáhnou respondenti u středních hodnot negativního subjektivního vnímání závažnosti jejich situace. Předpokládá se, že příliš malá, nebo příliš vysoká míra stresu růst nepodněcuje (v případě nízké hodnoty) nebo jej brzdí (v případě příliš vysoké hodnoty).

**H2 (a): Mezi skupinou respondentů, kteří pocíťují v současnosti ohrožení života, a skupinou respondentů, kteří ohrožení života nepocíťují, je rozdíl v míře posttraumatického růstu.**

**H2 (b): Pocíťované ohrožení života respondenta v současnosti významně pozitivně koreluje s mírou posttraumatického růstu.**

Vycházíme ze stejných předpokladů jako u předchozí hypotézy. Očekáváme, že u části respondentů bude pocíť ohrožení přetrvávat, mohou se však ukázat i takové případy, kdy respondent v době události ohrožení života nepocíťoval, až zpětně se k události takto vztahuje, hodnotí ji, přemýšlí o ní. Předpokládáme, že pokud pocíťuje respondent v současnosti ohrožení života, bude dosahovat vyšší míry posttraumatického růstu než respondent, který takové ohrožení v minulosti nepocíťil a neocíťuje je ani nyní. Opět je pro nás důležitá především polarita pocíťuje – nepocíťuje, nicméně předpokládáme i korelaci mezi mírou ohrožení života a skórem PTGI. Tedy čím vyšší ohrožení života respondent pocíťuje, tím vyšší bude celkový skór dotazníku i skóry v pěti sledovaných oblastech. Z obsahového hlediska budeme opět sledovat, zda se objeví nějaký typický profil posttraumatického růstu u skupiny s percipovaným ohrožením života (převaha růstu vyjádřená vyšší mírou faktorů F4 Spirituální změna a F5 Ocenění života). V dotazníku předkládaném našim respondentům jsme pro zjišťování míry ohrožení života v současnosti položili otázku: *Pocíťujete i nyní v důsledku události ohrožení vlastního života?* Respondenti odpovídali na šestistupňové škále (0-5).

**H3(a): Mezi skupinou respondentů, kteří hodnotí zásah události do života jako nulový nebo mírný a skupinou respondentů, kteří hodnotí zásah události do života jako střední až extrémně silný, je rozdíl v míře posttraumatického růstu.**

**H3(b): Respondentem hodnocená míra zásahu události do života významně pozitivně koreluje s mírou posttraumatického růstu.**

Jak již bylo popsáno v teoretické části, Tedeschi a Calhoun (1996, 2004) ve svém modelu posttraumatického růstu využili metafory zemětřesení. Ačkoliv uvádějí, že síla otřesu je dána závažností situace pro jedince, čímž tedy hovoří o subjektivní míře závažnosti situace, tak ve svém dotazníku se subjektivním hodnocením nepracují - originální dotazník PTGI se na ni respondentů netáže. Závažnost je tak vyvozována spíše z povahy události samé a hodnocení její závažnosti. My jsme se rozhodli toto zjišťování míry zásahu události do života respondentů zařadit. Předpokládáme, že respondentem vnímaná míra zásahu události do života se odrazí ve skóru PTGI. Pro hodnocení bude nejdříve srovnána skupina respondentů, kteří uvádějí, že událost je nijak nezasáhla, s těmi, kteří uvedli alespoň nějakou míru zásahu. Druhé porovnání provedeme mezi skupinou respondentů, kteří uvedli, že je událost zasáhla mírně (0-2) a skupinou, která uvedla, že je událost zasáhla středně a více (0-5). Pro potvrzení hypotézy H3(b) provedeme korelaci mezi mírou zásahu události do života respondentů a celkovým skórem PTGI i skóry jednotlivých faktorů. Přestože předpokládáme tyto vztahy, je pro nás důležité především potvrzení hypotéz o vztahu mezi posttraumatickým růstem a vnímaným ohrožením života, které považujeme za centrální. Pokud je traumatické prožití události vázáno na uvědomění si konečnosti při ohrožení života, pak se tento vztah musí odrazit v celkovém skóru PTG výrazněji než prostá míra percipovaného zásahu do života respondentů. Na základě výsledků testování prvních 3 hypotéz (H1-H3) můžeme tedy uvažovat o vzájemném vztahu mezi percipovanou mírou zásahu události do života a vnímaným ohrožením života.

V dotazníku předkládaném našim respondentům je subjektivní hodnocení osobní významnosti pro jedince a zásahu do jeho života zjišťováno otázkou: *Jak hluboce událost zasáhla do Vašeho života?* Respondenti odpovídají na šestistupňové škále (0-5).

**H4 (a): Míra negativních dopadů události statisticky významně koreluje s mírou posttraumatického růstu.**

**H4 (b): Mezi skupinou respondentů, kteří pocítili v důsledku události ohrožení života (ať již v minulosti nebo v současnosti) a skupinou respondentů, která ohrožení života nepocítila, je rozdíl v míře negativních dopadů události.**

#### **H4 (c): Míra negativních dopadů události statisticky významně koreluje s mírou zásahu události do života respondenta.**

Porovnání výsledků posttraumatického růstu s intenzitou symptomů posttraumatické stresové poruchy jsou častou součástí výzkumů. Zároveň zkoumání vzájemného vztahu přináší rozporuplná zjištění. Vše je komplikováno obtížemi při porovnání výsledků, neboť zejména v amerických výzkumech, kterých je na tomto poli převaha, je využíváno poměrně široké spektrum dotazníků, které hodnotí míru distressu, nebo symptomatiku PTSD v souvislosti s událostí. Zároveň některé výsledky uvádějí do vztahu skór inventáře k PTG, jiné nejdříve vyhodnotí skór vzhledem k tomu, zda je symptomatika PTSD výrazná a splňuje diagnostická kritéria pro konstatování poruchy a až tento výsledek je vztahován k PTSD. Nenalezli jsme studii, která by ukazovala výsledky na úrovni jednotlivých položek škál PTSD. Pokud jde o výsledná zjištění, některé studie potvrzují vztah mezi vyšší mírou posttraumatického růstu a nižší úrovní distressu (Frazier et al. 2001; Park et al. 1996; Ai et al. 2005; Hall et al. 2008; Settler et al., 2014), jiné studie žádný vztah nenacházejí, v důsledku je o nich uvažováno jako o na sobě nezávislých důsledcích události, které mohou a nemusí být zažívány zároveň (Cordova et al., 2001; Powell et al., 2003; Stump, Smith 2008). Časté jsou i studie, které ukazují na souběžný výskyt vyššího posttraumatického růstu a symptomatiky PTSD (Calhoun et al. 2000; Chopko 2010; Hobfoll et al. 2008; Kehl et al. 2014; Krutiš et al. 2010). Pro potřeby naší studie jsme vycházeli ze skutečnosti, že existuje velká diverzita v užití různých nástrojů pro měření v zahraničí, v českém prostředí se pro měření symptomatiky PTSD používají překlady několika škál, nicméně nejsou nijak standardizované na naši populaci, zároveň mají pro potřeby našeho výzkumu nevýhody, které zabraňují jejich použití. Konkrétně máme například k dispozici škálu Impact of event scale-revised (IES-R), která je jedním z nejčastěji užívaných sebesuzovacích nástrojů a je zároveň přeložena a adaptována pro naše prostředí (Preiss 2004). Slouží k posouzení míry symptomatice odpovědi na událost, ovšem symptomatika je zjišťována pouze v posledních sedmi dnech, což pro naše účely není relevantní. Z těchto důvodů jsme vytvořili 13 položek, které hodnotí negativní prožívání a reaktivní chování, které koresponduje částečně s oblastmi PTSD (intruse, vybuzení, vyhýbání). Přepokládáme, že pociťované ohrožení života se projeví vyšší incidencí a trváním těchto „Negativních dopadů události“, jak jsme tyto položky jako celek nazvali. Kromě celkového výskytu a korelace s PTG, ke které se váže naše hypotéza, budeme sledovat vztahy mezi výskytem negativních dopadů události a ostatních proměnných ve výzkumu, určující nebude jen celkový skór, ale zejména úroveň vztahu proměnných k jednotlivým položkám.



**H5: Mezi jednotlivými objektivními kategoriemi události není rozdíl v míře posttraumatického růstu.**

Tato hypotéza patří spolu s hypotézou vztahující se k vnímanému ohrožení života ke stěžejním pro náš výzkum, neboť její potvrzení by bylo dokladem pro naše tvrzení, že předmětná kategorie události (a její objektivní traumaticčnost) není pro míru posttraumatického růstu významná. Pokud statisticky potvrdíme, že není rozdíl v míře posttraumatického růstu mezi jednotlivými kategoriemi události, zároveň se potvrdí, že v každé kategorii jsou respondenti, kteří v důsledku prožité události pocítují ohrožení života a zároveň že toto vnímané ohrožení života je ve vztahu k míře posttraumatického růstu významné, budeme to považovat za důkaz o relevanci nahlížení na trauma a posttraumatický růst z perspektivy existenciálního ohrožení.

### **6.2.2 Hypotézy druhého okruhu**

**H6: Míra pocítované sociální podpory od blízkých osob významně pozitivně koreluje s mírou posttraumatického růstu.**

Tato hypotéza a očekávání vztahu koresponduje se zjištěními Tedeschiho a Calhouna (1996), kteří ve svém modelu procesu posttraumatického růstu považují sociální podporu za významnou proměnnou a prediktor posttraumatického růstu. Lze nalézt řadu studií, které tuto souvislost prokázaly (např. Park 1996, Mohr a kol. 1999, Weiss 2004). Také je však třeba podotknout, že např. studie Searse a Stantonova (2003) vztah mezi sociální podporou a růstem neprokázala. V naší předchozí studii s pacienty se závažným plicním onemocněním (Vaňková 2009) byl prokázán statisticky významný vztah k výsledku celého dotazníku a ke dvěma faktorům – F1 Vztahy s druhými a F3 Osobní růst. Předpokládáme, že dojde k potvrzení tohoto vztahu i v současném výzkumném souboru a že tedy vyšší míra sociální podpory bude korelovat především s faktorem F1 Vztahy s druhými, s F3 Osobní růst, ale i s výsledkem celého dotazníku.

Míra sociální podpory byla zjišťována v dotazníku pro respondenty otázkou: *Pocíval jste v době události podporu od Vašich blízkých?* Odpověď je vyznačena na šestistupňové škále (0-5).

**H7: Posttraumatický růst se ve větší míře objevuje u žen než u mužů.**

Vyšší míra posttraumatického růstu u žen byla zjištěna v celé řadě studií (např. Tedeschi, Calhoun 1996; Sheikh 2004; Weiss 2004), existují i studie, kde tento vztah prokázán nebyl.

Jako pro nás nejvíce srovnatelnou můžeme uvést studii u adolescentů (Wolchik et al., 2009). Komplexní pohled na vztah mezi pohlavím respondenta a výsledky měření posttraumatického růstu poskytuje metaanalýza sedmdesáti studií (Vishnevskaya et al. 2010), která ukázala, že ženy dosahují při měření posttraumatického růstu vyšších skóre než muži (průměrná hodnota Hodgesova  $g=0.27$ ). Tento předpoklad budeme tedy ověřovat i v této studii. Jako argumentace těchto výsledků je uváděno, že ženy bývají oproti mužům sdílnější a více otevřené sociálním kontaktům. To dle autorů podporuje pozitivní přerámování události a ve výsledku facilituje růst. Pohlaví respondenta jsme zjišťovali v záhlaví dotazníku spolu s dalšími základními údaji.

**H8: Respondenti, kteří jsou věřící, dosáhnou vyšších skóre v dotazníku PTGI, než respondenti nevěřící.**

Předpokládáme, že respondenti, kteří sami sebe označili za věřící, budou dosahovat vyššího skóre u faktoru spirituální změny a významný vztah se projeví i vzhledem k celkovému skóre PTGI. Domníváme se, že tento očekávaný výsledek může být do značné míry ovlivněn položkami, které sytí tento faktor. Oproti obsáhlejšímu teoretickému popisu spirituální změny je totiž tento faktor v dotazníku zastoupen pouze dvěma položkami (č. 5 „*Moje víra je silnější*“, a č. 18 „*Lépe rozumím duchovním záležitostem*“). Předpokládáme, že první položka je natolik spojená s religiozitou – přímo se v ní operuje s výrazem „*víra*“, že respondent, který není věřící, se bude obtížně moci vyjádřit k míře pocíťované změny v této oblasti. Podobný efekt lze očekávat i druhé položky, kde není jasný obsah spojení „*lepšího rozumění*“ ani „*duchovní záležitosti*“. Předpokládáme, že pokud můžeme čekat porozumění této položce a projekci nějakého obsahu do ní, pak opět spíše u věřících respondentů. Souvislost religiozity a posttraumatického růstu ve své validizační studii zjišťoval Tedeschi a Calhoun (1996), kteří u více nábožensky aktivních participantů konstatují vyšší hodnotu PTG, nicméně jejich pozdější studie (Calhoun, Cann et al. 2000) tento vztah nepotvrdila. Vztah mezi religiozitou a PTG uvádí řada studií (například Kálay 2008, Ogińska-Bulik 2013; Park 1996, Milam et al. 2004; Koenig et al. 1998). U nás byl tento vztah prokázán u studií s pacienty se závažným plicním onemocněním (Vaňková 2009) a u rodičů dětí s onkologickým onemocněním (Bartulcová 2011).

**H9: Mezi věkovými skupinami adolescentů a mladých dospělých není statisticky významný rozdíl v posttraumatickém růstu**

Vztah mezi věkem a mírou posttraumatického růstu je ověřován často, nicméně výsledky vyznívají velmi nejednoznačně. Ve validizační studii Tedeschi a Calhoun (1996) tento vztah

zjišťovali, nicméně nebyl potvrzen jako významný. Posléze se objevily výzkumy, které potvrdily pozitivní korelaci mezi věkem a PTG (např. Cordova 2001; Milam et al. 2004), ale na druhé straně i výzkumy, které shledávají negativní korelaci (Polatinsky, Esprey 2000; Evers 2001). Linley a Joseph (2004) upozorňují, že je obtížné výsledky vzhledem k rozdílným věkovým skladbám ve vzorcích a různým způsobům hodnocení autorů porovnávat, celkově proto nelze vliv věku na výsledek dotazníku jednoznačně vyhodnotit. Vzhledem k tomu, že věkový rozptyl v této studii je malý, a s přihlédnutím k výsledkům validizační studie, která zahrnovala srovnatelnou věkovou skupinu, předpokládáme, že mezi věkovými skupinami rozdíl v skóru PTG nenalezneme. Pro srovnání využijeme skupinu adolescentů a skupinu mladých dospělých.

#### **H10: Skupiny, určené podle doby od události, se neliší v celkovém skóru posttraumatického růstu**

Výzkum Searse a Stanton (2003) ukazuje, že čas, který uběhl od události, je významnou proměnnou, která dle jejich výzkumu ovlivňuje celkový skór dotazníku. Zjištění je argumentováno tak, že čím je čas od události delší, tím delší je čas pro kognitivní zpracování události, které umožňuje a facilituje posttraumatický růst. Opět jsou i zde studie, které tento vztah nepotvrzují (Ďurčecová 2013; Kehl et al. 2014). Jako pro nás nejvíce srovnatelnou můžeme uvést studii u adolescentů (Wolchik et al. 2009), kde doba od události nekoreluje s celkovým skórem PTGI statisticky významně. V této studii očekáváme obdobný výsledek – že doba, která od události uběhla, na výsledek dotazníku vliv nemá. Srovnání a zhodnocení případných rozdílů umožní porovnání skupin v třech časových kategoriích doby od události. Údaje o době události byly zjišťovány spolu s údaji o kategorii události v části předřazené položkám PTGI.

#### **H11: Mezi respondenty s různou náročností studia není rozdíl ve výsledném skóru PTGI.**

Hledání souvislosti mezi mírou posttraumatického růstu a vzděláním respondenta přináší také nejednoznačné výsledky. Pokud je vztah mezi vyšším vzděláním respondenta a vyšším posttraumatickým růstem potvrzen, může být využito argumentace, že respondenti s vyšším vzděláním (které odráží vyšší intelektový potenciál) mají více nástrojů pro kognitivní zpracování události, které je dle Tedeschiho a Calhouna (2004) podmínkou posttraumatického růstu. Například Linley a Joseph (2004) však upozorňují, že vztah růstu s vyšším vzděláním může být způsoben vlivem jiné proměnné ve výzkumu. Vzdělání respondentů bylo zjišťováno v dotazníku úvodní části dotazníku. Na rovině vzdělání lze v našem vzorku rozlišit pouze mezi

středními školami (SŠ, SOU) a na druhé straně gymnázii a vysokými školami, kam, jak můžeme pro ověření této hypotézy připustit, se častěji soustředují žáci s vyššími studijními předpoklady. Můžeme tedy porovnat tyto dvě skupiny, předpokládáme přitom, ve shodě s výsledky předchozího výzkumu (Vaňková, 2010), že rozdíly ve výsledku PTGI potvrzeny nebudou.

### 6.3 Nástroj měření

Pro zjišťování míry posttraumatického růstu bylo využito jako výchozího dotazníku PTGI autorů Tedeschiho a Calhouna (Tedeschi, Calhoun 1996), konkrétně jeho modifikovaného českého překladu, na kterém se podíleli: M. Preiss, (1. LF UK Praha), J. Krutiš a J. Mareš (LF UK Hradec Králové). Jedná se o 21 položkový dotazník, který pracuje s 5 faktory růstu – předpokládá 5 oblastí, ve kterých se růst může projevit.

Faktor I (Vztahy s druhými) je sycen 7 položkami (6, 8, 12, 15, 16, 20, 21):

*Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat.*

*Více vyjadřuji svoje city; Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi.*

*S druhými lidmi více soucítím.*

*Vztahům s druhými věnuji více péče.*

*Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují.*

*Snáze přijímám potřeby druhých.*

Faktor II (Nové možnosti) je sycen 5 položkami (3, 7, 11, 14, 17):

*Našel jsem si nové zájmy.*

*Našel jsem si novou životní cestu.*

*Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí.*

*Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly.*

*Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže.*

*Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje.*

Faktor III (Osobní růst) je sycen 4 položkami (4, 9, 10, 19):

*Mám silnější pocit sebedůvěry.*

*Dokážu lépe nakládat se svým životem.*

*Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel.*

Faktor IV (Spirituální změna) je sycen položkami (5, 18):

*Lépe rozumím duchovním záležitostem.*

*Moje víra je silnější.*

Faktor V (Ocenění života) je sycen 3 položkami (1, 2, 13):

*Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité.*

*Více oceňuji hodnotu mého vlastního života.*

*Dokážu si víc vážit každého dne.*

Respondent hodnotí míru změny po události na 6-ti stupňové škále (od 0: žádná změna, po 5: velmi značná změna).

Pro potřeby tohoto výzkumného záměru bylo ponecháno v nezměněné podobě vlastní „tělo“ dotazníku – 21 položek PTG. V úvodním listu (vstupním dotazníku), který byl předřazen vlastním položkám PTGI, byly zjišťovány základní demografické údaje (pohlaví, věk, vzdělání, bydliště, religiozita), dále byl tento vstupní dotazník upraven tak, aby doplnil některé informace, ale především aby zachycoval údaje, jejichž vztah k míře posttraumatického růstu ve výzkumné části ověřujeme a u nichž předpokládáme, že mohou vystupovat jako prediktory posttraumatického růstu.

Jedná se o tyto údaje:

- 1) Zachycení prožitých událostí, doby, která od události uplynula, výběr jedné události, kterou respondent vnímá jako klíčovou.

Nejdříve respondent označil událost nebo více událostí, které ve svém životě zažil, dobu od události (počet let) a závažnost (třístupňová škála), kterou jednotlivá událost pro respondenta měla. Respondent následně vybral (označil) jednu událost, kterou vnímá jako tu, která jej v životě nejvíce ovlivnila. Nabízeno bylo 10 kategorií událostí (*Vážná nemoc, Násilný čin, Nehoda nebo zranění, Smrt milované osoby, Přírodní katastrofa, Rozchod*

*s partnerem, Rozvod rodičů, Válka, Vážné finanční potíže, Nežádoucí změna*). Pokud kategorie zahrnovala více možných událostí, byl respondent vybízen k upřesnění (Např. Násilný čin: znásilnění, týrání, pohlavní zneužívání), případně požádán o konkretizaci (Např. Smrt milované osoby: jaké?). V případě, že respondent zažil takovou událost, kterou nedokázal zařadit pod žádnou z navržených kategorií, mohl ji uvést ve dvou polích označených jako: *Jiná těžká událost* a byl vyzván, aby událost objasnil.

## 2) Popis události.

Po vyplnění prožitých událostí a označení jedné ústřední události byl respondent vyzván, aby událost krátce popsal. Instrukce zněla: „*Zaměřte se nyní i dále v celém dotazníku pouze na tu z prožitých událostí, o které se domníváte, že Vás v životě nejvíce ovlivnila (v tabulce jste ji v posledním sloupci označil/a X). V několika větách událost blíže popište*“. Tato instrukce byla zařazena do dotazníku po předvýzkumu na základě komunikace s respondenty. Cílem bylo zaměřit pozornost respondenta pouze na jednu událost, vést ho k rozvzpomenutí, základní formulaci o události. Zároveň slovní vyjádření umožňovalo případně zachytit, jaká událost je pro respondenta nejvýznamnější, pokud v tabulce událost neoznačil, dále byla slovní odpověď vnímána jako zdroj informací, který lze využít v analýze.

### 1) Ohrožení života respondenta v době, kdy k události došlo.

Respondent měl vyjádřit míru, v jaké pocítil v důsledku události ohrožení svého života. Otázka zněla: „*Pocítil/a jste v důsledku události ohrožení vlastního života?*“ Hodnocení bylo zachyceno na 6-ti stupňové škále (od 0: nepocítil jsem ohrožení života, do 5: extrémně silné ohrožení).

### 2) Ohrožení života respondenta v současnosti.

Respondent měl vyjádřit míru, v jaké pociťuje ohrožení svého života v současnosti. Otázka zněla: „*Prožíváte i nyní v důsledku události pocit ohrožení vlastního života?*“ Hodnocení bylo zachyceno na 6-ti stupňové škále (od 0: nepociťuji ohrožení života, po 5: extrémně silné ohrožení).

### 3) Zásah události do života respondenta.

Respondent měl vyjádřit míru, v jaké jej vybraná nejzávažnější událost zasáhla. Otázka zněla: „*Jak hluboce událost zasáhla do vašeho života – změnila jej?*“ Hodnocení bylo zachyceno na 6-ti stupňové škále (od 0: událost mě nezasáhla, do 5: zasáhla extrémně silně).

#### 4) Pociťovaná sociální opora.

Respondent měl vyjádřit míru, v jaké pociťoval podporu od svých blízkých. Otázka zněla: “*Pociťoval/a jste v době, kdy k události došlo, podporu od Vašich blízkých?*“ Hodnocení bylo zachyceno na 6-ti stupňové škále (od 0: nepociťoval jsem žádnou podporu, po 5: pociťoval jsem obrovskou podporu).

#### 5) Negativní dopady události.

Za položky PTGI byla zařazena část, zachycující možné negativní dopady události (dále též NDU) na život respondenta. Bylo vybráno 13 kategorií možných negativních dopadů události (*Znovuprožívání události ve snech, představách; Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají; Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisejí s událostí; Pocity strachu, úzkosti; Ztráta chuti do života; Pocit vlastního selhání; Pocity viny; Pocity studu, zahanbení; Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku; Konflikty v rodině, s přáteli; Zhoršení prospěchu ve škole; Záškoláctví; Užívání návykových látek*). Kategorie byly zvoleny na základě podnětů z předvýzkumu a na základě uváděných charakteristických projevů posttraumatické stresové poruchy. Respondent měl označit, zda a v jaké míře se daný negativní dopad v jeho životě v souvislosti s prožitou událostí projevil (0 = Nevyskytlo se po události; 1 = Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo; 2 = Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo; 3 = Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne; 4 = Vyskytuje se i nyní).

Vzhledem k tomu, že zadání probíhalo skupinově, byly každému respondentovi před administrací dotazníku poskytnuty úvodní informace o výzkumu, způsobu zpracování dat a zachování anonymity respondentů. Dále byly poskytnuty kontaktní informace na realizátora výzkumu pro případnou další spolupráci (vedení rozhovoru) a byl vyzván, aby v případě ochoty poskytnout další informace formou rozhovoru uvedl kontaktní údaje.

## 6.4 Postup sběru dat

Data byla získána od respondentů skupinovým zadáním dotazníků v konkrétních třídách středních škol a v rámci studijních kruhů na zapojených vysokých školách. Sběr dat probíhal ve dvou obdobích. První dotazníky byly zadány v rámci předvýzkumného šetření ve dvou středních školách (45 respondentů) v květnu 2012. Cílem bylo především ověřit možnost skupinového zadání (srozumitelnost položek, logika otázek a možnosti vyhodnocování) s cílem zjistit, zda dotazník v této podobě vyhovuje, nebo bude třeba provést jeho úpravu, a dále

předběžné ověření zkoumaných hypotéz. Po zpracování dotazníků se ukázalo, že nebude třeba změny formulace otázek ani jednotlivých položek, ale na základě poznámek respondentů došlo k rozšíření dotazníku o negativní změny, které se v životě respondentů projeví po závažné události. Druhou vlnou sběru dat bylo období září 2013 – září 2014, kdy byla realizována druhá vlna sběru dat. V tomto období bylo shromážděno 362 platných dotazníků. Do celkového souboru byly zařazeny dotazníky z obou sběrů.

Zadání realizovala dle možností buď autorkou práce, nebo ve spolupráci s vyučujícími, kteří podle instrukcí a po seznámení s cíli výzkumu a obsahem dotazníkového šetření provedli zadání samostatně, sebrané dotazníky předali ke zpracování. Vyučující byli získáni pro spolupráci na základě osobních kontaktů, za spolupráci na výzkumu nebyla poskytována žádnému z respondentů ani zadavatelů žádná finanční odměna.

## **6.5 Etický aspekt výzkumu**

Výzkum realizovaný s využitím dotazníku PTGI byl veden s respektem k etickým pravidlům pro psychologický výzkum (Miovský 2006; Hendl 2016). U všech respondentů byl získán souhlas zákonného zástupce (u nezletilých respondentů) či samotného respondenta (u dospělých respondentů) s participací na výzkumu posttraumatických změn. Respondenti byli před vyplněním dotazníku krátce informováni o základním tématu a cílech výzkumu, byli informováni, že vyplnění dotazníku je zcela anonymní a dobrovolné. Měli tedy možnost účast odmítnout, i v průběhu vyplňování dotazníku měli stále možnost odvolat souhlas a ponechat dotazník nevyplněn. V případě zájmu o detailnější informace o posttraumatickém růstu nebo výzkumu se mohli respondenti po vyplnění dotazníku zeptat přímo autorky této práce. Pokud zadávání realizovala jiná osoba, byl jim poskytnut kontakt, na který mohli své dotazy směřovat.

Do dotazníku byly zařazeny pouze takové otázky a položky, u kterých jsme byli přesvědčeni, že nijak negativně nenaruší osobní pohodu respondentů.



## 6.6 Vstupní data

### 6.6.1 Základní charakteristika výzkumného vzorku

- Celkem bylo získáno – respondenty odevzdáno 458 dotazníků, do výzkumu pro statistickou analýzu bylo zařazeno 407 platných dotazníků. Celkem tedy bylo vyřazeno 51 dotazníků z těchto důvodů:
  - 1) Odmítnutí respondenta podílet se na výzkumu – 13 dotazníků nebylo vyplněno, 2 dotazníky nesly známky zjevné recese ze strany respondentů.
  - 2) Absence údajů potřebných k vyhodnocení dotazníku – u 19 dotazníků chybělo větší množství údajů (například vynechaná celá strana dotazníku)
  - 3) Respondent uvedl, že nezažil žádnou událost, ke které by se bylo možno vyjádřit – u 17 dotazníků byly vyplněny základní údaje, ale v tabulce, kde respondent vybírá událost, nebylo nic zvoleno a byl uveden písemný komentář (např: „Fakt nic, sorry“, nebo „Naštěstí mě ještě nic takového nepotkalo“).

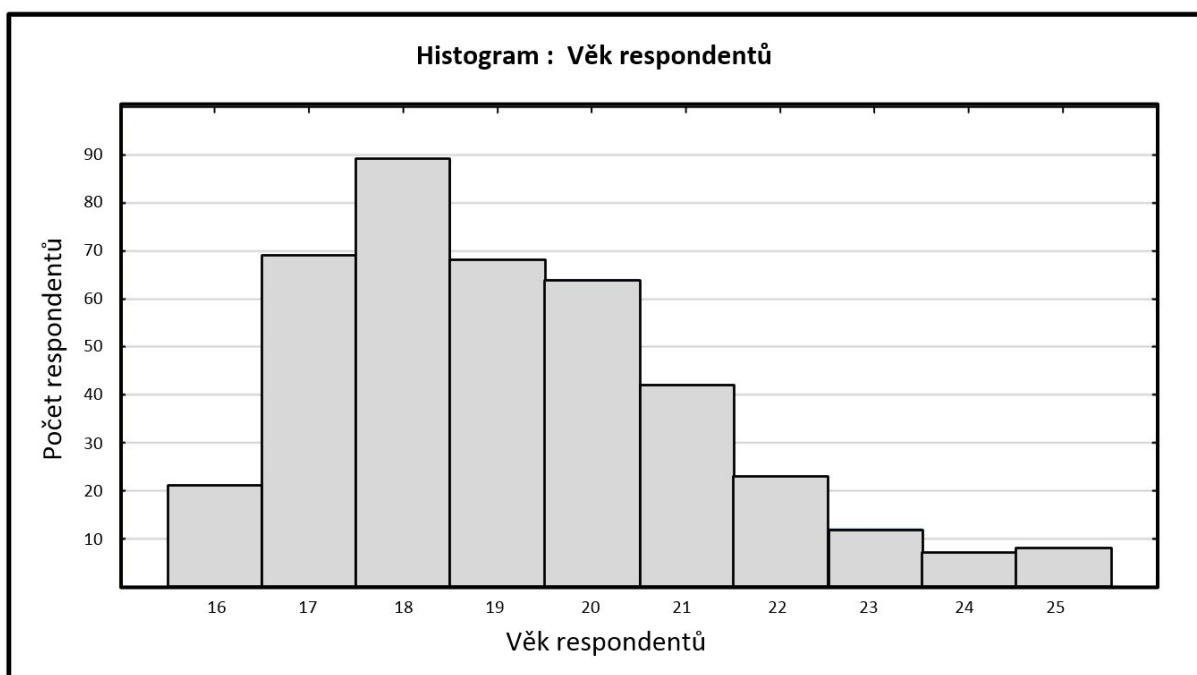
Lze tedy uvést, že z 434 respondentů 94% zažilo nějakou pro ně závažnou událost, ke které se poté byli ochotni vyjádřit.

- Respondenti byli osloveni v 12 institucích středního a vysokého školství a výběr škol byl veden s cílem získat respondenty s co nejširšího spektra z hlediska typu a náročnosti střední školy (tj. SOU, SOŠ, gymnázia), zaměření vysoké školy (tj. přírodní vědy a vědy humanitní, různé obory), a z hlediska geografického a demografického (tj. větší i menší města v různých místech ČR). Výsledný vzorek respondentů tedy tvořili studenti: SOU (Brno) a SOŠ (Praha), SŠ (Dačice), gymnázií (Praha, Plzeň, Humpolec, Brno), vysokých škol (VŠE Praha, PedF UK Praha – obory: Psychologie a Pedagogika, PřF UK, ZČU FF Plzeň – obor: Antropologie).

Tab. 1

Počet dotazníků			
Škola	N odevzdaných	N vyřazených	N platných
PedF UK Praha Psychologie	26	1	25
PedF UK Praha Pedagogika	61	6	55
VŠE Praha	48	2	46
PřF UK Praha	14	3	11
ZČU FF Plzeň Antropologie	41	0	41
Gymnázium Plzeň	20	1	19
Gymnázium Humpolec	60	5	55
Gymnázium Praha	21	4	17
Gymnázium Brno	17	0	17
SOU Brno	28	0	28
SŠ Dačice	26	6	20
SOŠ Praha	96	23	73
CELKEM N	458	51	407

- Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 16 – 25 let, zasahoval tedy starší období adolescence a období mladé dospělosti. Věk většiny respondentů (81,6%) se pohyboval v rozmezí 17-21 let ( $\bar{x} = 19.1$ ,  $SD=2,01$ ).



- Ve výzkumném souboru je zastoupeno 151 (37.10%) mužů a 256 (62.90%) žen (N=407, ChD=0).
- Z hlediska religiozity je ve výzkumném souboru zastoupeno 65 (16.25%) věřících, 335 (83,75%) respondentů udává, že je bez vyznání (N= 400, ChD=7).

### 6.6.2 Charakteristika událostí z hlediska četnosti, významnosti a obsahu

Základními vstupními daty byl kromě základních údajů o respondentovi také přehled závažných událostí, které prožil. Cíle tohoto mapování byly 2:

- 1) Zjistit spektrum událostí, které respondenti prožili, a dále zjistit, jakou 1 událost označují jako tu, která je v životě nejvíce ovlivnila.
- 2) Popsat konkrétní obsah jednotlivých kategorií, který respondenti uvedli.

#### **Spektrum událostí, které respondenti prožili a volba hlavní události**

Všichni respondenti v dotazníku nejdříve uvedli jednu nebo více událostí, které prožili, určili dobu, která uplynula od události. Celkem bylo 407 respondenty uvedeno 1223 událostí, průměrně tedy 1 respondent uvedl 3 události (Mod (x)=3, Med (x)=3). Relativní a absolutní četnosti uváděných událostí zachycuje následující tabulka:

Tab. 2

Počet událostí – absolutní a relativní četnosti (N=405 ,ChD=2)									
Počet událostí	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Absolutní četnost	51	107	117	62	34	23	1	3	1
Relativní četnost	12.6 %	26.4%	28.9 %	15.3%	8.4%	5.7%	0.2%	0.7%	0.2%

Z množství všech 1223 událostí byly mezi nejčastěji zažitými uváděny: Rozhod s partnerem (248; 23%); Smrt milované osoby (222; 18%) a Nehoda, zranění (193; 15%). Následně respondent označil vždy jednu událost jako tu, o které se domnívá, že jej v životě nejvíce ovlivnila. K této události se následně vztahuje ve svých odpovědích v dotazníku PTGI. V tabulce 3 je zřetelné, jak často respondent událost, kterou prožil (první sloupec: četnost všechny události), vybral jako událost, která jej nejvíce ovlivnila (druhý a třetí sloupec tabulky uvádí četnost volby události jako nejvýznamnější). Vidíme, že například původně nejvíce četný

rozchod s partnerem je volen jako nejvýznamnější událost poměrně zřídka (zvolilo ji 17.3 % respondentů, kteří rozchod uvedli v základním výčtu). Nejčastěji byla za nejlivnější událost volena kategorie: Vážná nemoc, zranění blízké osoby (zvolilo ji 83.3 % respondentů, kteří ji uvedli v základním výčtu), druhou nejčastěji volenou kategorií byla: Jiná těžká událost (zvolilo ji 73.2 % respondentů, kteří ji uvedli v základním výčtu). Třetí nejčastěji volenou byla kategorie: Smrt milované osoby (zvolilo ji 50.0 % respondentů, kteří ji uvedli v základním výčtu). Tato kategorie se jeví jako celkově nejsilnější – má druhou pozici z hlediska četnosti v rámci všech vstupních událostí a následně díky vysokému procentu volby této události jako klíčové má i nejvyšší četnost mezi událostmi, které respondenty nejvíce ovlivnily.

Tab. 3

Kategorie události	Četnost všechny události	Četnost volby události jako: nejvíce ovlivnila	Relativní četnost události zvolené jako: nejvíce ovlivnila
Vážná nemoc	75	29	38.7 %
Násilný čin	64	21	33.3 %
Nehoda, zranění	193	36	18.7 %
Smrt milované osoby	222	111	50.0 %
Vážná nemoc, zranění blízké osoby	12	10	83.3 %
Přírodní katastrofa	59	6	10.1 %
Rozchod s partnerem	248	43	17.3 %
Rozvod rodičů	145	59	40.7 %
Válka	6	1	16.7 %
Vážné finanční potíže	62	4	6.5 %
Nežádoucí změna	140	31	22.1 %
Jiná těžká událost	56	41	73.2 %
Celkem	1223	392	

### **6.6.3 Obsah kategorií události**

Vzhledem k tomu, že respondenti měli možnost obsah kategorií více konkretizovat, tedy vyjádřit se přesněji, k jaké události u nich došlo, je možné uvést přehled obsahů u jednotlivých kategorií. Dále je možné uvést údaje o četnosti jednotlivých kategorií a četnosti volby události jako hlavní. K tomuto základnímu přehledu je připojena i informace o tom, zda respondent pociťoval v důsledku události ohrožení svého života.

#### **Vážná nemoc**

Kategorie: *Vážná nemoc* byla volena celkem v 75 případech v základním výčtu událostí, v 38.7% (29 voleb) z těchto událostí byla Vážná nemoc zvolena jako hlavní událost. Z 29 respondentů, kteří tuto událost označili jako nejvýznamnější, jich 18 konkretizovalo onemocnění. Zastoupena jsou tato onemocnění: panické stavy úzkosti, celiakie, epilepsie, mononukleóza (2x), úzkostně depresivní porucha, mentální anorexie (2x), příušnice, leukémie, encefalitida, zánět mozkových blan, astma, roztroušená skleróza, koktavost a nedoslýchavost, srdeční tachykardie, juvenilní reumatická artritida, diabetes. Ve 23 případech respondent pociťoval v době události ohrožení života, 17 respondentů pociťuje i v současnosti ohrožení života. Údaje o době od události jsou uvedeny u 18 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 4.4 let.

#### **Násilný čin**

Kategorie *Násilný čin* byla volena celkem v 64 případech v základním výčtu událostí, poté v 33.3% (21 voleb) z těchto událostí byl Násilný čin zvolen jako hlavní událost. Z 21 respondentů, kteří tuto událost označili jako hlavní, jich 9 konkretizovalo událost. Je uvedeno: pohlavní zneužívání (4x), znásilnění, týrání (3x). V 16 případech respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 11 respondentů pociťuje ohrožení života i v současnosti. Ono přetrvávání ohrožení do současnosti je přitom nejčetnější v porovnání s jinými kategoriemi událostí. Údaje o době od události jsou uvedeny u 18 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 5.2 let.

#### **Nehoda, zranění**

Kategorie *Nehoda, zranění* byla volena v celkem 193 případech v základním výčtu událostí, poté v 18.7% (36 voleb) z těchto událostí byla Vážná nemoc zvolena jako hlavní událost. Z 36 respondentů, kteří tuto událost označili jako hlavní, jich 20 konkretizovalo událost. V některých případech je upřesněna bližší kategorie události, ale ne samotné zranění:

autonehoda (8x), pád z koně, nehoda na lyžích, jindy se jedná o určení zranění (11x), přičemž je uvedeno: úraz hlavy (2x – úraz hlavy, poškozená lebka), úraz končetin (5x - zpretrhané vazy, rozdrčení kolene, úraz kolene, rozdrčený kotník, dráty v ruce), úraz páteře (2x – páteř, zlomené obratle), opaření. V 26 případech, kdy byla událost volena jako hlavní, respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 10 respondentů pociťuje ohrožení života i v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u 28 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 5.2 let.

### **Smrt milované osoby**

Kategorie *Smrt milované osoby* byla volena celkem v 222 případech v základním výčtu událostí, poté v 50% (111 voleb) z těchto událostí byla zvolena jako hlavní událost. Ze 111 respondentů, kteří tuto událost označili jako hlavní, jich 72 konkretizovalo osobu, která zemřela, v 7 případech byla uvedena více než 1 osoba). Jsou uvedeny tyto podkategorie osob: sourozenec (1x), rodič (13x), prarodič (44x), praprarodič (7x), jiný příbuzný (6x) kamarád/přítel/partner (7x) V 31 případech respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 20 respondentů pociťuje ohrožení života i v současnosti. Objevuje se zde i opačný směr – v 5 případech původně ohrožení života nepociťoval a pociťuje jej až v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u 82 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 4.3 let.

### **Vážná nemoc, zranění blízké osoby**

Kategorie *Vážná nemoc, zranění blízké osoby* nebyla původně předvolenou kategorií, ale byla vyčleněna z kategorie Jiná událost, jako jediná, byť ne příliš četná, konzistentní skupina. Samostatně byla vyčleněna i s přihlédnutím k tomu, že respondent, pokud nemoc či zranění blízké osoby volil (12 voleb), poté ji v 83.3% (10 voleb) případů zvolil i jako hlavní událost. Bližší určení obsahu kategorie je známo u všech voleb a zahrnuje: Onemocnění blízké osoby (9x, z toho 5x rakovina příbuzného, 1x roztroušená skleróza rodiče, 2x blíže neurčená vážná nemoc rodiče, 1x blíže nespecifikovaná dlouhodobá hospitalizace prarodičů) a zranění blízké osoby (autonehoda matky). V 5 případech respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 3 respondenti pociťují ohrožení života i v současnosti, 2 respondenti v době události ohrožení svého života nepociťovali, ale uvádějí, že je pociťují v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 3 roky.

## **Přírodní katastrofa**

Kategorie *Přírodní katastrofa* osoby byla volena celkem v 56 případech v základním výčtu událostí, poté pouze v 10% (6 voleb) z těchto událostí byla zvolena jako hlavní událost, což je v celém spektru druhá nejnižší četnost volby. Z respondentů, kteří tuto událost označili jako hlavní, jich 5 konkretizovalo událost. Jednalo se o: povodeň (3x), požár (2x). Ve všech 6 případech respondent pociťoval v době události ohrožení života, 1 respondent uvedl, že pociťuje ohrožení života i v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u 3 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 7.3 let.

## **Rozchod s partnerem**

Kategorie *Rozchod s partnerem* byla volena celkem v 248 případech v základním výčtu, kde byla událostí s nejvyšší četností, následně v 17.3% (43 voleb) z těchto událostí byla Vážná nemoc zvolena jako hlavní událost. Tato kategorie je obsahově úzká – obsah je jasně vymezen jejím názvem. V případech, kdy byla událost volena jako hlavní, 14 respondentů pociťovalo v době události ohrožení života, z toho 3 respondenti pociťují ohrožení života i v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u 24 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 1.9 let.

## **Rozvod rodičů**

Kategorie *Rozvod rodičů* byla volena celkem v 145 případech v základním výčtu událostí, poté v 40.7 % (59 voleb) z těchto událostí byla Vážná nemoc zvolena jako hlavní událost. Tato kategorie je obsahově úzká – obsah je jasně vymezen jejím názvem. V 8 případech, kdy byla událost volena jako hlavní, respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 7 respondentů pociťuje ohrožení života i v současnosti. 3 respondenti uvádějí ohrožení života v současnosti, ačkoliv v době události toto ohrožení nevnímali. Údaje o době od události jsou uvedeny u 7 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 14.3 let.

## **Válka**

Kategorie *Válka* je celkově nejméně zastoupenou kategorií. Byla volena celkem v 6 případech v základním výčtu událostí, poté v 16.7 % (1 volba) z těchto událostí byla zvolena jako hlavní událost. Tato kategorie je obsahově úzká – obsah je jasně vymezen jejím názvem. Tento

respondent pociťoval v době události ohrožení svého života a pociťuje jej i v současnosti. Událost se odehrála 1 rok před administrací dotazníku.

### **Vážné finanční potíže**

Kategorie *Vážné finanční potíže* je z hlediska četnosti málo významnou kategorií, byla volena celkem v 62 případech v základním výčtu událostí, poté v 6,5 % (4 volby) z těchto událostí byla zvolena jako hlavní událost. Tato kategorie je obsahově úzká – obsah je jasně vymezen jejím názvem. Ve 3 případech, kdy byla událost volena jako hlavní, respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 2 respondenti pociťují ohrožení života i v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u 2 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 5.5 let.

### **Nežádoucí změna**

Kategorie *Nežádoucí změna* byla volena celkem ve 140 případech v základním výčtu událostí, poté v 21.1 % (31 voleb) z těchto událostí byla zvolena jako hlavní událost. Z respondentů, kteří tuto událost označili jako hlavní, jich 14 konkretizovalo událost. Jednalo se o: změnu školy (11x), stěhování (10x), z čehož je patrné, že se respondenti často uváděli tyto 2 typy změn současně, což není vzhledem k věku respondentů nijak překvapivé, neboť stěhování je často spojeno právě se změnou školy. V 9 případech, kdy byla událost volena jako hlavní, respondent pociťoval v době události ohrožení života, z toho 4 respondenti pociťují ohrožení života i v současnosti. Údaje o době od události jsou uvedeny u 18 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události je 4.9 let.

### **Jiná těžká událost**

Kategorie *Jiná těžká událost* byla respondenty volena tehdy, když událost, kterou zažili, nevyhovovala žádné z předešlých kategorií. Byla volena celkem v 56 případech v základním výčtu událostí (po vyjmutí kategorie Nemoc, zranění blízké osoby), v 73.2% (41 voleb) z těchto událostí byla zvolena jako hlavní událost. Z 41 respondentů, kteří tuto událost označili jako hlavní, jich 21 poskytlo bližší určení. Konkrétně se jednalo o tyto události: velmi volně vymezený okruh, zahrnující *Vztahové problémy v rodině* (11x – zahrnuje: „domácí násilí – druh a matka“, „máma alkoholik, táta magor“, „druhé místo u prarodičů“, „odcizení otce“, „velké spory s rodiči kvůli partnerům“, „rozdělování majetku po prarodičích“, „problémy v rodině“, „dlouholetý konflikt v rodině mezi rodiči“, „vztahové problémy v rodině“, „problémy s rodiči“ „alkoholismus v rodině po celou dobu mého dětství“), šikana (2x). Dále zde byly zastoupeny



tyto popisy: „porod – dítě dáno k adopci“, „po porodu jsem zjistil, že dítě není moje“, „smrt bratra před mým narozením“, závislost na pervitinu“, „pracovní“, „pobyt v Německu jako au-pair“, „podezření na schizofrenii“, „drogová závislost sestry“. V 28 případech, kdy byla událost volena jako hlavní, respondent pocíťoval v době události ohrožení života, z toho 14 respondentů pocíťuje ohrožení života i v současnosti. 1 respondent původně ohrožení nepocíťoval, pocíťuje je až nyní. Údaje o době od události jsou uvedeny u 23 respondentů, kteří zvolili tuto událost jako hlavní, průměrná doba, která uplynula od události, je 6.5 let.

## 6.7 Výsledky analýzy dat

Data byla analyzována s využitím programu Statistica verze 12.0. Pro určení normality rozložení výsledných skóre PTGI ve výzkumném souboru vzorku bylo využito Sapiro – Wilkova testu normality. Výsledky testu ukázaly ( $W = 0,99$ ;  $p = 0,00$ ), že v případě tohoto souboru musíme zamítnout nulovou hypotézu, která předpokládá normální rozložení. Pro statistickou analýzu dat bylo proto využito neparametrických metod. Byla zvolena 1% hladina významnosti.

### 6.7.1 Popisné statistiky celého souboru

#### Dotazník PTGI

Výsledky respondentů v dotazníku PTGI nabývají hodnot 0-102 z celkového bodového rozpětí 0-105. Průměrný výsledek dosáhl hodnoty  $\bar{x} = 41,65$ , směrodatná odchylka  $\sigma = 21,02$ . Výsledky nevykazují normální rozložení. Pro jednotlivé faktory dosahovaly průměrné výsledky v dotazníku následujících hodnot: F1 Vztahy s druhými ( $\bar{x} = 14,59$ ,  $\sigma = 7,89$ ), průměr pro jednotlivou položku je  $\bar{x} = 2,08$ , výsledky nabývaly hodnot celkového bodového rozpětí pro tento faktor: 0-35; F2 Nové možnosti ( $\bar{x} = 9,71$ ,  $\sigma = 6,00$ ), průměr pro jednotlivou položku  $\bar{x} = 1,90$ , výsledky nabývaly hodnot celkového bodového rozpětí pro tento faktor: 0-25; F3 Osobní růst ( $\bar{x} = 7,63$ ;  $\sigma = 4,85$ ), průměr pro jednotlivou položku  $\bar{x} = 1,94$ , výsledky nabývaly hodnot celkového bodového rozpětí pro tento faktor: 0-20; F4 Spirituální změna ( $\bar{x} = 2,18$ ;  $\sigma = 2,76$ ), průměr pro jednotlivou položku  $\bar{x} = 1,09$ , výsledky nabývaly hodnot celkového bodového rozpětí pro tento faktor: 0-10; F5 Ocenění života ( $\bar{x} = 6,53$ ;  $\sigma = 3,45$ ), průměr pro jednotlivou položku  $\bar{x} = 2,18$ , výsledky nabývaly hodnot celkového bodového rozpětí pro tento faktor: 0-15.

Nejvyšší míru pozitivní změny po události vykazovali respondenti v položce č.1 ( „Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité“, F5 Ocenění života)  $\bar{x}$  =2,92, položce č. 2 („Uvědomil jsem si hodnotu vlastního života, více si ho vážím“ Faktor Ocenění života)  $\bar{x}$  =2.39, a v položce č. 15 („S druhými lidmi více soucítím“, F1 Vztahy s druhými )  $\bar{x}$  =2.37.

Nejnižší míru pozitivní změny vykazovali respondenti v obou položkách, které společně sytí F4 Spirituální změna – tedy položky č. 5 („Lépe rozumím duchovním záležitostem“)  $\bar{x}$  =1.27 a č. 18 („Moje víra je silnější“)  $\bar{x}$  =0.92.

### **Negativní dopady události (NDU)**

Negativní dopad událostí, který se u respondentů mohl projevit v jejich chování či prožívání, byl sledován u všech respondentů mimo ty, kteří byli součástí předvýzkumu. Tedy celkové N= 357. Vzhledem k zahrnutí 13 položek a 5 stupňové škále (0-4) bylo možné rozpětí 0-65 „bodů“. Výsledky respondentů nabývají hodnot 0-52. Průměrný výsledek pro celý soubor dosahuje hodnoty  $\bar{x}$  = 12.38, pro jednotlivou položku  $\bar{x}$  = 0.96, směrodatná odchylka  $\sigma$  =10.18, Med(x) = 10. Respondentů, kteří ve všech 13 položkách hodnotili negativní dopady 0 – tedy nevyskytl se u nich žádný, je 9.78 %. Ostatní respondenti uvedli ve výčtu minimálně jeden negativní dopad alespoň v nejnižší intenzitě (1= vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo). Vzhledem k tomu, že respondentovo označení u každého negativního dopadu zahrnuje zároveň informace o tom, jestli se tento dopad projevil a také v jaké intenzitě (vyjádřené délkou trvání negativa), nejlépe četnost výskytu ozřejmí frekvenční tabulka 4. Je zde zřetelné, že nejvíce významnou pro celý soubor je položka č. 1: *Znovuprožívání události ve snech, představách*. Dosahuje nejvyšší průměrné hodnoty  $\bar{x}$  = 1.65, která je ovlivněna tím, že ji nejvíce respondentů zažilo nebo do současnosti zažívá (62.85%; N=133), zároveň zde nejvíce respondentů udalo, že znovuprožívání události u nich přetrvává do současnosti (24.65%; N=88). Dalšími následujícími položkami jsou č. 4: *Pocity strachu, úzkosti*, kde  $\bar{x}$  = 1. a č. 3: *Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí*  $\bar{x}$  = 1.65. Naopak jako nejméně významné se jeví položky č. 12: *Záškoláctví* ( $\bar{x}$  = 0.32) a položka č. 13: *Užívání návykových látek* ( $\bar{x}$  = 0.36), které se vyskytují pouze u méně než 16% respondentů.

Tab. 4

Frekvenční tabulka četností. Negativní dopady události (1-13) a jejich četnost z hlediska výskytu a intenzity (0-4)													
Intenzita projevu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
0	133	205	177	142	231	209	202	233	175	214	245	302	307
1	64	42	52	75	53	56	75	50	85	48	50	26	14
2	45	31	31	37	30	28	20	26	32	24	31	12	8
3	28	24	21	30	18	18	22	14	16	19	12	7	8
4	88	55	74	73	25	45	39	32	49	52	19	11	18
$\bar{x}$	1,65	1,11	1,33	1,49	0,75	0,97	0,94	0,77	1,10	1,01	0,63	0,32	0,36

Vysvětlivky k tabulce: Intenzita negativního dopadu : 0=nevyskytlo se po události, 1=Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo, 2=Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo, 3=Vyskytovalo se dle než rok po události, ale nyní již ne, 4=Vyskytuje se i nyní. Negativní dopady: 1=Znovuprožívání události ve snech, představách; 2=Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají; 3=Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí; 4=Pocity strachu, úzkosti; 5=Ztráta chuti do života; 6=Pocit vlastního selhání; 7=Pocity viny; 8= Pocity studu, zahanbení; 9=Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku; 10=Konflikty v rodině, s přáteli; 11=Zhoršení prospěchu ve škole; 12=Záškoláctví; 13=Užívání návykových látek. Počet případů=N, celkové N= 357, CHD=50,  $\bar{x}$  = průměrná dosažená hodnota v celém souboru.

## 6.7.2 Popisné statistiky nezávislých proměnných

### 1) Pociťované ohrožení života respondenta v době události

Míra, v jaké respondent pociťoval ohrožení života v době, kdy se událost odehrála, je vyjádřena na 6 – ti stupňové škále (0-5). Sledujeme, zda se vnímané ohrožení života projevuje ve skóre dotazníku PTGI, a to na úrovni jednotlivých faktorů i celkovém skóru. Postupujeme tak, že nejdříve je pozornost zaměřena na celý soubor (N=407), dále sledujeme tento vztah na úrovni jednotlivých kategorií události.

#### Úroveň celého souboru

V následující tabulce 5 je uveden přehled průměrných skóreů na jednu položku v celkovém výsledku dotazníku a v jednotlivých subškálách podle míry pociťovaného ohrožení života respondenta.

Tab. 5

Popisné statistiky proměnné: Ohrožení života v době události. Průměr skóre vzhledem k pociťované míře ohrožení života v době události										
ohro- žení na začátku	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	224	1,82	1,68	1,68	0,83	2,08	1,70	35,70	0,78	10,07
1	45	2,50	2,33	2,34	1,35	2,74	2,36	49,56	1,10	14,22
2	47	2,26	2,12	2,23	1,49	2,76	2,22	46,61	1,15	14,86
3	44	2,63	2,49	2,40	1,63	3,04	2,52	52,92	1,18	15,33
4	17	2,48	2,44	2,76	1,69	3,17	2,56	53,76	1,34	17,40
5	17	2,75	2,47	2,69	1,11	3,37	2,61	54,81	1,36	17,53

Vysvětlivky k tabulce: Pociťované ohrožení života respondenta v době události bylo kódováno: 0=nepocítil jsem ohrožení života, 1=velmi mírné ohrožení, 2=mírné ohrožení, 3=střední ohrožení, 4=silné ohrožení, 5=extrémně silné ohrožení. Počet případů=N, celkové N= 394, CHD=13.

Z celkového počtu respondentů (N=407) se k míře ohrožení života, kterou prožívali v době události, vyjádřilo 394 z nich (CHD=13). Z uvedené tabulky je patrné, že nadpoloviční většina respondentů nepocítila ohrožení života v důsledku prožité události (56.85%), ostatní respondenti událost hodnotili jako ohrožující jejich život (44,15%) v intenzitě od velmi mírné (1) po velmi silnou (5).

V tabulce můžeme u celkového skóru sledovat tendenci vyšších průměrných skóre v jednotlivých oblastech PTGI u respondentů, kteří pocítili ohrožení života oproti skóru těch, kteří ohrožení života v době události neuvádějí. Až na velmi drobné výjimky můžeme sledovat základní trend, kdy se zvyšujícím se ohrožením života se projevuje i vyšší dosahovaný skór v jednotlivých sledovaných oblastech PTGI i celkovém skóru. Výjimku v tomto jinak výrazném trendu tvoří mírný pokles mezi ohrožením hodnoceným jako velmi mírné (1) a mírné (2), kdy u tří faktorů sledujeme lehký propad průměrných hodnot v řádu několika desetin na položku, což se poté projevuje v celkovém průměrném skóru dotazníku. Druhý pokles můžeme vidět u extrémně silného ohrožení (stupeň 5), kde klesá především pociťování pozitivní změny v oblasti spirituální.

Vzhledem k tomu, že náš zájem je soustředěn především na porovnání skupiny respondentů, kteří ohrožení života nepocítili vůbec, se skupinou, kdy je toto ohrožení pociťováno, ať už jakoukoliv měrou, je pro zdůraznění rozdílu mezi skupinami (bez vnímaného ohrožení a s vnímaným ohrožením života) využito ještě následující tabulky 6. Zde je rozdíl průměrných skóre těchto dvou skupin více zřetelný.

Tab. 6

Popisné statistiky proměnné: Ohrožení života v době události: srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)								
ohrožení na začátku	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ celkový skóre/položka	$\bar{x}$ celkový skóre PTGI
0	224	1,82	1,68	1,68	0,83	2,08	1,70	35,70
1 - 5	151	2,52	2,37	2,48	1,45	3,02	2,45	51,45

Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je patrný velmi pravidelný, lineární nárůst negativ, jejichž průměrné hodnoty plynule stoupají s mírou vnímaného ohrožení života respondenta. Vzhledem k našim předpokladům a očekáváním ohledně vztahu míry ohrožení života k posttraumatickému růstu a negativním dopadům jsou tato zjištění povzbudivé (ještě však bude třeba potvrzení sledovaného statistickým důkazem). Ukazuje se totiž, že je pravděpodobná vazba mezi tím, že výpověď respondentů o vnímaném ohrožení života je skutečně výpovědí o jejich traumatu, které je zřetelné tím, že se projevují typická negativa klasicky spojovaná s traumatem, a to ve větší míře. Zároveň jsou tito respondenti, kteří takto traumaticky událost prožívali, zároveň těmi, u kterých je růst vyšší – vypovídají o výraznějších změnách, posunech. Zatím nelze ještě odpovědět na to, jestli tyto změny jsou kromě vyššího skóre PTGI nějak odlišné od změn, které zažívají i respondenti, kteří událost traumaticky neprožili.

### Úroveň jednotlivých kategorií události

V části, která se věnovala obsahu kategorií události, jsme ukázali, že vnímané ohrožení života respondentem není spojeno s předmětnou kategorií události, ale prostupuje jimi, objevuje se v určitém množství událostí ve všech sledovaných kategoriích. Nyní, při popisu vztahu mezi vnímaným ohrožením života a výsledkem PTGI budeme sledovat, zda se vnímané ohrožení života pojí s vyšším skóre PTGI nejen v celkovém souboru, ale i na úrovni jednotlivých kategorií. Vzhledem k nízké četnosti některých kategorií je pozornost věnována jen těm kategoriím, které mají vyšší četnost než 20. Kromě PTGI budeme u jednotlivých kategorií sledovat také vztah mezi ohrožením života a negativními dopady události. V souladu s cíli výzkumu a hypotézami očekáváme, že bude i na úrovni kategorií události zřetelné, že vnímané ohrožení života respondenta je spojeno s vyšším skóre dotazníku PTGI. Očekáváme také, že

stejně tak bude možné u této skupiny respondentů sledovat i vyšší skór negativních dopadů události.

#### Kategorie *Vážná nemoc*

U této kategorie můžeme v tabulce 7 sledovat srovnání průměrů skórů pro jednotlivé faktory, průměr na jednu položku i průměr celkového skóru dotazníku PTGI. U všech respondentů, kteří tuto kategorii zvolili jako hlavní událost (N=29), je zřetelný rozdíl ve všech sledovaných oblastech. Respondenti, kteří pocítovali v době události ohrožení života, dosahují vyšších skórů ve všech 5 faktorech a tento rozdíl je vidět i v celkovém skóru dotazníku. Při vnímaném ohrožení života je skór 55.44. U skupiny, která ohrožení nevnímala, je průměrný výsledek dotazníku 31.92, rozdíl mezi průměrnými skóry (=23.52 bodu) je přitom vyšší, než 1 směrodatná odchylka celého souboru ( $\sigma = 21.02$ ). Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je patrný rozdíl hodnot mezi skupinami - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala dosahuje skóru ( $\bar{x}=16.42$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=9.20$ ).

Tab. 7

Popisné statistiky kategorie <i>Vážná nemoc</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	6	1,62	1,53	1,71	0,33	1,83	1,52	31,92	0,71	9,20
1 - 5	23	2,67	2,52	2,55	1,96	3,30	2,64	55,44	1,26	16,42

#### Kategorie *Násilný čin*

U této kategorie můžeme v tabulce 8 sledovat srovnání průměrů skórů pro jednotlivé faktory, průměr na jednu položku i průměr celkového skóru dotazníku PTGI. U respondentů, kteří tuto kategorii zvolili jako hlavní událost (N=21), sledujeme vyšší celkový průměrný skór u skupiny, která vypovídala o ohrožení života v době události. Na úrovni faktorů je zde nejvýraznější rozdíl ve faktorech F1 Vztahy s druhými a F5 Ocenění života, kde tato skupina dosahuje výrazně vyšších skórů než skupina, která o ohrožení života nevypovídala. Obrácený trend je vidět významněji u faktoru F4 Spirituální změna. Zde respondenti, kteří ohrožení života nepocítili, vykazují vyšší skór. Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je patrný rozdíl hodnot mezi skupinami - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóru ( $\bar{x}=23.75$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=18.75$ ).

Tab. 8

Popisné statistiky kategorie <i>Násilný čin</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	5	1,37	1,88	1,15	1,70	1,80	1,54	32,40	1,40	18,75
1 - 5	16	2,27	1,84	2,22	0,31	2,54	2,01	42,19	1,83	23,75

#### Kategorie *Nehoda, zranění*

U respondentů, kteří tuto kategorii zvolili jako hlavní událost (N=36, CHD=1), sledujeme výrazně vyšší celkový průměrný skór u skupiny, která vypovídala o ohrožení života v době události. Rozdíl mezi průměrnými výslednými skóry PTGI je zde markantní – činí téměř 25 bodů, což je více než jedna směrodatná odchylka pro celý soubor dat ( $\sigma = 21.02$ ). Výsledky skupiny, která pocítovala ohrožení života ( $\bar{x}=42.19$ ), se pohybují nad průměrem celého souboru ( $\bar{x}=41.65$ ), u skupiny bez ohrožení jsou výrazně podprůměrné ( $\bar{x} = 23.78$ ). Vyšší průměrné skóry skupiny pocítoující ohrožení můžeme sledovat i na úrovni průměrných hodnot všech faktorů. Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je i zde patrný rozdíl hodnot mezi skupinami - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóru ( $\bar{x}=10.84$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=4.29$ ), celkově jsou tyto skóry výrazně nižší, než u jiných kategorií.

Tab. 9

Popisné statistiky kategorie <i>Nehoda, zranění</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	9	1,16	1,13	0,98	0,17	1,93	1,14	23,78	0,33	4,29
1 - 5	26	2,45	2,25	2,34	0,96	2,94	2,31	48,50	0,85	10,84

#### Kategorie *Smrt milované osoby*

U respondentů, kteří zvolili tuto kategorii jako hlavní událost (N=111, CHD=2), vidíme v tabulce 10 opět zřetelný rozdíl mezi oběma skupinami, a to na úrovni celkového skóru PTGI i na úrovni průměrných skórů v jednotlivých faktorech. Respondenti, kteří pocítili ohrožení

života v době události, přitom dosáhli výrazně nadprůměrného výsledku ( $\bar{x}=52.08$ ) oproti skupině bez ohrožení ( $\bar{x}=32.97$ ) i ve srovnání s průměrným skóre celého souboru ( $\bar{x}=41.65$ ). U jednotlivých průměrných skóre všech faktorů sledujeme opět bez výjimky vyšší hodnoty u respondentů, kteří ohrožení života zaznamenali. Nejvýraznější je přitom zejména průměrná hodnota položky u F5 Ocenění života ( $\bar{x}=3.44$ ). Vzhledem k četnosti kategorie bylo pro statistické ověření rozdílu mezi skupinami možné využít Mann-Whitneyův U test, který ukázal na 1% hladině statisticky významné rozdíly v celkovém skóre PTGI a 4 z 5 faktorů (viz tabulka 11). Jediný faktor, kde rozdíl nebyl potvrzen, je F4 Spirituální změna, kde  $p>0.01$ . Dalším statisticky potvrzeným rozdílem mezi skupinami je míra negativních dopadů události. Rozdíl v míře negativních dopadů, byl přitom také patrný i v popisných statistikách - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóre ( $\bar{x}=14.80$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=9.14$ ).

Tab. 10

Popisné statistiky kategorie <i>Smrt milované osoby</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	78	1,81	1,23	1,44	0,85	2,23	1,57	32,97	0,70	9,14
1 - 5	31	2,69	2,02	2,36	1,68	3,44	2,48	52,08	1,14	14,80

Tab. 11

Mann-Whitneyův U test							
	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ celkový skór PTGI	$\bar{x}$ negativa celkový skór
Z	<b>3,61</b>	<b>4,59</b>	<b>2,43</b>	3,31	<b>3,34</b>	<b>4,12</b>	<b>2,92</b>
P	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00

#### Kategorie *Rozchod s partnerem*

V tabulce 12 vidíme, že u respondentů, kteří tuto událost určili jako hlavní (N=43, CHD=1), je opět výrazný rozdíl mezi skupinami. Respondenti, kteří pocítili ohrožení života v důsledku události, dosahují jak vyššího průměrného skóre celého dotazníku ( $\bar{x}=52.08$ ), tak vyššího



průměrného skóru u všech faktorů. Průměrný skór pro celý dotazník je přitom výrazně vyšší než průměrný výsledek celého souboru. U skupiny bez ohrožení je tomu naopak – výsledek je podprůměrný ( $\bar{x}=37.17$ ). Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je i zde patrný rozdíl hodnot mezi skupinami - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóru ( $\bar{x}=15.92$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=10.88$ ).

Tab. 12

Popisné statistiky kategorie <i>Rozchod s partnerem</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	28	1,82	1,96	1,93	0,63	1,89	1,77	37,17	0,84	10,88
1 - 5	13	2,57	2,72	2,40	1,42	2,82	2,50	52,50	1,23	15,92

#### Kategorie *Rozvod rodičů*

U respondentů, kteří tuto kategorii zvolili jako hlavní událost (N= 59, CHD=1), sledujeme v tabulce 13 výrazně vyšší celkový průměrný skór u skupiny, která vypovídala o ohrožení života v době události ( $\bar{x}=52.92$ ), což je výrazně více, než činí průměr celého souboru. Skupina, která ohrožení nepocítovala, dosáhla průměrného celkového skóru ( $\bar{x}=38.85$ ), tedy nižšího výsledku, než je průměr celého souboru. Vyšší průměrné skóry skupiny pocítující ohrožení můžeme sledovat opět bez výjimky i na úrovni průměrných hodnot všech faktorů, velmi blízko přitom jsou výsledky F4 Spirituální změna. Rozdíl mezi skupinami je patrný, i pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóru ( $\bar{x}=18.57$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=10.57$ ).

Tab. 13

Popisné statistiky kategorie <i>Rozvod rodičů</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	50	1,91	1,94	1,89	0,99	2,07	1,85	38,85	0,81	10,57
1 - 5	8	2,70	2,63	2,50	1,00	2,96	2,52	52,92	1,43	18,57

### Kategorie *Nežádoucí změna*

U této kategorie můžeme v tabulce č. 14 u respondentů, kteří událost zvolili jako hlavní (N=31, CHD= 3), opět sledovat průměrné výsledky ve vztahu k vnímanému ohrožení života. Vidíme, že i zde je celkový průměrný výsledek skupiny, která ohrožení vnímala ( $\bar{x}=42.42$ ), vyšší než průměr souboru a zároveň vyšší než průměr skupiny, která ohrožení nepocítila ( $\bar{x}=39.69$ ). Výsledky se zde sice od průměru celého souboru odchyľují jen mírně, ale se stejnou tendencí, která byla popsána v ostatních skupinách, kde byl výsledek výraznější. U faktorů F1 Vztahy k druhým a F2 Nové možnosti pozorujeme velmi mírný pokles průměrného skóru na položku oproti skupině bez ohrožení, v ostatních faktorech je trend vyššího výsledku skupiny s ohrožením zachován, nejvýraznější je přitom rozdíl ve faktoru F4 Spirituální změna. Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je i zde patrný rozdíl hodnot mezi skupinami - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóru ( $\bar{x}=14.11$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=8.88$ ).

Tab. 14

Popisné statistiky kategorie <i>Nežádoucí změna</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	19	1,82	2,63	2,01	0,47	1,58	1,89	39,69	0,69	8,88
1 - 5	9	1,75	2,45	2,28	1,44	2,04	2,02	42,42	1,09	14,11

### Kategorie *Jiná těžká událost*

Poslední sledovanou kategorií je Jiná těžká událost, kterou respondenti volili jako hlavní (N=41, CHD=0), pokud událost, kterou prožili, nedokázali zařadit do jiné kategorie. V tabulce č. 15 sledujeme výsledky, které jsou číselně velmi blízké výsledkům kategorií *Rozvod rodičů a rozchod s partnerem*, se kterými se kategorie Jiná těžká událost obsahově pojí, především tématem narušených vztahů v rodině. V porovnání získaných hodnot mezi skupinami vidíme, že celkový průměrný skór dotazníku ( $\bar{x}=52.08$ ) u skupiny s vnímaným ohrožením je vyšší než průměr celkového souboru a výrazně vyšší než průměr skupiny bez vnímaného ohrožení ( $\bar{x}=36.12$ ). Stejný trend sledujeme i u všech sledovaných faktorů. Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je i zde patrný rozdíl hodnot mezi skupinami - skupina, která ohrožení života v jakékoliv míře vnímala, dosahuje skóru ( $\bar{x}=19.22$ ) oproti druhé skupině ( $\bar{x}=15.77$ ).

Tab. 15

Popisné statistiky kategorie <i>Jiná těžká událost</i> : Ohrožení života v době události : srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohrožení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	15	1,86	1,67	1,60	0,90	2,09	1,72	36,12	1,21	15,77
1 - 5	26	2,33	2,60	2,52	2,12	2,82	2,48	52,08	1,49	19,22

## 2) Pociťované ohrožení života respondenta v současnosti

Míra, v jaké respondenti pociťují ohrožení života v důsledku události v současnosti, je vyjádřena na 6ti stupňové škále (0-5). Sledujeme, zda se vnímané ohrožení života projevuje dle našich předpokladů ve skóre dotazníku PTGI, a to na úrovni jednotlivých faktorů i celkovém skóre. Kromě výsledku PTGI je zaměřena pozornost i na negativní dopady události. Náš základní předpoklad je, že ohrožení života (ať již v minulosti či současnosti) je důležitým prediktorem posttraumatického růstu, proto jsme z celkového souboru (N=407) pro tuto chvíli vyloučili ty respondenty, kteří již ohrožení života v minulosti pocítili. V následující tabulce je uveden přehled průměrných skóre v celkovém výsledku dotazníku a v jednotlivých subškálách podle míry pociťovaného ohrožení života respondenta, dále přehled míry negativních dopadů události.

Tab. 16

Popisné statistiky proměnné: Ohrožení života v současnosti Průměr skóre vzhledem k pociťované míře ohrožení života v době události										
ohrožení nyní	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	220	1,78	1,69	1,65	0,83	2,05	1,68	35,28	0,79	10,15
1	42	2,58	2,05	2,42	1,14	2,81	2,32	48,72	1,10	14,25
2	40	2,43	2,17	2,07	1,60	3,02	2,30	48,30	1,27	16,50
3	16	2,88	2,71	2,78	2,00	3,42	2,81	59,01	1,82	23,33
4	6	2,72	2,63	2,33	0,58	2,78	2,46	51,66	1,79	23,33
5	1	4,29	3,80	4,25	5,00	4,67	4,29	90,00	1,92	25,00

Vysvětlivky k tabulce: Pociťované ohrožení života v současnosti bylo kódováno: 0=nepociťuji j ohrožení života, 1=velmi mírné ohrožení, 2=mírné ohrožení, 3=střední ohrožení, 4=silné ohrožení, 5=extrémně silné ohrožení. Počet případů=N, celkové N= 366, průměr na 1 položku =  $\bar{x}$

Z celkového souboru (N=407) 105 respondentů (25,80%) pociťuje ohrožení života v současnosti. Z velké části jde o respondenty, kteří pocítili ohrožení života v době události a u nichž ohrožení stále přetrvává z doby události (N=92), objevuje se i menší část těch, kteří ohrožení života v důsledku události pociťují s časovým odstupem až v současnosti (N=13). Žádné ohrožení (ani v době události, ani nyní) nepocítilo 220 (54,05%) respondentů. Při srovnání průměrných skóre (a při odhlédnutí od pouze jedním respondentem zastoupeného nejvyššího stupně ohrožení) nalézáme víceméně obdobný základní trend jako u ohrožení života v době události – se vzrůstajícím ohrožením života vzrůstá s určitými výkyvy i celkový skóre PTGI. Celkově mírný pokles je především v málo četném silném stupni ohrožení 4 (N=6), kde je u 4 faktorů mírný propad hodnot, u faktoru 4: Spirituální změna pozorujeme u této skupiny jedinou hodně výraznou odchylku od základního vzrůstajícího trendu. Pro nás je, spíše než jednotlivé stupně ohrožení, významné především srovnání skupin respondentů bez pociťovaného ohrožení s těmi, kteří jej pociťují. Proto se lze zaměřit především na tento rozdíl. Tento rozdíl je patrný již v tabulce č. 6 skokem hodnot všech sledovaných průměrných skóre u skupiny s hodnocenou mírou ohrožení 1 v porovnání s respondenty bez pociťovaného ohrožení života v tabulce. Pro zdůraznění celkového rozdílu mezi dvěma skupinami můžeme nahlédnout do tabulky č. 17, kde je jasně patrný ve všech faktorech i celkovém skóre. Výsledky skupiny bez vnímaného ohrožení života ( $\bar{x}=35,28$ ) se pro celkové PTGI pohybují pod průměrem celého souboru ( $\bar{x}=41,65$ ), respondenti, kteří ohrožení života pociťovali, vykazují průměrný výsledek nadprůměrný ( $\bar{x}=50,61$ ). Pokud se zaměříme na sledování negativních dopadů, je patrný velmi pravidelný lineární nárůst negativ, jejichž průměrné hodnoty plynule stoupají s mírou vnímaného ohrožení života respondenta.

Tab. 17

Popisné statistiky proměnné: Ohrožení života v době události: srovnání skupin bez vnímaného ohrožení života (0) a s vnímaným ohrožením života (1-5)										
ohro- žení nyní	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skóre	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skóre
0	220	1,78	1,69	1,65	0,83	2,05	1,68	35,28	0,79	10,15
1 - 5	105	2,59	2,25	2,35	1,45	3,00	2,41	50,61	1,32	17,07

### 3) Zásah klíčové události do života respondenta

Míra vyjadřující hloubku, jakou událost zasáhla do života respondenta, byla hodnocena na 6ti stupňové škále (0-5). V následující tabulce č. 18 je uveden přehled průměrných skóre v celkovém výsledku dotazníku a v jednotlivých subškálách podle míry zásahu události do života respondenta.

Tab. 18

Popisné statistiky proměnné: Zásah události do života respondenta								
ohrožení na začátku	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ celkový skór/ položka	$\bar{x}$ celkový skór PTGI
0	18	1,29	1,28	1,32	0,78	1,43	1,27	26,67
1	17	1,28	0,86	1,08	0,71	1,22	1,07	22,47
2	34	1,64	1,44	1,63	0,78	1,78	1,53	32,13
3	92	1,93	1,84	1,88	0,99	2,34	1,87	39,27
4	171	2,30	2,16	2,09	1,09	2,58	2,16	45,36
5	74	2,43	2,29	2,39	1,56	3,09	2,40	50,40

Vysvětlivky k tabulce: Míra zásahu události do života byla kódována: 0=událost mě nezasáhla, 1=událost mě zasáhla velmi mírně, 2=událost mě zasáhla mírně, 3=událost mě zasáhla středně, 4=událost mě zasáhla silně, 5=událost mě zasáhla extrémně silně. Počet případů=N, celkové N= 406, CHD=1

Z uvedené tabulky je patrné, že se vzrůstající závažností události – mírou, jakou zasáhla do života respondenta, vzrůstá nejen celkové dosažené hodnocení PTGI, ale tuto souvislost můžeme sledovat i u průměrů hodnot položky v rámci jednotlivých faktorů. Rozdíl je velmi patrný, pokud srovnáme například průměrný celkový skór, kdy rozdíl mezi skupinou, která nepocítila žádný zásah ( $\bar{x} = 26.67$ ), a skupinou, která vypovídá o tom, že událost je zasáhla extrémně silně ( $\bar{x}=50.40$ ), je 23.73 bodu a je tedy výrazně vyšší než jedna  $\sigma$  směrodatná odchylka pro celý soubor ( $\sigma = 21.02$ ). Respondenti tedy při extrémně silném zásahu události vykazují nejvyšší průměrné skóre v dotazníku PTGI (Jedinou výjimkou je míra zásahu 0, která vykazuje mírně vyšší průměry než velmi mírný zásah události do života. Jinde již nalézáme v závislosti na síle zásahu události postupný nárůst průměrných skóre ve všech sledovaných oblastech). Většina respondentů prožila ve svém životě takovou událost, která významně zasáhla do jejich života, což se projevilo volbou kategorií 3-5 (83.00%). Ostatní respondenti hodnotili zásah v rozmezí kategorií 0: žádný (4.43%) 1: velmi mírný (4.19%) a 2: mírný (8.37%). Největší procento respondentů hodnotí zásah klíčové události do jejich života na stupni 4 jako velmi silný (42.12%). V kapitole věnované testování hypotéz se věnujeme

statistickému ověření sledovaných vztahů mezi výsledky dotazníku PTGI a pocíťovanou mírou zásahu události do života respondenta. Pro hodnocení tohoto vztahu je využita Spearmanova korelace a Mann – Whitney U test.

#### 4) Podpora blízkých.

Míra, v jaké respondenti pocíťovali v době události podporu od svých blízkých, je hodnocena na 6ti stupňové škále (0-5). V následující tabulce č. 19 je uveden přehled průměrných skóřů v celém dotazníku a v jednotlivých subškálách podle míry pocíťované podpory.

Tab. 19

Popisné statistiky proměnné: Podpora blízkých								
podpora blízkých	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celkový skóř
0	37	1,76	1,78	1,50	1,03	1,83	1,65	34,65
1	22	1,83	2,30	1,83	1,02	2,09	1,92	40,32
2	26	2,20	2,81	2,45	1,67	2,81	2,43	51,03
3	105	1,76	1,66	1,68	0,97	2,02	1,67	35,07
4	113	2,24	1,93	2,12	1,22	2,63	2,11	44,31
5	90	2,59	2,12	2,40	1,02	3,01	2,35	49,35

Vysvětlivky k tabulce: Míra podpory blízkých byla kódována: 0=nepocíťoval jsem žádnou podporu, 1=pocíťoval jsem velmi malou podporu, 2=pocíťoval jsem malou podporu, 3=pocíťoval jsem průměrnou podporu, 4=pocíťoval jsem velkou podporu, 5=pocíťoval jsem obrovskou podporu. Počet případů=N, celkové N= 393, CHD=14

Z uvedené tabulky je patrné, že většina respondentů (90,58%) pocíťovala ve svém okolí alespoň minimální podporu ze strany svých blízkých, převaha respondentů pak tuto podporu hodnotila v kategoriích 3-5 jako středně silnou až obrovskou (77,41%), nejčastěji přitom v kategorii 4 jako velmi silnou (27,82%). Průměrná hodnota vnímané podpory je  $\bar{x} = 3.29$ .

V tabulkách (č.19 a č.20) můžeme sledovat určitý rozdíl - zejména v průměrných celkových skóřech PTGI, především pokud srovnáváme respondenty, kteří nepocíťovali žádnou podporu ( $\bar{x} = 34.65$ ) s těmi, kterým okolí alespoň mírnou podporu poskytlo ( $\bar{x} = 43.05$ ). Na úrovni jednotlivých faktorů je zde rozdíl především ve faktorech F5: Ocenění života, F1: Vztahy k druhým a F3: Osobní růst. U ostatních faktorů jsou rozdíly minimální. V tabulce č. 19 můžeme pro celkový skóř sledovat trend současného vzrůstání skóřu s mírou pocíťované podpory, ale tento nárůst již není tak jednoznačný, jak jsme jej sledovali např. v případě pocíťovaného ohrožení života v době události. Tatáž tendence, již ne tolik průkazná, je zřejmá

i porovnáváme-li nárůst průměrného skóru v dílčích oblastech. Nejvýraznější jsou především celkově velmi nízké hodnoty u hodnocení podpory stupněm 3, kdy respondenti pocíťovali průměrnou míru podpory. Celkově se výsledky výrazně přibližují výsledkům skupiny, která žádnou podporu nepocítila. Klíčem k interpretaci je možná právě ona „průměrnost“, kdy respondentem můžou být vnímány první dvě intenzity jako deficitní (podpory bylo málo), poslední dvě jako pozitivní (podpory jsem měl hodně). Obě mohou podněcovat změnu. Vůči deficitní podpoře je možné se vymezit – vzít to na sebe, poradit si. Když je podpory hodně, pomáhají mi s tím druzí a jde to lépe. Ovšem je-li podpora průměrná, může být vnímána jako nijaká, neutrální – nepodněcující změnu. Sledování negativních dopadů události ve vztahu k vnímané podpoře nebylo předmětem našeho zájmu (nepředpokládali jsme tento vztah), nicméně můžeme postřehnout, že zde nelze sledovat žádný trend pravidelného vzrůstu či poklesu negativ ve vazbě na vnímanou podporu. Při srovnání průměrných skóru skupiny bez vnímané podpory ( $\bar{x} = 10.15$ ) a s podporou ( $\bar{x} = 12.35$ ) vidíme, že výsledek průměrných skóru je velmi malý, obě hodnoty se pohybují velmi blízko průměru pro celý soubor ( $\bar{x} = 12.38$ ). Zdá se tedy, že prožívání negativ je vůči podpoře rezistentní – podpora je netlumí ani nezvyšuje. Toto zjištění bude ověřováno v oddíle věnovaném testování hypotéz.

Tab. 20

Popisné statistiky proměnné: Podpora blízkých										
pod- pora blízkých	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skór	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skór
0	37	1,76	1,78	1,50	1,03	1,83	1,65	34,65	0,79	10,15
1 - 5	356	2,16	1,99	2,05	1,12	2,53	2,05	43,05	0,95	12,36

## 6.8 Výsledky testování hypotéz

V předchozí kapitole jsme se seznámili se základními parametry výzkumného souboru a nahlédli do vztahů výsledků mezi základními proměnnými (vnímaný zásah události, vnímané ohrožení života, podpora blízkých) a mírou posttraumatického růstu i mírou negativních dopadů události. Data prezentovaná v popisných statistikách leccos ukázala či naznačila (základní trendy, vztahy), ale zatím nedošlo k potvrzení těchto zjištění. V této kapitole proto přistupujeme k statistickému ověřování těchto vztahů prostřednictvím testování hypotéz, jejichž konstrukce a argumentace je součástí kapitoly věnované formulaci hypotéz.

### 6.8.1 První skupina hypotéz

#### *Souvislost posttraumatického růstu s percipovaným ohrožením života respondenta*

Vztah mezi posttraumatickým růstem a vnímaným ohrožením života je ověřován jako první vzhledem k tomu, že potvrzení či vyvrácení tohoto předpokládaného vztahu je pro tuto studii zásadní. Vnímané ohrožení života mohl respondent zažívat buď v době události, nebo vypovídá, že jej prožívá v současnosti. K oběma těmto vyjádřením respondenta se tedy vztahuje testování následujících dvou hypotéz.

#### *Souvislost posttraumatického růstu s percipovaným ohrožením života respondenta v době události*

Na základě poznatků z teorií a konceptů zpracovaných v teoretické části jsme předpokládali, že čím více respondent vnímal, že jeho život je v důsledku prožité události ohrožen, tím vyššího skóru v dotazníku PTGI dosáhne. Očekáváme, že pozitivní korelace bude prokázána nejen vzhledem k celkovému skóru, ale i u jednotlivých faktorů. Pro hodnocení tohoto předpokladu postupujeme ve dvou krocích.

Prvním krokem bylo potvrzení statisticky významného rozdílu mezi 2 skupinami respondentů – těmi, kteří uvedli, že v době události žádné ohrožení života nepocítili (N=211), a těmi, kteří v jakékoliv míře ohrožení života v důsledku události pocítili (N=173). **Mann-Whitneyův U test ukázal na 1% hladině významnosti, že skutečně existuje statisticky významný rozdíl mezi 2 skupinami respondentů, a to ve všech sledovaných faktorech i celkovém skóru PTGI.** Pro celkové PTG  $p=0.00$ ,  $Z=6.77$ ; Pro jednotlivé faktory: Vztahy s druhými  $p=0.00$ ,  $Z=5.80$ ; Nové možnosti  $p=0.00$ ,  $Z=5.25$ ; Osobní růst  $p=0.00$ ,  $Z=5.81$ ; Spirituální změna  $p=0.00$ ,  $Z=3.94$ ; Ocenění života  $p=0.00$ ,  $Z=6.49$ .

Druhým krokem k potvrzení hypotézy bylo provedení Spearmanovy korelace. **Předpoklad pro celkový skór v PTGI i jednotlivé faktory PTGI se potvrdil na 1% hladině významnosti – byl nalezen vztah mezi sledovanou proměnnou a celkovým skórem dotazníku ( $r=0,35$ ) i mezi sledovanou proměnnou a jednotlivými 5-ti faktory dotazníku.** Na úrovni faktorů vidíme (viz tab. č. 21) nejvyšší korelaci u F5 Ocenění života ( $r=0.35$ ) a F3 Osobní růst ( $r=0.31$ ), následují faktory F1 Vztahy s druhými ( $r=0.30$ ) a F2 Nové možnosti ( $r=0.27$ ), nejnižší korelaci sledujeme u F3 Spirituální změna ( $r=0.20$ ).



Tab.21

Spearmanovy korelace						
	vztahy k druhým	nové možnosti	osobní růst	spirituální změna	ocenění života	celkový skór
ohrožení tehdy	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>

Vysvětlivky k tabulce: Pociťované ohrožení života v době události bylo kódováno: 0=nepocítl jsem ohrožení života, 1=velmi mírné ohrožení, 2=mírné ohrožení, 3=střední ohrožení, 4=silné ohrožení, 5=extrémně silné ohrožení. N=384.

**Byla potvrzena hypotéza H1: Existuje vztah mezi subjektivně vnímanou mírou ohrožení života respondenta v době události a mírou posttraumatického růstu.**

V terminologii běžné výzkumům posttraumatického růstu můžeme konstatovat, že **byl potvrzen předpoklad, že konfrontace s ohrožením života a v důsledku s vlastní smrtelností může vystupovat jako prediktor posttraumatického růstu.** Pro nás je to potvrzením především toho, že **existuje rozdíl v míře posttraumatického růstu mezi respondenty, kteří vypovídají o existenciálním traumatu, a těmi, kteří událost jako ohrožující život nevyhodnotili. Zároveň jsou výsledky potvrzením vztahu mezi mírou tohoto uvědomování ohrožení a velikostí posttraumatického růstu.**

*Souvislost posttraumatického růstu s percipovaným ohrožením života respondenta v současnosti*

Předpoklad pro testování tohoto vztahu je stejný jako v předchozí, pouze zde pracujeme s výpovědí respondenta o tom, zda a v jaké míře prožívá ohrožení života v současnosti. Předpokládáme tedy, že čím více respondent v době události pocítil, že jeho život je v důsledku prožité události ohrožen, tím vyššího skóru v dotazníku PTGI dosáhne. Očekáváme, že pozitivní korelace bude prokázána nejen vzhledem k celkovému skóru, ale i u jednotlivých faktorů. Pro hodnocení tohoto předpokladu postupujeme stejně jako v předchozí hypotéze – pro hodnocení těchto předpokladů jsme využili v prvním kroku Mann-Whitneyův U – test, ve druhém Spearmanovy korelace.

Prvním krokem je potvrzení statisticky významného rozdílu mezi 2 skupinami respondentů – těmi, kteří uvedli, že v současnosti žádné ohrožení života nepocítují a ani v minulosti toto ohrožení nepocítovali (N=224), a těmi, kteří v jakékoliv míře v současnosti ohrožení života

v důsledku události pociťují (N=92). **Mann-Whitneyův U test ukázal na 1% hladině významnosti, že existuje statisticky významný rozdíl mezi 2 skupinami respondentů, a to ve všech sledovaných faktorech i celkovém skóru PTGI.** Pro celkové PTG  $p=0.00$ ,  $Z=6.39$ ; Pro jednotlivé faktory: Vztahy s druhými  $p=0.00$ ,  $Z=5.61$ ; Nové možnosti  $p=0.00$ ,  $Z=4.78$ ; Osobní růst  $p=0.00$ ,  $Z=7.8$ ; Spirituální změna  $p=0.00$ ,  $Z=3.98$ ; Ocenění života  $p=0.00$ ,  $Z=5.61$ .

Druhým krokem k potvrzení hypotézy je provedení Spearmanovy korelace. **Předpoklad pro celkový skór v PTGI i jednotlivé faktory PTGI se potvrdil na 1% hladině významnosti. Byl nalezen vztah mezi sledovanou proměnnou a celkovým skórem dotazníku ( $r=0,35$ ) i mezi sledovanou proměnnou a jednotlivými 5ti faktory dotazníku.** Na úrovni faktorů vidíme nejvyšší korelaci u F5 Ocenění života ( $r=0.35$ ) a F1 Vztahy s druhými ( $r=0.32$ ), následující faktory F3 Osobní růst ( $r=0.27$ ) a F2 Nové možnosti ( $r=0.24$ ) nejnižší korelaci potom u F3 Spirituální změna ( $r=0.21$ )

Tab. 22

Spearmanovy korelace						
	vztahy k druhým	nové možnosti	osobní růst	spirituální změna	ocenění života	celkový skór PTGI
ohrožení nyní	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>

Vysvětlivky k tabulce: Pociťované ohrožení života v současnosti bylo kódováno: 0=nepociťuji ohrožení života, 1=velmi mírné ohrožení, 2=mírné ohrožení, 3=střední ohrožení, 4=silné ohrožení, 5=extrémně silné ohrožení. N=316.

**Byla potvrzena hypotéza H2: Existuje vztah mezi subjektivně vnímanou mírou ohrožení života respondenta v současnosti a mírou posttraumatického růstu.**

Porovnáme - li výsledky hodnocení prvních dvou hypotéz, je viditelné, že výsledky korelace s celkovým PTGI jsou v obou případech totožné, na úrovni jednotlivých faktorů jsou výkyvy minimální. Shoda obou výstupů není tolik překvapivá vzhledem k překryvu respondentů, kteří pociťovali ohrožení v minulosti a pociťují jej i nyní (N=92). Existuje i korelace mezi mírou ohrožení života, které respondent pociťoval v minulosti a které pociťuje nyní ( $r=0.59$ ). Stále je tu ale i část respondentů, kteří v minulosti ohrožení pocítili, teď jej již nepociťují (N=81), jsou i respondenti, u kterých je tomu naopak (N=13). Přesto oba výsledky ukazují týž trend. **Obě hypotézy potvrzují naše očekávání, že ohrožení života, ať již je respondentem pociťováno v době události nebo současnosti, vypovídá o traumatickém prožití události, která je spojena s vyšším posttraumatickým růstem.** Z hlediska konceptu posttraumatického růstu

jsme tedy našli prediktor posttraumatického růstu. Nás ale zajímá především, jak se traumatické prožívání od netraumatického liší. Nyní víme, že mírou růstu, ale liší se i obsahem? Předpokládali jsme, že ano, nicméně v kontrastu s tím jsou výsledky na úrovni jednotlivých faktorů (ať již přihlídneme k výsledkům Mann-Whitneyova U testu, či Spearmanově korelaci) poměrně vyrovnané s mírnou převahou rozdílů u skupin ve F5 Ocenění života. Nejslabší korelaci potom shodně nacházíme u F4 Spirituální změna.

### ***Souvislost posttraumatického růstu s percipovanou mírou zásahu události do života respondenta***

Předpokládali jsme pozitivní vztah mezi vnímanou silou zásahu události do života respondenta, celkovým výsledkem PTGI i výsledky v 5 skupinách daných jednotlivými faktory. V této studii jsme odmítli objektivizaci závažnosti a pro rozlišení mezi událostmi byla (kromě centrálního tázání po pocíťovaném ohrožení života) zařazena otázka, ve které respondent hodnotí míru zásahu události do svého života. Postup byl shodný jako u testování předchozích hypotéz – nejdříve jsme pro porovnání skupin využili Mann-Whitneyův U test, ve druhém kroku Spearmanovy korelace. U test jsme nejdříve použili pro srovnání výsledků PTGI skupiny respondentů, kteří udali, že je událost vůbec nezasáhla (N=18), s ostatními respondenty (N=381). Výsledek ukázal, že zde nalézáme statisticky významný rozdíl v celkovém skóru PTGI ( $p=0.00$ ,  $Z=3.34$ ;) a na úrovni faktorů u F5 Ocenění života ( $p=0.00$ ,  $Z=3.39$ ) a F1 Vztahy s druhými ( $p=0.00$ ,  $Z=3.10$ ). Skupina, kterou událost alespoň mírně zasáhla, přitom dosáhla vždy vyšších skóre v PTGI. Vidíme tedy, že již na této úrovni je mezi skupinami rozdíl. Ve srovnání s ohrožením života, kde byla především podstatná informace, jestli jej respondent pocíťil nebo ne, u zásahu do života nás však zajímá spíše srovnání skupiny, kdy respondent hodnotí, že jej událost nezasáhla vůbec nebo mírně (hodnocení 0-2; N=69), se skupinou, kde zásah vnímá jako středně až extrémně silný (hodnocení 3-5; N=327). Provedli jsme tedy U test i u těchto skupin – ukázalo se, že zde nalézáme opět statisticky významný rozdíl, a to na úrovni celkového skóru PTGI a tentokrát již u čtyř z pěti faktorů. Vyšších výsledků přitom dosahuje skupina s vyšší pocíťovanou mírou zásahu, rozdíly mezi skupinami se zvýraznily, což je viditelné na hodnotách testové statistiky Z. Pro celkové PTGI  $p=0.00$ ,  $Z=6.51$ . Pro jednotlivé faktory: F1 Vztahy s druhými  $p=0.00$ ,  $Z=5.27$ ; F2 Nové možnosti  $p=0.00$ ,  $Z=5.35$ ; F3 Osobní růst  $p=0.00$ ,  $Z=4.25$ ; F5 Ocenění života  $p=0.00$ ,  $Z=5.61$ . Jediná oblast, kde rozdíl nebylo možné potvrdit, byl F4 Spirituální změna, kde  $p=0.06$ ,  $Z=1.9$ . Můžeme tak konstatovat, že **Mann-Whitneyův U test ukázal na 1% hladině významnosti statisticky významný rozdíl mezi 2 skupinami respondentů v celkovém skóru PTGI a u čtyř z pěti faktorů.** Skupina

**respondentů s vyšší mírou percipovaného zásahu události do života dosahuje přitom vyšších skóre PTGI.**

Pokud nahlédneme do rozdílů mezi skupinami i na úrovni jednotlivých položek, ukazuje se, že statisticky významný rozdíl (vyšší hodnoty skóre vždy u skupiny s vyšší percipovanou mírou zásahu) nenajdeme pouze u 4 položek z 21. Jedná se o obě položky, které jediné jsou součástí F4 Spirituální změna: položka č. 5. *Lépe rozumím duchovním záležitostem* a položka (p=0.15, Z=1.46) č. 18 *Moje víra je silnější* (p=0.18, Z=1.34), dále položka č. 4 *Mám silnější pocit sebedůvěry* (p=0.32, Z=0.99) a položka č. 6 *Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat* (p=0.03, Z=0.99). Největší statisticky významný rozdíl mezi skupinami naopak vidíme u položky č.1 *Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité* (p=0.00, Z=6.94).

Pro zhodnocení vztahu mezi mírou pocíťovaného zásahu do života a výší skóre PTGI jsme využili Spearmanovy korelace. **Předpoklad pro celkový skór v PTGI i jednotlivé faktory byl potvrzen na 1% hladině významnosti.**

Byl nalezen statisticky významný vztah mezi silou zásahu události do života respondenta a celkovým skórem dotazníku (r=0.36). Dále byl potvrzen i statisticky významný vztah mezi sledovanou proměnnou a všemi sledovanými faktory (viz tab. č. 23). Nejsilnější vztah byl (stejně jako u vnímaného ohrožení života) nalezen u F5 Ocenění života (r=0.37) a F1Vztahy k druhým (r=0.31), následují faktory F2 Nové možnosti (r=0.29) a F3 Osobní růst (r=0.27) nejslabší, ale přesto na zvolené hladině ještě statisticky významný rozdíl byl opět shledán ve vztahu k faktoru F4 Spirituální změna (r=0,16). Můžeme tedy konstatovat, že **byla potvrzena hypotéza H3: Existuje vztah mezi vnímanou silou zásahu události do života respondenta a mírou posttraumatického růstu.**

Na úrovni jednotlivých položek korelace ukazuje obdobné výsledky jako U test, tentokrát můžeme vyjádřit sílu vztahu mezi percipovaným zásahem a těmito položkami. Statisticky významný vztah nacházíme u 19 z 21 položek. Vztah není prokázán u položky č. 4 *Mám silnější pocit sebedůvěry* (r=0.12) a položky č. 6 *Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat* (r=0.12). U obou položek F4 Spirituální změna je sice na hladině významnosti vztah, ale výrazně nejslabší: položka č. 5 *Lépe rozumím duchovním záležitostem* (r=0.13), položka č. 18 *Moje víra je silnější* (r=0.13). Nejsilnější vztah naopak vidíme u položky č.1 *Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité* (r=0.43).

Tab. 23

Spearmanovy korelace						
	vztahy k druhým	nové možnosti	osobní růst	spirituální změna	ocenění života	celkový skór
zásah	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>

Vysvětlivky k tabulce: Míra zásahu události do života byla kódována: 0=událost mě nezasáhla, 1=událost mě zasáhla velmi mírně, 2=událost mě zasáhla mírně, 3=událost mě zasáhla středně, 4=událost mě zasáhla silně, 5=událost mě zasáhla extrémně silně. N=396

Potvrzení hypotézy a zjištění souvislosti mezi percipovanou mírou zásahu události do života respondenta je pro naši studii důležitým zjištěním, které ukazuje na význam subjektivního hodnocení události respondentem oproti objektivní kategorizaci. Nicméně zatím nebyl objasněn vzájemný vztah mezi zásahem události do života a vnímaným ohrožením života, který jsme pro existenciální trauma předpokládali jako centrální. Vycházíme z předpokladu, že pokud je existenciální trauma vázáno na uvědomění si vlastní konečnosti při ohrožení života, pak by se mělo v celkovém skóru PTGI odrazit výrazněji než míra percipovaného zásahu do života respondenta. Na úrovni celého souboru tento vztah vyjádřit nelze – i ohrožení života i zásah události s celkovým skóre PTGI korelují srovnatelně. Pro objasnění těchto vztahů mezi proměnnými jsme tedy postupovali tak, že jsme soubor rozdělili na dvě skupiny. První skupinu tvoří respondenti, kteří v důsledku události nepocítli (ani v minulosti ani v současnosti) ohrožení života (N=211), hodnoty vnímaného zásahu události se u respondentů pohybují v celém rozpětí (0-5). Druhou skupinu tvoří respondenti, kteří v důsledku události ohrožení života pocítli (N=185), i zde variuje rozpětí míry zásahu v celém spektru (0-5). Zajímalo nás, jak zásah události do života koreluje s výší PTG v jednotlivých skupinách. Srovnání ukazuje tabulka č. 24.

Tab. 24

Spearmanovy korelace percipovaného zásahu události do života s jednotlivými faktory a celkovým skóre PTGI								
ohrožení		vztahy k druhým	nové možnosti	osobní růst	spirituální změna	ocenění života	celkový skór	$\bar{x}$ PTGI celkový skór
0	zásah	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	35,50
1	zásah	0,18	0,16	0,09	0,08	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	49,78

Je zřetelné, že ve skupině bez ohrožení, kde se průměrné skóry celého dotazníku ( $\bar{x} = 35.50$ ) pohybují pod průměrem pro celý výzkumný soubor ( $\bar{x} = 41.65$ ), nalzáme na zvolené hladině významnosti 1% statisticky významnou korelaci pro celkové PTGI ( $r=0.42$ ), ale i pro všech pět faktorů. Podíváme-li se na druhou skupinu, kde respondenti ohrožení života pocítili, vidíme, že zde je celkový skóre v PTGI ( $\bar{x} = 49.78$ ) vyšší než průměr pro celý soubor, zároveň výrazně ubylo korelace mezi mírou vnímaného zásahu události do života a skórem PTGI. Na úrovni jednotlivých faktorů zůstává statisticky významná korelace pouze u F5 Ocenění života, která se pak promítá do vztahu k celkovému skóru PTGI. Tento propad korelace mezi skupinami je zřetelný i na úrovni jednotlivých položek, kdy v první skupině (bez ohrožení) koreluje míra zásahu události do života s 18 položkami dotazníku, ve druhé skupině pouze se třemi. Nejvýraznější je vztah s položkou č. 1 *Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité* ( $r=0.39$ ), kdy se tento vztah promítá do významnosti korelace na úrovni faktoru F5 Ocenění života. Druhou položkou je č. 7 *Našel jsem si novou životní cestu* ( $r= 0.24$ ) a položkou č. 15 *S druhými lidmi více soucítím* ( $r= 0.28$ ).

Když tedy respondent nepocítuje v důsledku situace ohrožení života, dosahuje sice celkově podprůměrných skóre v PTGI, ale výsledek je ve statisticky významném vztahu s vnímaným zásahem události do jeho života. Pokud na základě události respondent ohrožení života pocítuje, dosahuje průměrně vyšších skóre v PTGI, ale korelace s vnímaným zásahem významně klesá. Když jsme uvažovali o vzájemném vztahu mezi percipovanou mírou zásahu události do života a vnímaným ohrožením života, **tyto výsledky ukazují, že vzhledem k výslednému skóru PTGI má silnější vztah to, zda je respondentem percipováno ohrožení života spíše než vnímaná závažnost události.**

### ***Souvislost míry posttraumatického růstu s předmětnou kategorií události***

První z našich zásadních předpokladů byl, že kategorie události nemá významný vliv na výsledek v dotazníku posttraumatického růstu. Předpokládali jsme, že ať již se respondentovi v životě přihodilo cokoliv, ať již to bylo jakkoliv více nebo méně „objektivně traumatické“, tak samotný fakt – co se mu stalo, významně neovlivní míru PTG, neboť to, co je významné, je především subjektivně pocíťovaná míra zásahu události do života a především vnímané ohrožení života. Potvrzení hypotézy by přispělo k potvrzení předpokladu, že nikoliv kategorie podnětu, ale subjektivní prožívání události je tou proměnnou, která má vliv na míru posttraumatického růstu. Pro hodnocení těchto předpokladů bylo využito Kruskal –Wallisova test a mediánového testu.

Využitá statistická metoda ukázala, že mezi skupinami – kategoriemi události nejsou na zvolené 1% hladině významnosti ve vztahu k celkovému PTG významné rozdíly. U testu pro celkový skóre PTGI je  $p=0,31$ , u mediánového testu  $p=0,37$ . Již popisné statistiky jednotlivých kategorií ukázaly, že vysoký skóre v dotazníku se neváže k žádné z kategorií události více, že tedy není nějaká více „traumatická kategorie“, ve které by respondenti dosahovali vyšších skóre. Ukázalo se, že napříč všemi kategoriemi se objevuje vyšší skóre PTGI u těch respondentů, kteří pocítili ohrožení života. Až nyní jsme ale provedli statistické vyhodnocení, které se týká rozdílu mezi skupinami a výsledků dotazníku posttraumatického růstu. Můžeme konstatovat, že **hypotéza H5: Mezi kategoriemi událostí není rozdíl v celkovém skóre PTGI, byla potvrzena**. Pokud bychom šli na úroveň jednotlivých faktorů, v Kruskal-Wallisově testu sledujeme, že rozdíly mezi kategoriemi zde nejsou prokázány pro faktor F1 Vztahy k druhým  $p=0,53$ , pro faktor F3 Osobní růst  $p=0,15$ , pro faktor F4 Spirituální změna  $p=0,03$ , ani pro faktor F5 Ocenění života  $p=0,07$ . Jediný faktor, kde rozdíl nalézáme, je F2 Nové možnosti, kde  $p=0,00$ . Podíváme-li se na výsledky mediánového testu, je zřetelné, že jedinou kategorií, která se od ostatních významně odlišuje, je kategorie Smrt milované osoby, kde rozdíl mezi očekávanými a pozorovanými hodnotami = 23.79. Respondenti, kteří zvolili tuto kategorii jako hlavní, tedy dosahují nižších skóre ve faktoru Nové možnosti, což je jediným rozdílem mezi kategoriemi na úrovni faktorů.

### ***Souvislost vnímaných negativními dopadů události s mírou posttraumatického růstu a jednotlivými proměnnými***

Poslední skupinu vztahů, kterou jsme ověřovali, tvoří vztah mezi vnímanými negativními dopady a

- 1) celkovým skóre PTGI;
- 2) vnímaným ohrožením života v (současnosti nebo minulosti);
- 3) mírou zásahu události do života respondenta.

Vycházeli jsme z předpokladu, že vyšší skóre v negativních dopadech bude korelovat s vyšší mírou posttraumatického růstu, neboť vyšší skóre v negativních dopadech může svědčit o vyšším subjektivním traumatickém prožívání události, které je, jak předpokládáme, pro posttraumatický růst důležité. Pro ověření tohoto vztahu jsme využili Spearmanovu korelaci. V tabulce č. 25 vidíme, že naše očekávání se **potvrdilo na 1% hladině významnosti pro celkový skóre PTGI i všech pět faktorů**. Pro celkový skóre PTGI  $r=0,31$ .

Pro ověření vztahu mezi negativními dopady události a vnímaným ohrožením života jsme použili U test, neboť pro nás je především důležité, zda ohrožení respondentem bylo či nebylo pocíťováno než jeho míra. Ten **ukázal, že na zvolené 1% hladině významnosti existuje rozdíl v mezi skupinou s vnímaným ohrožením života (ať již v minulosti nebo v současnosti) a skupinou respondentů, která ohrožení života nepocíťovala (p=0.00, Z=4.83).** Statisticky významný rozdíl je zaznamenán u položek: č. 1 *Znovuprožívání události ve snech, v představách* (p=0.00, Z=3.83), č. 2 *Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají* (p=0.00, Z=3.10), č. 4 *Pocity strachu, úzkosti* (p=0.00, Z=4.01), č. 6 *Pocit vlastního selhání* (p=0.01, Z=2.61), 9. *Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku* (p=0.00, Z=3.06) a č. 11 *Zhoršení prospěchu ve škole* (p=0.00, Z=3.44). Ti, kteří pocíťovali ohrožení života (N=161), přitom bez výjimky u všech položek (tedy u těch, kde je statisticky významný rozdíl mezi skupinami, ale i u těch, kde rozdíl není tolik průkazný), dosahují vyšších skóřů, než skupina, která žádné ohrožení nevnímala (N=188).

Pro ověření vztahu mezi mírou zásahu do života respondenta a negativními dopady události jsme použili Spearmanovy korelace. **Na zvolené hladině významnosti 1% se prokázalo, že zde existuje statisticky významný vztah vzhledem k celkovému skóřu negativních dopadů  $r=0.48$ ,** což je dosud nejsilnější korelace ve zjišťovaných vztazích. Na úrovni jednotlivých negativních dopadů události je zde statisticky významný vztah k 11 z 13 položek. Jako statisticky málo významné byly v tomto ohledu pouze položky č. 11. *Záškoláctví* a 13 *Užívání návykových látek*. Naopak jako nejvíce korelované vystupují položky č. 4 *Pocity strachu a úzkosti* ( $r=0.46$ ), č. 9 *Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku* ( $r=0.37$ ), č. 5 *Ztráta chuti do života* ( $r=0.34$ ) č. 10 *Konflikty v rodině, s přáteli* ( $r=0.33$ ).

Můžeme potvrdit, že došlo k prokázání jednotlivých očekávaných vztahů, a že **byly na hladině významnosti 1% potvrzeny hypotézy H4a: Existuje souvislost mezi mírou negativních dopadů události a mírou posttraumatického růstu, H4c: Existuje rozdíl mezi skupinou s pocíťovaným ohrožením života a skupinou bez pocíťovaného ohrožení života v míře negativních dopadů události. A H4b: Existuje souvislost mezi mírou negativních dopadů události a mírou zásahu události do života respondenta.**

Ukázalo se tedy, že negativní dopady události a celkový skóř PTGI spolu korelují. Neznamená to však, že bychom pouze konstatovali, že posttraumatický růst a negativní dopady „jdou pospolu“, neboť do vztahu mezi negativy a celkovým PTGI vstupuje jako intervenující proměnná jednak pocíťovaná míra zásahu události do života respondenta, která koreluje jak



s celkovým výsledkem PTGI, tak s mírou negativních dopadů události, a jednak skutečnost, jestli respondent v důsledku události pocítil ohrožení života. U ohrožení života jsme již na úrovni popisných statistik shledali a nyní i potvrdili statisticky významný rozdíl mezi skupinami v celkovém skóru PTGI i míře negativních dopadů události.

### **6.8.2 Druhá skupina hypotéz**

Do druhé skupiny byly zařazeny ty hypotézy, které ověřují vztahy posttraumatického růstu k proměnným: podpora blízkých, pohlaví, religiozita, věk. Sledované vztahy jsou obvykle součástí výzkumných a validizačních studií posttraumatického růstu a umožňují nám tedy porovnání s výsledky pro náš soubor.

#### ***Souvislost posttraumatického růstu s pocíťovanou podporou blízkých***

Zde jsme předpokládali rozdíl ve výsledcích PTGI mezi skupinami respondentů, kteří vnímali v době události podporu svých blízkých oproti těm, kteří podporu nezaznamenali. Předpokládali jsme dále, že se projeví souvislost mezi mírou této pocíťované podpory a mírou posttraumatického růstu. Tento předpoklad byl ověřován ve vztahu k celkovému skóru PTGI i jednotlivým faktorům. Již výsledky na úrovni popisných statistik ukázaly, že zde nelze vysledovat jednoznačný trend jako u proměnných vztahujících se k ohrožení života, či pocíťované síle zásahu události do života respondenta, kde se následně při testování hypotéz i potvrdil. Postupovali jsme obdobně jako u předchozích předpokládaných prediktorů růstu ve dvou krocích, kdy nejdříve byly srovnávány skupiny 2 respondentů a následně hledán vztah mezi mírou podpory a výsledkem PTG.

V prvním kroku byl soubor rozdělen na 2 skupiny. První tvořili respondenti, kteří nezaznamenali žádnou podporu ze strany svých blízkých (N=37), druhou skupinu pak ti, kteří zaznamenali jakkoliv silnou podporu okolí (N=357). **Pro potvrzení předpokladu jsme využili Mann – Whitneyova U Testu. Výsledky ukázaly, že na zvolené hladině významnosti 1% nenalzáme statisticky významný rozdíl mezi 2 skupinami v celkovém skóru ( $p=0,03$ ,  $Z=2.15$ ), statisticky významný, přesto poměrně malý rozdíl nalzáme ve dvou z pěti sledovaných faktorů: F3 Osobní růst ( $p=0.00$ ,  $Z=2.60$ ) a F5 Ocenění života ( $p=0.01$ ,  $Z=2.90$ ).**

Ve druhém kroku jsme pro zjištění vztahu mezi mírou podpory okolí a hodnotou PTG využili Spearmanovy korelace, výsledky ukázaly (viz tab. č. 25), že **na zvolené hladině významnosti 1% byl nalezen vztah mezi sledovanou proměnnou a celkovým skórem dotazníku PTGI**

( $r=0,19$ ) i mezi sledovanou proměnnou a třemi faktory dotazníku: F1 Vztahy k druhým  $r=0,24$ , F3 Osobní růst  $r=0,20$ , F5 Ocenění života  $r=0,27$ ).

Tab. č. 25

Spearmanovy korelace						
	vztahy k druhým	nové možnosti	osobní růst	spirituální změna	ocenění života	celkový skór
zásah	0,24	0,02	0,20	-0,03	0,27	0,19

**Byla potvrzena hypotéza H 6: Existuje vztah mezi mírou pocíťované sociální podpory od blízkých a mírou posttraumatického růstu.** Přestože se hypotéza potvrdila, vidíme, že dva faktory s mírou podpory nekorelují. Jedná se o F2 Nové možnosti a F5 Spirituální změna. Tyto dva faktory zároveň při ověřování předchozích hypotéz vykazovaly nejnižší míru korelace ve srovnání s ostatními faktory. Ve srovnání s předchozími hypotézami, kdy se prokázaly silnější vztahy, nalézáme u sociální podpory výrazně méně korelací i na úrovni jednotlivých položek. Statisticky významnou korelaci můžeme sledovat pouze u 7 položek. Jedná se o položky: 6 *Zřetelněji vidím, že můžu v případě potíží s lidmi počítat* ( $r=0,42$ ) 12 *Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi* ( $r=0,25$ ), 20 *Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují*, 21 *Snáze přijímám potřeby druhých* ( $r=0,14$ ). 1 *Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité* ( $r=1,14$ ), 2 *Více oceňuji hodnotu mého vlastního života* ( $r=0,28$ ), 10 *Dokážu lépe nakládat se svým životem* ( $r=0,16$ ), 13 *dokážu si více vážit každého dne* ( $r=0,23$ ). První čtyři z těchto položek společně sytí faktor F1 Vztahy s druhými. Když se podíváme na jejich znění, není nijakým překvapením, že jsou ve vztahu k vnímané sociální podpoře ze strany blízkých. Zdá se logické a očekávatelné, že pokud člověk zažije nějakou závažnou událost a okolí mu v této situaci poskytuje podporu, pak tento člověk vidí, uvědomí si, že s těmito lidmi v případě potíží může počítat (zde je nejsilnější korelace ze všech položek), zjistí, jak skvělí lidé existují, cítí s nimi větší blízkost a vnímá potom i on jejich potřeby. Je spíše otázkou, nakolik tyto položky vypovídají o posttraumatickém růstu, nakolik o nějaké základní *emocionální směně*.

Mimo předem stanovené hypotézy jsme došli při sledování popisných proměnných ke zjištění, že nelze pozorovat žádný trend pravidelného vzrůstu či poklesu negativ ve vazbě na vnímanou podporu. Vyslovili jsme domněnku, že prožívání negativ může být vůči pocíťované podpoře blízkých rezistentní – podpora je netlumí ani nezvyšuje. Tento vztah jsme ověřili Spearmanovou korelací. Ukázalo se, že tento předpoklad můžeme potvrdit: **míra vnímané**

podpory blízkých statisticky významně nekoreluje s celkovým skóre negativních dopadů události ( $r = -0.03$ ), na úrovni jednotlivých položek je korelace statisticky významná pouze u jedné: č. 10 *Konflikty s rodinou, přáteli* ( $r = -0.19$ ). Respondenti s vyšší mírou opory tedy pravděpodobněji zažívají méně konfliktů s rodinou a přáteli, což je v logické vazbě, jiný efekt – na celkový skóre negativních dopadů nebo jiné jednotlivé položky – však míra sociální opory vliv nemá.

### ***Souvislost posttraumatického růstu s pohlavím respondenta***

Na základě studia současných výzkumů posttraumatického růstu jsme předpokládali, že u žen se vyskytne vyšší posttraumatický růst v důsledku události než u mužů. Tento předpoklad jsme testovali pomocí Mann – Whitneyova U testu. Porovnávali jsme výsledky pro skupinu žen ( $N=256$ ) a mužů ( $N=151$ ), a to vždy ve vztahu k celkovému skóre PTGI i jednotlivým faktorům (viz tab. č. 26). Na úrovni popisných statistik vidíme, že ženy dosahují ve všech oblastech mírně vyšších průměrných skóre. Výsledky U testu ukázaly, že nenalézáme statisticky významný rozdíl v celkovém skóre PTGI. Statisticky významný rozdíl se ukazuje pouze ve dvou sledovaných faktorech: F5 Ocenění života ( $p=0.00$ ,  $Z=3.36$ ) a F1 Vztahy k druhým ( $p=0,00$ ,  $Z=2.61$ ).

Tab. 26

Popisné statistiky proměnné: Pohlaví										
ohrožení života	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ PTGI / položka	$\bar{x}$ PTGI celk. skóre	$\bar{x}$ negativa/ položka	$\bar{x}$ negativa celk. skóre
Ž	256	2,21	1,97	2,06	1,06	2,62	2,07	43,47	1,09	14,17
M	151	1,92	1,93	1,85	1,17	2,14	1,87	39,27	0,73	9,49

Byla potvrzena hypotéza H7: Existuje rozdíl mezi muži a ženami v hodnotách posttraumatického růstu, ale tento rozdíl se projevil pouze na úrovni 2 z 5 sledovaných faktorů, neprojevil se ve výsledku v celkovém skóre PTGI. Dále si ale můžeme všimnout, že statisticky významný rozdíl je v prožívání negativních dopadů události – ženy skórují více. Tento rozdíl jsme nepředpokládali, ale vidíme rozdíl již v popisných statistikách a U testem jsme jej potvrdili jako statisticky významný ( $p=0.00$ ,  $Z=4.40$ ).

### ***Souvislost posttraumatického růstu s religiozitou respondenta***

Souvislost posttraumatického růstu s religiozitou respondenta bývá nezřídka součástí výzkumných studií, jak jsme ukázali v kapitole věnované vyvozování hypotéz. Předpokládáme

pozitivní korelaci zejména s faktorem F4 Spirituální změna. Ověření tohoto vztahu je však důležité i z jiného důvodu, který se stal zřetelný při práci s daty. V části věnované testování hypotéz 1. skupiny, jsme zaznamenali, že spirituální změna, kterou pokládáme za ústřední pro posttraumatický růst (z hlediska jejího teoretického vymezení), vychází vždy podprůměrně z hlediska průměrných skóre ve srovnání s jinými faktory. Zároveň při srovnání skupin s vnímaným ohrožením života a bez ohrožení života, které je pro nás ústřední, lze sice sledovat statisticky významné rozdíly mezi skupinami u tohoto faktoru, ale v porovnání s jinými faktory jsou rozdíly menší. Přitom bychom očekávali opak – tedy že právě rozdíly v oblasti spirituální změny budou markantní vzhledem k tomu, jak je tato oblast změn popisována: „*Tato kategorie zahrnuje posun ve spirituálních a duchovních otázkách, jedinci mohou projevat větší otevřenost k existenciálním otázkám života*“ (Tedeschi, Calhoun 1996). Domníváme se, že ačkoliv je tato oblast takto teoreticky vymezena, 2 položky dotazníku PTGI, které tuto oblast mají pokrývat („Moje víra je silnější“, „Lépe rozumím duchovním záležitostem“), spíše než tyto změny mohou odrážet religiozitu respondenta. To může být důvodem, proč tento faktor nevychází silný u skupin, kde jsme to předpokládali, a zabraňuje nám to zachytit specifický „tvar“ růstu u respondentů s traumatickým prožíváním události.

Pro ověření předpokladu o tom, že religiozita respondenta má vliv na míru PTG, jsme využili Mann – Whitneyova U testu pro 2 skupiny (N věřící=60, N nevěřící=306), a to vždy ve vztahu k celkovému skóru PTGI i jednotlivým faktorům. Již na úrovni popisných statistik můžeme v tabulce č. 27 sledovat výrazný rozdíl v průměrném skóru na položku pro faktor F4 Spirituální změna.

Tab. 27

Popisné statistiky proměnné: religiozita								
	N	$\bar{x}$ vztahy k druhým	$\bar{x}$ nové možnosti	$\bar{x}$ osobní růst	$\bar{x}$ spirituální změna	$\bar{x}$ ocenění života	$\bar{x}$ celkový skór	celkový skór PTGI
věřící	65	2,05	2,13	2,19	2,27	2,74	2,22	46,62
nevěřící	333	2,10	1,92	1,95	0,87	2,40	1,96	41,16

Výsledky Mann – Whitneyova U testu ukázaly platnost našeho předpokladu: **na zvolené 1 % hladině významnosti se projevily statisticky významné rozdíly mezi skupinami pro faktor F4: Spirituální změna ( $p=0,00$ ,  $Z=6,23$ )**, kde se dle očekávání objevily velké rozdíly mezi skupinami respondentů v průměrné hodnotě odpovědi z celého dotazníku pouze u obou otázek

syťících faktor F4 Spirituální změna. U otázky č. 5 dosáhla skupina věřících hodnoty  $\bar{x} = 2.50$ , skupina bez vyznání  $\bar{x} = 0.99$ , u otázky č. 18 dosáhla skupina věřících hodnoty odpovědi  $\bar{x} = 2.03$  oproti skupině bez vyznání  $\bar{x} = 0.70$ .

**Byla potvrzena hypotéza H8: Existuje rozdíl mezi skupinou věřících a nevěřících ve faktoru F4 Spirituální změna.**

#### *Souvislost posttraumatického růstu s věkem respondenta*

Přestože rozdíly mezi věkovými skupinami v posttraumatickém růstu jsou často výzkumně potvrzeny, vzhledem k malému věkovému rozptylu jsme očekávali, že se v našem souboru neprojeví. Respondenty jsme rozdělili pro účely srovnání na dvě skupiny – adolescenty a mladé dospělé. Vytvořili jsme tedy dvě skupiny, jednu tvoří respondenti ve věku 16-17 let, druhou respondenti ve věku 18-25 let. Pro ověření hypotézy jsme zvolili srovnání pomocí Mann – Whitneyova U testu. Výsledky ukázaly na 1% hladině významnosti, že mezi skupinami není statisticky významný rozdíl ani pro celkový skóre PTGI ( $p=0.15$ ,  $Z= - 1.45$ ), ani pro jednotlivé faktory ( $p>0.01$ ). Rozdíly nebyly shledány dokonce ani na úrovni jednotlivých položek dotazníku. Může být tedy potvrzena hypotéza **H9: Mezi skupinou adolescentů a mladých dospělých není rozdíl v posttraumatickém růstu.** Přestože se hypotéza nevztahovala na míru negativních dopadů, ověřili jsme i tento vztah také pomocí Mann-Whitneyova U testu. Můžeme konstatovat, že statisticky významný rozdíl mezi skupinami jsme nezaznamenali ( $p=0.02$ ,  $Z= - 2.56$ ). U negativních dopadů jsme neshledali rozdíly mezi skupinami ani na úrovni jednotlivých položek.

#### *Souvislost posttraumatického růstu s dobou od události*

Předpokládali jsme, že nenalezneme rozdíl mezi skupinami s rozdílnou dobou od události v míře posttraumatického růstu. Respondenty jsme rozdělili na 3 skupiny podle doby, která od události uběhla. V první skupině jsou respondenti, pro něž platí, že doba od události je nejvýše 1 rok ( $N=46$ ). Do druhé skupiny jsme zařadili ty respondenty, u nichž byla doba od události delší než 1 rok, maximálně 5 let ( $N=142$ ). Ve třetí skupině jsou ti respondenti, u nichž je doba od události delší než 5 let ( $N=85$ ). Část respondentů dobu od hlavní události neuvedla ( $N=133$ ). Pro hodnocení předpokladů bylo využito Kruskal – Wallisova testu, který rozdíly mezi skupinami nepotvrdil:  $p=0.07$ . Můžeme tedy konstatovat, že **na 1% hladině významnosti byla potvrzena hypotéza H10: Skupiny určené podle doby od události se neliší v celkovém skóre posttraumatického růstu.** Mimo záběr hypotézy jsme stejným testem ověřili i možný

rozdíl ve vztahu k negativním dopadům události – ukázalo se, že ani zde nenalzáme mezi skupinami statisticky významný rozdíl ( $p=0.95$ ).

### ***Souvislost posttraumatického růstu s vzděláním respondenta***

Pro ověření předpokladu, že zaměření vzdělání respondenta (které by mohlo odrážet jeho studijní předpoklady a tím i do určité míry i intelektový potenciál), se statisticky významně neprojeví v celkovém skóru PTGI, jsme provedli Mann – Whitneyův U-Test. Srovnávali jsme přitom respondenty, kteří navštěvují střední školy ( $N=112$ ), se skupinou frekventantů gymnázií a vysokých škol ( $N=292$ ). Výsledky ukázaly na 1% hladině významnosti, že mezi skupinami není statisticky významný rozdíl ani pro celkový skóre PTGI ( $p=0.66$ ,  $Z= 0.44$ ), ani pro jednotlivé faktory ( $p>0.01$ ). Může být tedy **potvrzena hypotéza H11: Mezi skupinou adolescentů a mladých dospělých není rozdíl v posttraumatickém růstu**. Přestože jsme neformulovali hypotézu vzhledem k míře negativních dopadů události, ověřili jsme i tento vztah – opět pomocí Mann-Whitneyova U testu. Ukázalo se, že u celkového skóru negativ nelze na zvolené hladině rozdíl potvrdit. Pohled na rozdíly v jednotlivých položkách negativ však poskytl zajímavé zjištění: mezi skupinami lze sledovat statisticky významný rozdíl v položce č.11. *Zhoršení prospěchu ve škole* ( $p=0.00$ ,  $Z= 4.26$ ), položce č. 12. *Záškoláctví* ( $p=0.00$ ,  $Z=5.08$ ) a v položce č. 13 *Užívání návykových látek* ( $p=0.00$ ,  $Z=3.14$ ). Ukázalo se tedy, že studenti SŠ a SOU uvádějí častěji tyto projevy chování, které spadají pod okruh sociálně patologických jevů, do spojitosti s negativními událostmi, které prožili.

## 6.9 Ověření psychometrických vlastností PTGI

Při ověřování hypotéz jsme našli předpokládané vztahy proměnných k celkovému skóru PTGI, nicméně pokud byl tento vztah prokázán, byl většinou prokázán i u jednotlivých faktorů. To znamená, že například centrální proměnná ohrožení života se vztahuje k celkovému skóru PTGI i jednotlivým faktorům. Korelace se pro jednotlivé faktory liší jen velmi mírně, obdobně je tomu při porovnání např. skupiny s ohrožením života se skupinou, která ohrožení života nepocítila. Naší snahou ale bylo nejen zjistit tuto míru, předpokládali jsme, že posttraumatická změna, která se váže k ohrožení života, má nějaký specifický „tvar“, že tedy bude možné sledovat nějaký specifický profil v jednotlivých faktorech, který je obvyklý u existenciálního traumatu (např. vyšší míra ve faktoru F5 ocenění života). Takové výsledky jsme ale nezískali. Navíc výsledky skóre PTGI pro celý soubor respondentů byly opět, vzhledem ke skóre jednotlivých faktorů, poměrně vyrovnané - bez výrazných disproporcí. O čem to může svědčit? Pokud existuje 5 faktorová struktura, kterou jsme až dosud předpokládali, a kterou autoři konceptu a dotazníku opakovaně dokládají (Tedeschi, Calhoun 1996, 2017), pak bychom mohli konstatovat, že se ve skupině respondentů s existenciálním traumatem nijak neprojevuje, že na žádný specifický „tvar“ neukazuje. Pokud ale dotazník vícefaktorovou strukturu nevykazuje, na specifický „tvar“ ukazovat nemůže, měří pouze celkovou míru změny. Rozhodli jsme se proto ověřit psychometrické vlastnosti dotazníku na našem výzkumném souboru (N=407). Postupovali jsme přitom ve 4 krocích.

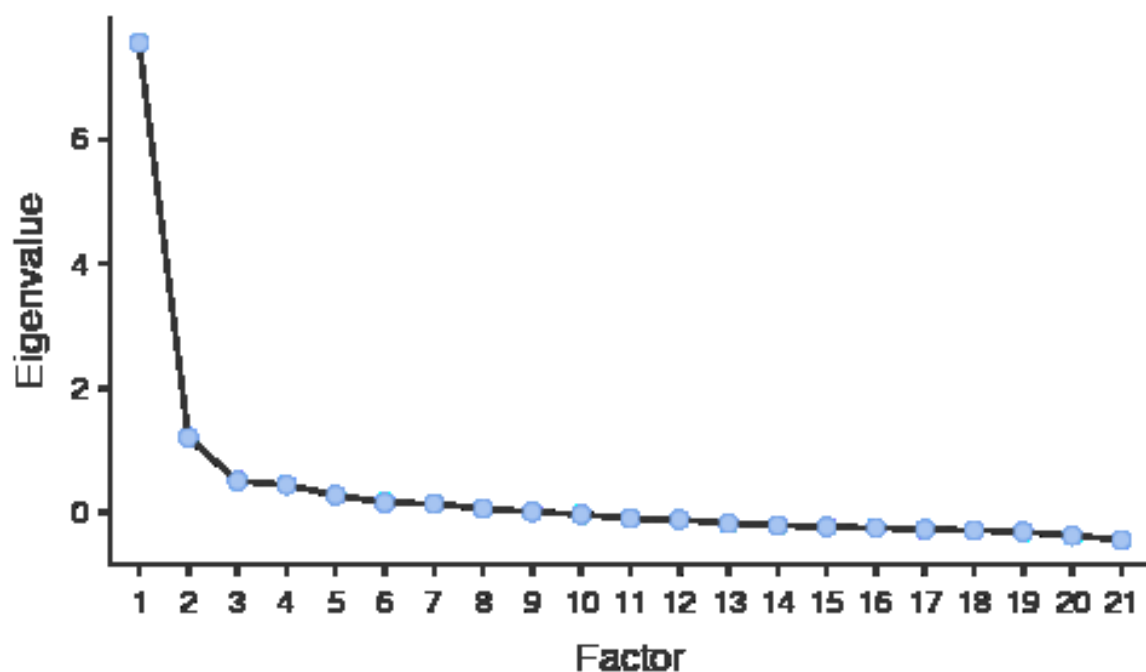
V prvním kroku jsme provedli položkovou analýzu jednotlivých původních faktorů (F1-F5) pro zjištění jejich vnitřní konzistence. Ukázalo se, že všechny jednotlivé faktory jsou vnitřně konzistentní a Crombachovo  $\alpha > 0.7$ , korelace mezi položkami ve všech faktorech je  $r > 0.3$ . Pro jednotlivé faktory: F1 Vztahy s druhými; F2 Nové možnosti  $\alpha = 0.77$ ,  $r = 0.46-0.62$ ; F3 Osobní růst  $\alpha = 0.82$ ,  $r = 0.60-0.73$ ; F4 Spirituální změna  $\alpha = 0.70$ ,  $r = 0.54$ ; F5 Ocenění života  $\alpha = 0.73$ ,  $r = 0.47-0.60$ .

Ve druhém kroku jsme původní faktorovou strukturu ověřili explorační faktorovou analýzou (maximum likelihood, rotace varimax). Zde se ukázalo, že **struktura faktorů neodpovídá původní faktorové struktuře** (viz tabulka č. 28).

Tab. 28

		Factor					Uniqueness
		1	2	3	4	5	
6	Zřet		0.631				0.527
8	Více		0.323	0.387			0.601
12	Mám pocit		0.536	0.468			0.436
15	S dru			0.594			0.549
16	Vzta			0.713			0.357
20	Zjist		0.479	0.468			0.442
21	Snáze		0.414	0.462			0.451
3	Našel				0.682		0.479
7	Našel	0.317			0.602		0.395
11	Mohu	0.534					0.550
14	Obj				0.567		0.593
17	Nyní			0.341		0.339	0.605
4	Mám	0.399			0.499		0.502
9	Více si	0.729			0.316		0.311
10	Doká	0.569	0.307		0.301		0.362
19	Zjist	0.648					0.449
5	Lépe					0.660	0.491
18	Moje v					0.581	0.557
1	Změnil	0.361				0.360	0.617
2	Více		0.606			0.379	0.412
13	Doká		0.562			0.326	0.416

Vidíme tedy, že faktorová struktura není jasně definovaná jako v originálním dotazníku PTGI. Scree plot (viz níže) navíc ukázal, že by **bylo lepší jednofaktorové, nebo maximálně dvoufaktorové řešení místo pětifaktorového.**





Na základě těchto výsledků jsme tedy přistoupili ke třetímu kroku, ve kterém jsme provedli položkovou analýzu pro zjištění vnitřní konzistence pro všechny položky dotazníku PTGI. Ptali jsme se tedy potom, jaká je vnitřní konzistence celého dotazníku – zda lze o všech položkách uvažovat jako o sycených jedním faktorem. **Shledali jsme velmi vysokou vnitřní konzistenci** - Crombachovo  $\alpha$  pro celý dotazník PTGI = 0.91. Pro jednotlivé položky  $\alpha = 0.91-0.92$ , **korelace jednotlivých položek je velmi vysoká  $r = 0.42-0.74$** . Ukázalo se tedy, že všechny položky dotazníku souvisí s ostatními položkami bez ohledu na původní vymezení faktorů. **Všechna tato zjištění podporují jednofaktorové řešení dotazníku PTGI.**

Pro ověření těchto zjištění jsme ještě přistoupili k čtvrtému kroku, kterým byla korelace původních 5ti faktorů. Korelační matice ukazuje (viz tabulka č. 29), že **jednotlivé faktory dotazníku navzájem úzce souvisí na hladině  $p < 0.001$** , korelační koeficienty mezi faktory jsou vyšší než 0.3 a často i než 0.5. Konkrétně se korelace mezi faktory pohybuje v rozpětí  $r = 0.35-0.77$ , což je další podpora jednofaktorového řešení dotazníku.

Tab. 29

	PR osobní růst	PR ocen života	PR spirit	PR možnosti	PR vztahy	PR celkem
PR osobní růst	—	0.645	0.454	0.714	0.765	0.901
PR ocen života		—	0.417	0.502	0.638	0.773
PR spirit			—	0.463	0.352	0.579
PR možnosti				—	0.602	0.831
PR vztahy					—	0.889
PR celkem						—

Celkově na základě všech provedených analýz můžeme konstatovat, že **výsledky nepotvrdily původní 5ti faktorovou strukturu, naopak ukázaly k jednofaktorovému řešení**. To znamená, že pokud respondent v jedné položce vyjádřil určitou míru změny, vyjádřil obdobnou míru změny i v ostatních položkách, není přitom rozdíl mezi jednotlivými faktory. Tyto vlastnosti dotazníku ukazují k tomu, že **s dotazníkem PTGI je opodstatněné pracovat jako s jednou proměnnou, s jedním souhrnným skóre, které nám ukazuje celkovou míru změny, ale vzhledem k vysoké vnitřní konzistenci nelze očekávat, že by nám poskytlo nějaký výrazný profil v jednotlivých faktorech**. Tyto výsledky nás vrací zpět k původní otázce, proč se u respondentů, kteří vnímali ohrožení života, neprojevuje žádný výrazný profil

v jednotlivých faktorech. Ukázalo se, že dotazník PTGI vykazuje pouze jednofaktorovou strukturu a že tedy měří pouze celkovou míru změny a vzhledem ke svým psychometrickým charakteristikám specifický „tvar“ pro možné existenciální trauma ukazovat ani nemůže. Ptáme-li se tedy kromě míry změny vyjádřené dotazníkem PTGI i po obsahu změn, musíme naše očekávání nasměrovat spíše k výsledkům analýzy rozhovorů v kvalitativní části výzkumu.

## **7. Kvalitativní výzkum**

### **7.1 Výzkumné otázky**

V úvodu této části připomeňme, že stejně jako kvantitativní výzkum, tak i tato část se vztahuje ke stejným základním tezím, které jsme si stanovili jako výchozí pro zaměření výzkumných otázek, výzkumné otázky však nesměřují k míře posttraumatických změn, ale především k exploraci existenciálně prožitého traumatu a k obsahu a vazbě mezi změnami, které respondenti zažívají. Spíše zde než v kvantitativní části se můžeme ptát, jestli skutečně lze hovořit o nějakém specifickém „tvaru“ těchto změn ve spojitosti s existenciálně prožitým traumatem.

Můžeme tedy formulovat základní výzkumnou otázku:

**Lze na základě výpovědí respondentů popsat specifický „tvar“ reakcí a změn, který souvisí s existenciálním prožitím traumatu?**

V okruhu této otázky se lze ptát dále, konkrétněji:

Lze rozlišit respondenty, u kterých došlo k existenciálnímu prožití traumatu, od těch, kde událost tímto způsobem prožita nebyla?

Objevuje se existenciální prožití traumatu u různých kategorií událostí?

Objevuje se u respondentů v souvislosti s prožitkem událostí téma vlastní smrtelnosti?

Jaké reakce se u respondentů objevují v souvislosti s prožitými událostmi?

Lze vysledovat společná témata, opakující se reakce?

V kvalitativní části je základní metodou analýza rozhovorů, nicméně můžeme se opřít i o výsledky dotazníku PTGI, který byl respondentům také předkládán. Můžeme formulovat otázku: Lze v rozlišení existenciálně prožitého traumatu a v další analýze využít dotazník PTGI?

To není samostatnou výzkumnou otázkou, ale je ji třeba také v průběhu analýzy zodpovědět, vzhledem k tomu, že koncept PTG byl zvolen jako výchozí model.

## 7.2 Použité metody a postup při sběru dat

Respondenti pro účast ve výzkumu byli získáni ve dvou vlnách. Nejdříve bylo osloveno 40 studentů pedagogické fakulty prostřednictvím e-mailu, který obsahoval následující výzvu: *Pro výzkum o posttraumatickém růstu u mladých dospělých (do 25 let), potřebuji respondenty – tj. mladé lidi, kteří v životě prožili (kdykoliv v minulosti) nějakou událost (nebo více) a v důsledku té události u nich došlo k nějakému posunu, změnám. Hledám oba póly respondentů – ty, co nějakou takovou událost prožili a pociťují nějaké změny, osobní posuny v důsledku té události, i ty, kteří zažili něco objektivně traumatického a přesto žádné velké změny nepociťují. Ta událost může být téměř cokoli (nemoc, úraz, psychická, fyzická újma, smrt milované osoby, nemoc blízkého, vážné finanční potíže, stěhování, rozchod s partnerem, rozvod rodičů...). Spíše než o charakter události jde o Vaše prožívání události a změn (negativních i pozitivních). Forma je tedy rozhovor - asi 45-60 min (realizace: únorbřezen), místo: Myslíkova, odměna: velké díky a 300 Kč.*

*Pokud by byl někdo z vás ochotný poskytnout takový rozhovor, napište mi, dohodneme se na místě a čase.*

Dále byla výzva jednou ze studentek rozšířena prostřednictvím facebookového profilu. Celkem se k rozhovoru přihlásilo 18 mladých dospělých. Dohoda o realizaci rozhovoru probíhala prostřednictvím e-mailu se všemi, kteří na výzvu reagovali. Někteří z respondentů v reakci na výzvu uvedli událost, kterou zažili, někteří pouze vyjádřili ochotu se zúčastnit, ale nezminili se o povaze zažitých událostí. Se dvěma z respondentů nebylo ve stanoveném časovém rozmezí možné dohodnout společný termín rozhovoru, 3 rozhovory byly realizovány, ale posléze vyřazeny (nebyly zařazeny do následné analýzy), neboť z nějakého důvodu nebyly pro další zpracování vhodné. Ve dvou případech se jednalo o aktuálně řešené vztahové problémy, v jednom případě respondent přišel v akutní krizi, která vyžadovala spíše psychologickou podporu a nasměrování k psychoterapeutickému vedení. Celkem bylo tedy v průběhu února a března 2019 realizováno a následně analyzováno 13 rozhovorů. Rozhovory trvaly 40-70 minut, každý z respondentů po rozhovoru vyplnil také dotazník

posttraumatického růstu PTGI. Rozhovory měly podobu velmi volně pojatých polostrukturovaných rozhovorů. Nejdříve byl respondent vyzván k popisu toho, co zažil, následně k vyjádření změn, které v důsledku události pociťuje. Reakce tazatele byly vedeny snahou o aktivní naslouchání – respondent byl podporován reflexemi, parafrázemi k dalšímu vyprávění.

Rozhovory byly analyzovány v souladu s metodou zakotvené teorie Strausse a Glasera (in Hendl 2005), kdy jsme postupovali od prvotního zaznamenávání poznámek k otevřenému kódování a dále axiálnímu a selektivnímu kódování.

### **7.3 Etické aspekty výzkumu**

Stejně jako v kvantitativní části byla i realizace rozhovorů s respondenty vedena s respektem k etickým pravidlům pro psychologický výzkum (Miovský 2006; Hendl 2016). Všichni respondenti se k rozhovoru přihlásili sami a dobrovolně – reagovali na výzvu k účasti ve výzkumu posttraumatických změn. Před započítím rozhovoru dali všichni souhlas s pořízením audiozáznamu, byli seznámeni s tím, že dojde k doslovné transkripci rozhovoru, byli seznámeni se skutečností, že přepis rozhovoru bude zveřejněn, osobní údaje budou anonymizovány. Respondenti měli možnost kdykoliv rozhovor přerušit nebo ukončit, neodpovídat na otázku, pokud by z jakéhokoliv důvodu odpovědět nechtěli. Byli informováni o základním tématu rozhovoru a účelu výzkumu, po rozhovoru měli možnost zeptat se na jakékoliv podrobnosti, které je zajímaly. Za účast ve výzkumu byla respondentům poskytnuta finanční odměna 300 Kč, výše odměny byla volena tak, aby byla spíše symbolickým vyjádřením poděkování za účast. Při vedení rozhovoru byla snaha ze strany tazatele nechat maximální prostor volným vyjádřením respondentů.

### **7.4 Práce s pojmy**

V této části výzkumu používáme termín „existenciálně prožité trauma“, případně variantu „existenciální prožití traumatu“. Je výsledkem snahy zachytit způsob prožití události, jehož podstatou a součástí je pocítění ohrožení života a nasedající uvažování o vlastní konečnosti. Pokud používáme termíny jako „úzkost“ a „strach“ ve vztahu ke smrti, konečnosti, používáme je synonymně, nerozlišujeme mezi nimi. Jsme si vědomi, že různí autoři mezi těmito termíny rozlišují (např. již Freud 1999). Konkrétně ve vztahu ke smrti je však odlišení strachu a úzkosti

obtížné, proto jsme se přiklonili k těm autorům, kteří mezi těmito termíny ve vztahu ke smrti nerozlišují (např. Tillich 2004; Yalom 2006, 2014; Vymětal 2004), tento přístup je zároveň v souladu s výpověďmi našich respondentů, kteří používají oba výrazy zaměnitelně. V práci nevyužíváme termíny stres, distres, pokud zmiňujeme negativní dopady události, zajímáme se o jejich konkrétní projev, neuvažujeme o nich jako o úrovni stresu.

## 7.5 Základní údaje o respondentech

Před prezentací rozhovorů a výsledků analýzy uvádíme základní přehled údajů o respondentech. Z 13 rozhovorů bylo 11 vedeno se ženami, 2 s muži. Všichni respondenti byli ve věku 20-25 let. 7 respondentů jsou studentky pedagogické fakulty UK, 4 studenti přírodovědecké fakulty UK. Jedna respondentka studuje vyšší odbornou školu grafickou, jeden respondent pracuje v oboru služeb. K jednotlivým respondentům je v tabulce uveden přehled událostí, o kterých v rozhovoru hovořili, a dále výsledek dosaženého skóru v dotazníku PTGI a údaj, zda respondent vypověděl o vnímaném ohrožení života kladně(+), nebo jej negoval (-).

Tab. 30

	Jméno	Věk	studium/ zaměstnání	Událost	PTGI
1	Anna	23	VŠ PedF UK	Pohlavní zneužívání, šikana, rodinné zázemí	81B, OŽ +
2	Ben	25	Obch. zástupce	Smrt prarodiče, úraz	62B, OŽ +
3	Dana	20	VŠ PedF UK	Smrt tety	70 B, OŽ+
4	Ema	20	VŠ PřF UK	Onkologické onemocnění	78B, OŽ+
5	Filip	22	VŠ PřF UK	Mrtvice po zranění	30B, OŽ+
6	Gita	25	VŠ PedF UK	2x pokus o sebevraždu	64B, OŽ+
7	Iva	22	VŠ PedF UK	Úraz na kole	70B, OŽ+
8	Jana	24	VŠ PřF UK	Leukémie	75B, OŽ+
9	Klára	22	VŠ PedF UK	Vrozené onemocnění, smrt rodinného přítele	73B, OŽ+
10	Lenka		VŠ PedF UK	Smrt prarodičů	66B OŽ – (+)
11	Meda	24	VŠ PedF UK	Onemocnění bratra	38B, OŽ -
12	Nela	21	VOŠ	Rozchod s partnerkou, demonstrativní sebevražda	48B, OŽ -
13	Ola	24	PřF UK	Smrt otce, vztah s matkou	54B, OŽ-

## 7.6 Postup analýzy a způsob prezentace dat

V této kapitole postupujeme od prezentace doslovné transkripce rozhovorů a jejich analýzy u jednotlivých respondentů k širším tematickým kategoriím, které prostupují jednotlivými rozhovory. Výsledkem je návrh modelu reakcí v existenciálně prožitém traumatu. Prezentace dat má v kapitole: *Rozhovory a jejich analýza* jednotnou strukturu, ve které je po prezentaci transkripce rozhovoru pozornost nejdříve věnována samotné jádrové události (nebo více událostem), kterou respondent prožil a kterou vnímá jako podstatný stimul následných změn. Pro tuto část vzhledem k roli události, která je vnímána jako jakýsi spouštěcí podnět pro změny, je zvolena kategorie Iniclace. Je vedena snahou zachytit nejdříve situaci z perspektivy respondenta – jsou uvedeny všechny okolnosti a souvislosti, které respondent udává. Vzhledem k tématu výzkumu, kterým jsou změny, které respondent pocítuje v důsledku události, je následně představeno spektrum kategorií, které se v rozhovoru objevily a představují určitý způsob reakcí na událost (mechanismus, vektor reakce). Posledním krokem práce s jednotlivými rozhovory je shrnutí významných aspektů celého komplexu události. Toto shrnutí je vedeno formou analytického komentáře, ve kterém se opíráme o základní abstrahované téma celého příběhu události.

Od práce s jednotlivými rozhovory přecházíme k vyvození a objasnění témat, která prostupují napříč rozhovory. Vycházíme přitom z výskytu kategorií, které jsou jednotlivým rozhovorům společné.

V závěrečné kapitole představujeme pokus o výstavbu modelu existenciálně prožitého traumatu, který zachycuje jednotlivé složky a podává základní výklad jejich propojení a dynamiky.

## 7.7 Krok 1: Rozhovory a jejich analýza

### 7.7.1 Anna

#### Transkripce rozhovoru

H: A, já vedu rozhovory s mladými lidmi, kteří ve svém životě zažili nějakou pro ně závažnou událost, většinou je to nějaká těžká událost, nebo co se jim přihodilo a prožívali to jako závažné. A vlastně ten výzkum je zaměřený na nějaké změny, který v důsledku té události zažil nebo nějak si všimnul, že se staly, nebo se i rozhodl po té události něco aktivně měnit ve svém životě.

Takže ta první otázka z toho vyplývá, chtěla jsem se zeptat, co vám se přihodilo takového, že to považujete za závažné?

A: No asi, pár věcí určitě asi jo. Takový jako by 3 hlavní, bych řekla. Zažila jsem sexuální zneužívání, který bylo teda částečně fyzický, ale hlavně jako by teda takový to bezdotykový, ale to nebylo teda traumatický, to bylo teda s osobou, kterou jsem znala. Já jsem hodně otevřená. Tak mi vlastně nevádí o tom mluvit. Nebylo to vlastně traumatizující, nějaký následky to ve mně teda nechalo, samozřejmě jsou věci, se kterejma mám teďka hodně velkej problém, nebo jsem mívala, ale ta událost nebyla nějak sama o sobě....

H: A ta událost se týká jakého přibližně vašeho věku?

A: Asi ve školce, tak ...nebo chvíli před školou, asi tak pět mi mohlo bejt, tak čtyři, pět.

H: A ta osoba, když říkáte, že jste ji znala, ta byla odkud?

A: To byl vlastně nevlastní bratr mojí mamky a já jsem tam byla tenkrát snad na tejden na ...jako že mě hlídali tam. Takže tak.

H: A vy jste říkala, že ve vašem životě jsou to 3 události, říkáte, že s tímhle máte pocit, že jste se s tím tak nějak vyrovnala.

A: No furt jsou nějaký problémy, který mám, ale naštěstí mám přítele, který to všechno dokáže respektovat a jako je prostě vstřícněj a otevřenej a myslím, že teď už, teď už určitě.

A: A potom jsem zažila dost krutou šikanu na škole, která teda byla. ..nebyla fyzická opět, byla psychická a to fakt jsem stála na hranici, kdy jsem fakt myslela, že skočím pod auto, nebo si fakt hodně ublížím, protože to bylo fakt hrozný. To mohlo trvat tak půl roku nebo rok na tý základce, základní škole, skončilo to až po tom, co ten člověk vlastně odešel. On se přestěhoval k druhému rodiči, kterej bydlel vlastně v Praze...No a byly to prostě slovní nářázky, urážky, potom se připojovala vlastně další část třídy, jak se ho bála, takže ty prostě byli za nim. Teď prostě jakoby dělali, že to neviděj, když prostě řekl, že by bylo lepší, kdybych chcipla a že mě bude šikanovat do té doby, co prostě se to nestane. A jednou prostě, fakt si pamatuju tu situaci, kdy jsem hrozně brečela a říkala jsem si :Ty jo, já snad už skočím pod auto nebo si zapíchnu nůž do břicha...

H: A to bylo...

A: To bylo nějak pátá šestá třída, tak nějak. Takže to byla ta druhá událost.



H: A ta třetí událost?

A: To nebyla vlastně nějaká konkrétní jedna událost, ale to hlavně...souviselo to s mými rodičema, hlavně s mojí mamkou, která byla v té době, taková, no furt hodně nadávala za všechno a furt hodně pérovala, celkově naši tak mě za všechno kritizovali. V podstatě to bylo v té době, kdy jsem byla šikanovaná, takže já přišla ze špatného prostředí domů, kde se řvalo, a byla jsem tam vlastně taky ta špatná, takže to s tím tak nějak souviselo, no. Tak se to jako propojilo.

H: Takže kdybyste měla říct, jaká z těch událostí byla ta, která vás nejvíc zasáhla, nebo změnila...

A: Tak nejvíc určitě ta šikana, vlastně i nejpozitivnějc, protože díky ní si vlastně myslím, že teď jsem taková, jaká jsem. A třeba s těma rodičema, to já jsem vždycky byla taková v tom vztahu, jaká jsem teď. A jakoby o vlastnostech, kterých si na sobě vážím a ve kterých jsem jakoby dobrá – taková jako by otevřená komunikace a schopnost jakoby naslouchat, nebo tak, to si myslím, že se moc nezměnilo. A s tím zneužíváním...to si myslím, že ani taky moc ne. Spíš si myslím, ta šikana jakoby mně hodně dala.

H: Dokázala byste tedy vzhledem k té šikaně vlastně popsat sebe před tím a potom, v čem vidíte, nějaký rozdíl, nebo jak jste o tom přemýšlela...

A: Tak já bych řekla, že vono po tý šikaně ještě chvíli to zůstalo v tom stavu, ve kterým to bylo. Že já jsem vždycky byla taková jako uťáplá, a tak jako jsem se bála těch lidí a v tom kolektivu jsem nebyla moc dobrá a moc jako...vždycky když mi chtěl někdo ublížit, tak mi prostě ublížil, protože jsem se neuměla bránit a ono to částečně mám i teď. Vono to není, že by to úplně jako zmizelo. Částečně to v sobě mám pořád a musím to nějakým způsobem kompenzovat, ale tenkrát po tý šikaně, já jsem byla tak nějak silná během tý šikany a měla jsem úplně hrozný sebevědomí a fakt jsem jim věřila všechno, co o mně říkali a po tý šikaně já jsem se rozhodla, že začnu sportovat a že začnu dělat bojový sporty, který jsem teda dělala ještě před tím jako malá, než se mi stalo to zneužívání vlastně. A to mě hrozně pomohlo, si pamatuju. A začala jsem být víc komunikativní, s těma lidma jsem najednou uměla mluvit a vlastně celej gympl jsem prošla s tím, že to bylo vlastně úplně celý úžasný a že jsem byla sebevědomá, dokázala jsem říct, když se mi něco nelíbilo..i těm učitelům.Ale myslím jako konstruktivně, nemyslím jako zkritizovat, ale říct, já nevím...prostě něco. Nevím - prostě třeba: Proč jste mi dal pětku, když si myslím, že to umím už, můžete mě vyzkoušet znova příště?

No a potom vlastně jsem...já vám řeknu ten benefit, co z toho mám, i když to vlastně byla dlouhá cesta pro mě. Pak jsem vlastně přestala sportovat, přestala jsem vlastně dělat ten bojovej sport, to mi bylo 16, to jsem byla na tom gymplu. Pak jsem se dostala sem na vejšku a hrozně jsem se rozvinula spirituálně, hrozně jako duševně, což vidím v tom důsledku k tý šikaně. A já si prostě myslím, že ten základ tam byl v tý šikaně, protože mi to dalo...jakoby sílu to překonat. Možná to zní jako takový klišé, který říká jakoby každěj, ale já si myslím, že to tak fakt je.

H: Kdybyste ještě zkusila přiblížit, co se vám vlastně dělo v té škole, jestli to mělo nějaký podnět, nebo jak to vzniklo...

A: No, no, on nastoupil ve čtvrtý nebo pátý třídě, myslím. Z nějaký školy, nevím, jestli to bylo kvůli tomu, že měl nějaký problémy kázeňský. A začalo to tak, že mě se hrozně líbil a tak se tak jako...mu to řekla moje kamarádka, protože jsem jí to řekla, ať mu to řekne a potom on mi jakože psal esemesky, že jako že se mu taky líbím a tak a nějak jsme spolu jakoby spolu chodili přes mobil. A potom druhý den jsem teda přišla do školy a on se mi začal smát, jak jsem vlastně hrozně hloupá, že jsem mu to věřila a tak. A vlastně v tu chvíli byl vlastně myslím ten zlom, protože v tu chvíli, kdybych mu řekla: No a tak já co s tím, jsi blbej tak...mě to nezajímá. Tak

by tenkrát věděl, že nemá šanci, ale já jsem se tenkrát rozbřečela a úplně hrozně, dostala jsem hysterickéj záchvat. Říkala jsem, že umřu, že snad skočím, já nevím,..skočím z mostu. No a vod té doby von zjistil, že vlastně může si na mně vylít svůj vztek, může vlastně dělat cokoliv, že jo, protože já mu to vždycky zbaštím, vždycky mu reaguju tak, jak on potřebuje a tak jak on chce. Takže začal nejdřív prostě se na mě otáčet při hodině a dělat na mě nějaký pošklebky a gesta a tak a furt mě hrozně otravoval a pak mě jakože postupně... pak mi začal jakoby nadávat a začali se přidávat i ostatní spolužáci, který nic nedělali, ale dělali mu jakoby to garde, že jo. No a to potom se dostalo do takovýho stavu, kdy prostě stáli na chodbě ty kluci a čekali, až já projdu, aby mi mohli říct něco jakoby hnusnýho, jako že mám umřít, že jsem prostě tlustá a hnusná a tak. Takže, takže tak.

H: Měla jste tam nějaký kamarádky, na koho jste se mohla obrátit, že by vám pomohl?

A: Já jsem měla jednu dobrou kamarádku a teď zpětně vidím, že já jsem jich i měla víc, ale ty mí spolužáci, oni to možná fakt ani neviděli. Protože to bylo vo hodině a když oni se soustředí na tu výuku, tak to ani nemohli postřehnout. A ony to byly věci, který nevypadaly nebezpečně. Voni mi říkali učitelé: ježiš, to na tebe dělá, já nevím co. Ti řekne, že máš mastný vlasy a ty z toho můžeš se zbláznit. Ale měla jsem tam jednu dobrou kamarádku, která...jako by ona občas jim něco řekla, ale když to bylo mířený na ní nebo na nás obě. Jakoby nikdo mě tam vyloženě nebránil a byla teda mojí oporou v tom smyslu, že když jsem chtěla utýct já před nim, tak jsem s ní se začala bavit. Tak jsem se s ní snažila bavit a snažit se dělat, jako že mě to neštve, což ten člověk - samozřejmě tomu to bylo jasný - to cejtí, že je to jenom maska.

H: A v rodičích jste zároveň neměla v tu dobu nějakou velkou oporu..

A: No oni sami nevěděli, jak to řešit, já jsem se s nima i o tom bavila i teďka a oni vlastně jedinej způsob jak to řešit...oni sami zažili tu šikanu a táta vždycky říkal: Zmlátit ho a mu dát pěstí. A mamka ta se do toho nějak moc...nezapojovala vůbec. Ona to neměla jednoduchý ani v dospělosti. No... Táta prostě řek: vrazit mu. Já jsem měla jakoby i z toho bojovýho sportu to, že jako nesmí tomu člověku vrazit doopravdy v tý realitě, takže mně se normálně, jestli můžu odbočit, mně se zdály až donedávna sny, že já jsem chtěla někomu vrazit a nemohla jsem, jako bych byla v nějaký hustý tekutině, jako bych měla nějakej blok, že jsem chtěla a já to nemohla udělat. Takže tak.

H: Objevovaly se vám tedy v souvislosti s tím i nějaké další negativní věci?

A: Možná tady to a možná jak jsem tu situaci nevyřešila, tak se mi to furt vrací v nějakých obdobách. Se mi to furt vrací v nějakých obdobách, teda teď už ne tolik, nebo teď už vůbec, ale jsem to zažila, pak jsem to potkala na táboře, já už jsem to potom brala trochu jako soutěž. Bylo to pro mě vždycky náročný v tu situaci, pak jsem si řekla: Tyvado, já to zase neuměla vyřešit. Já se to prostě musím naučit. Jo, takže ...

H: A co se objevilo na tom táboře, to bylo tedy něco podobnýho?

A: No, něco podobnýho, prostě že po mě házeli šišky a mě to hrozně štválo a že jsem jim říkala, ať toho nechaj, a voni prostě nepřestali a pokračovali dál a začali mi říkat, jak jsem hrozná. Ale fakt zpětně já si uvědomuju, že to bylo hodně o tom nastavení mé mysli. Protože já jsem zároveň dokázala být i ve stavu, kdy jsem byla do něčeho položená, třeba nějaká práce, nebo si pamatuju, že jsem byla jednou nemocná. Na tý základce a von zase otravoval a já mu prostě řekla: Hele, já prostě nemám náladu, nech toho. Já prostě dneska jsem nemocná a prostě je mi blbě, tak prostě skoro tu hrát nebudeme. A fakt toho nechal. Takže tak. Já přemýšlím, jestli ještě něco negativního... Já jsem se prostě hodně dlouho bála lidí, do kolektivu se mi nechtělo, jako že se to bude opakovat. Furt, že potkám vždycky někoho, kdo mi bude chtít ublížit. Takže asi tak.

H: Vy jste říkala, že jste za prvý začala ty bojové sporty znova, a říkala jste, že jste se stala otevřenější. Tak to bylo nějaké vaše rozhodnutí, co jste udělala vědomě, jako že jste se tím rozhodla tu situaci změnit, nebo to přišlo samo?

A: Tenkrát to bylo hodně tak, ono to šlo hodně přes to tělo, že jsem si řekla: co musím změnit. Musím zhubnout a musím se těm lidem líbit a tak. A když zhublo to tělo a já jsem nabrala ty svaly, tak jsem měla jakoby vnější štít v tu chvíli mezi těma 15 16ti. Připadala jsem si hrozně jako neporazitelná a tak. A potom jsem přibrala a cejtila jsem se zase zranitelná, ale to už v době, kdy jsem nastupovala tady na vejšku, ale tady jsou skvělí lidi a já jsem s tím nepřišla už do styku. A měla jsem na tý vejšce možnost a vlastně ještě rok před vejškou, kdy jsem pracovala ještě v psychosomatickém centru, kdy to bylo podobný, vlastně se rozvíjet po tý duševní stránce, vlastně obrnit tu duši a potom teprve to tělo, takže vlastně teď se i vracím k těm bojovým sportům, protože mě hrozně bavěj. Před tím jsem je potřebovala nějak. Už si ale myslím, že jdu správně, že už mám obrněnou tu duši a teďka už vlastně můžu obrňovat to tělo.

H: Vnímáte na sobě ještě další změny, které byste vztáhla k té události? Když jste zmiňovala spirituální posun, mohla byste říct blíž, co tím myslíte?

A: Vlastně v tom... já jsem se začala hrozně rozvíjet v tom smyslu, že já jsem přešla vlastně i na veganství a filozofii s tím spojenou a vlastně i celý životní styl. Což je hlavně cesta mít míň věcí a víc zážitků a neprodukovat tolik odpadu. A celkově, že mě ten svět teď přijde strašně barevněj a přijde mi, že jsem dřív žila v hrozně malý bublině a v hrozných lžích a falších a v tom, co mi vlastně společnost a kultura předkládala. A že mi furt někdo říkal, že mám bejt někým a něco dělat jinak a já jsem vlastně zjistila, že můžu být kýmkoliv a můžu dělat cokoliv. A ten svět je najednou strašně krásnej a otevřeněj a těch možností je prostě strašně moc jako.

H: Máte v souvislosti s tím i třeba nějaký nověj pohled na život, jeho smysl, svoji konečnost, nebo něco takového?

A: No vidíte, to je vlastně, já jsem dřív...to je vlastně s tím spojený. To jste mi připomněla. Že jsem měla jako malá hrozně noční můry, ale hrozně moc a pořád. A já jsem... hodně mi pomohlo, když mi naši koupili lapač snů a řekli, že mi to bude chytat ty špatný sny a odted' už se mi nebudou zdát špatný, a fakt se mi nezdály už. A ještě jednou, když se mě zeptáte na tu otázku, tak já si vzpomenu, co jsem chtěla ještě...

H: No já jsem se ptala, jestli se ty změny můžou týkat jiného pohledu na život, včetně jeho konečnosti.

A: Jo, jo, já jsem se hrozně bála smrti. I jako malá i jako dospělá. Dokonce jsem kvůli tomu byla i u psycholožky, opravdu strašně jsem se toho bála. A vlastně tak jak jsem přešla na to veganství, tak jsem vlastně přišla i k nějakým informacím, že vlastně já můžu ovlivnit to, jestli ta smrt bude rychlá, nebo pomalá, jestli budu zdravá, nemocná, protože vlastně podle informací, co já mám, by veganství mohlo pomoci třeba předcházet rakovině, nebo tak. Takže už se jí nebojím. A prostě... vnímám to líp a i s tím duchovnem...já jsem vždycky věřila na nějaký posmrtněj život a takový jakoby cesty, teď mě trochu zajímá i buddhismus a prostě už se toho nebojím, prostě dřív jsem z toho měla obavy a hrůzu a teď je to mnohem, mnohem lepší.

H: A dokážete tam vidět tu souvislost s tím, že jste něco zažila - tu šikanu, a teď tím ústupem strachu ze smrti...

A: No souvisí. Třeba mě teď baví uvažovat nad vším, přebejšlet nad vším, já jsem začala zjišťovat, že ne všechno má ten jasnej cíl a ne všechno má to jasný, tu danost, že to může být jako různě abstraktní a může tam být víc cest. Nevím, jak víc to popsat, je to jako strašně zvláštní pocit, kterej bych přála zažít úplně každému, ale nevím, jestli se to dá nějak

zprostředkovat. Já bych to popsala a myslím, že už jsem to někomu popisovala takhle, že jako všude na zemi je taková dvacetimetrová vrstva mlhy. Úplně hustý mlhy. A mně přijde, že všichni lidi v tom jakoby ležej a tak jako neviděj a v tom se plazej a tak jako v tom žijou. A mně připadá, že na základě té zkušenosti a jak jsem se rozvíjela, tak že mi to umožnilo se nad tu mlhu jakoby postavit, furt mám jako v ní kotníky, ale to nevadí, že jo. Vidím nad ní. A můžu ten svět vidět tak jakoby ty barvy, který oni neviděj, který ani vidět nemůžou.

H: Co je tou barvou třeba, kterou vy vidíte?

A: No nevím, přemýšlím...no třeba už jenom to, že...taková blbost, jo, ale že si všichni myslej, že jediná správná možnost je, že maso je zdravý, a nic víc a neviděj už, že možná tam je něco mimo to. Já nevím, že mám možnost vidět nějak za ty věci, že vidím, dokážu vidět prostě skrz. A ještě s tím souvisí, vlastně s tou šikanou, že díky tomu mám i lepší empatii, že mi přijde, že se dokážu vžít do hrozně situací a lidí. Je to můj osobní pocit, já nevím, jestli je to tak reálně. Ale třeba úplně taková jednoduchá situace, kdy sedíme u televize s přítelovým tátou, kterej je hrozně dogmatickej, úplně strašně. Žije v té mlze, v tom stereotypu, kdy každěj den jde do práce, všechno je jak má, teďka to vidí v té televizi něco, myslí si, že ví všechno, jo. Teď usíná a myslí si, jak je to všechno skvělý nebo strašný, podle toho, co se mu v té televizi řekne a nevidí ty věci za. A viděli jsme třeba v televizi, jak je me to ta kampaň a on: No to je hrozný ty ženský, oni to řeknou po třiceti letech a proč to neřekly před tím, to si musely vymyslet a já si říkám: Já s tím mám zkušenost, a jak to může takhle říct. Ale to není jen s tady tím, já jak jsem to dost zažila, si myslím, tak dokážu dost dobře jakoby se skoro jakoby se přenýst, teď to bude znít hrozně blbě, do toho druhýho člověka, podívat se jeho očima na tu situaci a pak se na něj naladit, já si myslím, že to umím dobře.

H: A máte pocit, že v tomhle přenesení do druhého a s tím, že máte nadhled nad tou mlhou, že dokážete toho druhého s jeho odlišným pohledem respektovat? Myslím přijmout, že on to vidí jinak?

A: Ano, myslím, že tohle umím, tím i já že jsem veganka a že spousta lidí myslí, že jsou divný, a koukaj se na ně divně, tak spousta veganů jako je hodně otevřených a spousta lidí je tam potetovaných nebo trans gender, spousta lidí má barevný vlasy, prostě oblíkaj se zvláště a jinak a mně to přijde naopak hrozně super. Neodsuzuju nikoho, ale chtěla bych těm lidem pomoci dostat se z té mlhy.

H: Jestli se ještě můžu vrátit k tomu, jak jste měla ty strachy ze smrti – co vás přivedlo až k tomu navštívit psychologa?

No, já jsem k tomu psychologovi chodila z jinýho důvodu, to byla jedna úžasná psycholožka a já jsem k ní začala chodit s tím, že jsem se bála hodně té společnosti, že jsem se bála, že mi někdo začne ubližovat. Tenkrát mi teda nikdo neubližoval, ale já jsem se bála, že ztratím ten svůj štít, a že i jsme se bavily o té práci a měla jsem tam problém s kolegyní a nechala jsem si od ní všechno líbit a taky a právě jsme se bavily o všem možným a tak jsme se dostaly k té smrti a já jsem jí říkala, že z toho mám úplnou hrůzu panickou. Mohlo mi být tak 16 a že z toho mám úplně panickou hrůzu a že se toho bojím a já už si ty pocity teď už nepamatuju, jak to teď vnímám jinak a jak už to teď zmizelo a odešlo. Ale pamatuju si, že jsem se bála, že fakt rodiče umřou, protože oni byli hodně nemocný, měla jsem i strach o ně, protože oni měli hodně zdravotních problémů. Já mám hodně mladý rodiče, jim je teďka 43-45. Jsou hodně mladý, právě proto i oni měli tehdy hodně problémy s tou výchovou, že oni nebyli se sebou vůbec. Nevěděli. Takže si pamatuju, že jsem měla strach o ně, o sebe, co když oni mě tady nechaj, nebo já nechám je, tak.

H: Říkala jste, že to veganství vám dává možnost díky té stravě mít šanci žít déle, je pro vás nějak nyní představitelné, že by váš život skončil třeba brzy?

A: Jo, tak jo, je to pro mě samozřejmě těžký, jako asi pro každého, nikdo s tím nemůže být úplně vyrovnaný, ale nevím, myslím, že ten život žiju naplněně, že žiju tak, jako bych si přála, nevím, jak by to bylo, kdybych byla třeba nespokojená. Možná, že bych se bála, že ho nenaplním, že třeba nemám tolik toho času. Tím, že dělám co chci, tak si myslím, že důležitý je ho naplňovat, bez ohledu jak je dlouhý. Tak ráda bych se dožila dlouhého věku, ale dokážu si to i představit, že ne a už mě to neděsí.

H: V současnosti už nejsou věci, které by ve vás budily takový strach?

A: Někdy, někdy vlastně mívám strach, ale jsou to takový abstraktní, jako věci neuchopitelný, rozmlžený. Já když se třeba kouknu na horor a je tam nějaký panáček, já si řeknu: No tak dobrý, no, ale když je to nějaká mlha, tak to, to je fakt, že mám strach, a to je taková věc, že mě to fakt jako provází a přítel se mnou pak musí chodit a rozsvěcet a říká, že už mi to nepustí v životě, ty horory. Ale jinak ani noční můry, ani když se koukám na ty horory, už nemívám.

H: Dalo by se říct, že jste na něco přišla tím, co jste zažila. Může to být cokoliv?

A: Takový to, že tě to stejně nakonec posílí, že jo. Jako že, když tě to nezabije, tak tě to posílí a ona je to nakonec hrozná pravda. A takový to, že mě to umožnilo být víc empatická. A fakt jako víc, než bych byla, kdybych to nezažila.

Jak dlouho po té události vnímáte, že se ty změny, které popisujete, udály, nebo ukázaly?

Myslím si, že to vlastně všechno dlouho doznávalo, že to nebylo hned. To, co jsem zažila, to byl nějaký spouštěč, něco, co prostě škrtno sirkou a jako postupně to plynulo a ve všem se to odráželo a mělo to dopad. Takže tak, no. Nedokážu říct, že by to bylo tak, že bych mohla říct: Jo, po roce jsem cejtila, že jsem silnější, po dvou jsem cejtila... Ale nastartovalo to nějaký změny, umožnilo mi to. ..dalo mi to příležitost se v nějaký věci rozvinout a já jsem ji využila a jakoby jsem se snažila to rozvinout co nejvíc. Taková nabídka toho života, nějaká cesta, kterou jsem se mohla vydat.

H: Zmiňovala jste, že se vám ta situace z té šikany víckrát vracela, tábor, pak ta kolegyně. Myslíte, že to už dokážete lépe zvládat, získala jste nějaký náhled. Myslím, jako že se něco podobného objeví a vy si řeknete: Á, tohle už znám, to vím, jak zvládnout?

A: Noo, je pravda, že už mám docela nadhled a že to spíš beru jako soutěž, když už jsem v tom. Jakmile se do toho emočně položím, jakmile to začnu emočně prožívat intenzivně a začnu to prožívat, tak je to blbý, ale když získám ten nadhled a řeknu si: Tak teď víš, jak by ses měla chovat, co bys měla dělat, že by sis to neměla nechat líbit, normálně to jako asertivně říct. Tak od té doby je to v pohodě a beru to jako zábavu, nebo hru, nebo příležitost. Jako, že to beru tak, že to je, přijde a já se to prostě musím naučit. Jinak - přece si nemůžu nechat ubližovat do konce života. Jednou se to naučím a myslím si, že už to docela umím. Myslím si, že teďka když cejtím, že by někdo mohl třeba začít, že je takovej, já nevím, že si zkouší, jako oťukává, tak se snažím se od toho distancovat a jakoby neverbálně nebo tónem hlasu říct, že se mi to jako nelíbí. A myslím si, že to docela funguje, nenarostlo to do takový fáze, kdy bych nedokázala říct ani tomu člověku, že mě to vadí, nebo tak.

H: Dá se o něčem v tom celým říct, že byla ztráta? Mluvily jsme, co byly ty zisky, ale ty strachy, to je nějaké negativum, jsou ještě nějaké ztráty?

A: Určitě. Tenkrát, si myslím, že jsem byla rozložená úplně na kousky a myslela jsem, že fakt umru. To bylo fakt nejhorší a je to hrozně tenkej led, protože taky se mohlo stát, že jsem se

z toho nemusela vůbec dostat. Mohlo to taky dopadnout tak, že jsem si tenkrát... fakt bych si ublížila. Mohla jsem umřít a nemuselo by být nic z toho, co je teď. A ztráta třeba s tím zneužíváním, to jsou problémy doteď. Já když to tak řeknu, tak já bych nemusela mít sex do konce života. Jsou situace, kdy to tělo si řekne, ale jako psychicky já tu potřebu nemám. Bylo třeba období, kdy jsem tu potřebu měla hodně, a to bylo chvíli po tom, co jsem to zažila, to jsem tu potřebu měla extrémní. A tenkrát s tím byl hrozně problém, protože tenkrát se něco třeba stalo a já jsem dostala seřezáno od rodičů a já jsem nevěděla, co s tím, protože ve mně se ta sexualita probudila brzo, já nevěděla, co s tím, a ještě jsem za to dostávala vynadáno. Neříkám, že se něco dělo, ale třeba jsme se pozorovaly děti nějak navzájem a pak vlastně v patnácti to bylo zas nějaký takový extrémní období a teď to mám takhle, teď mě... mám ráda takový povrchový tělesný dotyky. Třeba masáž si hrozně užívám od přítele. Je to zablokovaný, tak nějak.

H: A když jste byla malinká, tak jste říkala, že nešlo o fyzické zneužití.

A: No, mě se o tom blbě mluví, ale proto, že o sexu se celkově blbě mluví. Byla snaha o to, teda co si pamatuju, o nějaký styk. Nicméně tím, že byl kluk nezkušený, tak se to nestalo, ale pak si pamatuju, že... bylo mu tak nějak patnáct. Já myslím, že ono to má, že měl tátu, kterej jako by... kterej je chlípák a ubližuje lidem a zvířatům a je prostě zlej. Já vím, že ten důvod, proč to udělal, byl, že ne proto, že by mi chtěl ublížit, ale protože měl problém sám a neuměl to vyřešit. A bůhví, co zažil sám, to ani nechci radši vědět.

H: Tak jak o něm mluvíte, vy k němu ale necejtíte nenávisť nebo zášť?

A: Mně je jen nesympatickej, já ho potkat na ulici, tak si řeknu : Jé, tohle nebude můj kamarád, ale jako von fakt podle mě měl úplně pekelný dětství. Já prostě zároveň i s máma rodičema, který zažili týrání, jsem ráda, že u nás to bylo jen o řvaní, já to vnímám jako hrozný výkon od mých rodičů. Já říkám, že bych ani nechtěla, aby to řekli policii. Tenkrát možná jo, jsem si řekla: Ať je potrestanej, že jo. Ale teď vidím, on má teďka rodinu, má manželku, má dítě. Já jsem si říkala, tenkrát kdyby se dostal do vězení, to by prostě skončilo hrozně. A tenkrát by se z něj stal kriminálník a vrah a teďka je z něj relativně slušnej člověk, kterej má někoho rád a dokáže vychovávat dítě. Myslím jako, že dokážu vidět spíš to pozitivní.

H: Co je vším tím, čím jsou lidi v mlze?

Já si myslím, že je toho moc, že je to společnost, která to dělá, že je to kultura, jsou to informace, který se k nám dostávají jen z části, televize, lidi si myslěj, že všechno, co na světě je, je v televizi, jsou to věci, který si lidi říkaj mezi sebou a myslěj si, že je to pravda, jsou to informace, který se k nám nedostávají, který je hrozně těžký najít, jsou to politici, je to vlastně všechno to...celá ta bublina společnosti, kultury. A já jsem vlastně hrozně pyšná na to, že si myslím, že jsem tím míň ovlivňovaná – nejde být neovlivňovaná vůbec, si myslím, ale jsem míň a dokážu si třeba najít informace, který nechtěj moc, abych věděla, nebo že jsou přede mnou tajený. Nebo třeba vidím tu televizi a vím, že to prostě není ta realita, a jsem potom schopná se podívat na ten dokument a říct: aha, tak všichni mluví o uprchlících jako že jsou hrozný a proč maj telefon, ale kdyby oni se dostali do té situace, kdyby tady byla válka, tak první, co si člověk vezme, je telefon, aby mohl zavolat rodině, že jo. To mě hrozně mrzí, že tohle lidi nechápou. Všichni haněj, prostě já nevím...uprchlíky, Romy, kohokoliv jinýho, vegany, ať už je to prostě kdokoliv, ale nedokážou moc se vnést do té jejich situace. Je to možná nějaká zaslepenost, nastavenost, kdy nás na základní školu daj jako stroje, chtěj nás vychovávat jako stroje a máme dělat to, co nám řeknou. A to mně se prostě nelíbí, já jsem taková, že potřebuju si dělat po svém a že rodiče právě tím, že byli hodně... že tím, že na mě křičeli a měla jsem být podle jejich představ, tak já že ne, že si to udělám podle svých představ, a čím víc oni, tím víc já si to dělala podle svého a dokázala jsem se proti tomu vyhranit, což mi myslím

taky hodně pomohlo, že jsem dokázala říct si svůj vlastní názor a vlastně bejt sama sebou a víc jiná a tak.

Dále při vyplňování dotazníku:

Já vidím, že je tady vážná nemoc, já měla černej kašel, to mě asi taky nějak změnilo. To jsem měla třeba v desíti a je pravda, že...jenom vím, že po černým kašli se mi hrozně zhoršila jako imunita, únava, byla jsem furt nemocná, začala jsem mít zdravotní problémy. Je fakt, že já mám zdravotní problémy...on to měl společně se mnou i můj táta, ten černej kašel, a já mám prostě zdravotní problémy, jako má čtyřicetiletý chlap, normálně prostě jsem nezažila období, kdy bych byla totálně zdravá, totálně s energií, všichni o tom vyprávěj, jak ve dvaceti mohli dělat všechno možný, já nemůžu chodit ani na ples, protože já to prostě nevydržím. Je pravda, že je to něco, co mě taky možná dost ovlivnilo. Nevím, myslím, že s tím časem dokážu mnohem líp nakládat než někdo, kdo to nezažil, celkově to nejde asi říct, jaká ta událost na to měla víc vliv, ale je to jedna ze změn.

H: Co myslíte tím, že dokážete líp nakládat s časem - že ho dokážete líp využít?

Jo, že dělám věci, který chci dělat, a taky když mám nějaký povinnosti, tak je dokážu udělat mnohem efektivněji. Dokážu si prostě, když se potřebuju třeba něco naučit, tak za hodinu se dokážu naučit fakt obrovský množství věcí, ale ne povrchově, ale že tomu fakt dokážu rozumět, protože já se musím učit, že musím rozumět do hloubky, musím mít propojenost, teprve potom jako jsem naučená, já nejsem jako biflovací typ a je fakt, že prostě když jsem začala chodit s mým přítelem, tak on je z rodiny, kde se hodně dbá na vzdělání a ta rodina ho k tomu vede a nemá jiný povinnosti než se učit. A on vůbec neumí nakládat s časem, ale vůbec, jemu ten čas plyne tak strašně rychle, že on říká: já ten den vnímám jako hodinu, jako hodinu reálně. A my jsme spolu začali chodit a já jsem mu začala pomáhat, protože já jsem hrozná, musím všem pomáhat. Ne, prostě mám pocit, že lidem musím pomoci, když s tím mám zkušenost a on říkal že teď to vidí jinak, že teď mu ten čas plyne hrozně pomalu a že si myslí, že je to kvůli mně, protože já si myslím, že mně ten čas plyne, tak jak chci. Ono to zní fakt hrozně esotericky a divně, ale myslím si, že dokážu fakt dobře. Když chci, aby utíkal rychle - je fakt, že mi to nejde, když chci, aby mi utíkal rychle - když sedím u stolu a chci, aby mi utíkal rychle, tak to moc nejde, ale dokážu ho zpomalit a docela dobře a vlastně efektivně, protože spousta lidí, co jsem potkala nebo tak, tak jim plynul strašně rychle a spousta věcí jako plynou pod prsty a furt si stěžovali, že nestihnou tohle, nestihnou tamto. A já jako dokážu dost dobře - buď se od něho oprostít od toho času, nebo s nim prostě manipulovat. Protože fakt ten přítel teď po šesti letech našeho vztahu vlastně se naučil vnímat čas jako já, a že ten tejdén, kterej pro něj byl hodina je teďka tejdén, kterej má v sobě tři tejdny, že ho vnímá vlastně hrozně dlouze a dokáže prožívat ty chvilky, což tenkrát vlastně vůbec neuměl, takže tak.

To jste se naučila, myslíte, taky z těch událostí, že dokážete prožívat chvilky?

Možná jo, jo. Možná i kvůli tomu černému kašli, já jsem přišla ze školy, musela jsem si na dvě hodiny lehnout, což mám i teď na vejšce, když je to náročný, že si musím odpoledne lehnout. Potom jsem šla sportovat a potom jsem večer měla nějaký čas, tak jsem s tím prostě musela umět nakládat, jsem se s tím musela vypořádávat. A možná i když člověk zažije takovou intenzivní událost, tak možná i ten čas vnímá trošku jinak, že možná i ten čas není ten rychlejší, kdy já mám nalajnováno, že teď se budu učit, pak budu dělat tohle a pak budu večerět, ale vlastně že jako je to narušený a člověk to daleko víc prožívá ten čas a já si myslím i si pamatuju léto - když byly prázdniny, tak jsem si vždycky stěžovala, že to hrozně rychle utíká, tak jsem si prostě řekla, že se naučím, aby mi to utíkalo pomalu, tak jsem se to prostě naučila. I když jenom sedím a koukám tak dokážu, tak prožívat čas, že mi utíká pomalu. Tak jsem za to hrozně ráda.

Když tady vidím smrt milované osoby, tak mě napadá ne osoba, ale pejsek, kterej mi umřel a kterýho jsem měla hrozně ráda a pak...a jo, vlastně já jsem jich měla několik a to si pamatuju, že se mi zdály pak noční můry, že třeba má červený oči a ostrý zuby a že mně chce jako kousat a tak a ublížit mi, takže to taky, vždycky, když se stalo něco takovýho, tak mě to hodně ovlivňovalo, hlavně přes ty sny, že se mi to jako zobrazovalo potom.

## **Iniciace**

Anna uvádí tři události ze svého života, které vnímá jako hlavní stimuly pro následné změny. První událostí bylo pohlavní zneužívání, které datuje do doby svých čtyř až pěti let. Informace k vlastní podobě zneužívání nejsou příliš detailní. Respondentka uvádí: *„Zažila jsem sexuální zneužívání, který bylo částečně fyzický, ale hlavně jakoby teda takový to bezdotykový“*. Následně je zneužití konkretizováno jako pokus o sexuální styk, kdy aktérem sexuálního zneužití byl nevlastní bratr matky, kterému v té době bylo přibližně patnáct let. Anna nelituje, že nebyl potrestán. Vnímá ho jako člověka, který jí sice není nijak blízký a příjemný, ale v současné době žije rodinný život, dokáže vychovávat dítě, mít někoho rád. Anna k němu nepociťuje zášť nebo nenávisť, aktérovi není přičítán primárně zlý úmysl ani plná vina. Jeho jednání je spíše vnímáno jako důsledek jeho problematickému rodinného zázemí. *„...že měl tátu, kterej jako by, kterej je chlípník a ubližuje lidem a zvířatům a je prostě zlej. Já vim, že ten důvod, proč to udělal, byl, že ne proto, že by mi chtěl ublížit, ale protože měl problém sám a neuměl to vyřešit“*. Komentář k celé události nese známky obecnosti, ale také určité ambivalence, kdy na jednu stranu je zdůrazňováno, že tato událost nebyla vnímána jako „traumatická“ v tom smyslu, že nebyla nějak příliš závažná, na druhou stranu uvádí, že tato událost má důsledky v oblasti sexuality až do současnosti, a zejména k těmto následkům se v průběhu rozhovoru opakovaně vrací. *„... ale to nebylo teda traumatický....Nebylo to vlastně traumatizující, nějaký následky to ve mně teda nechalo, samozřejmě jsou věci, se kterejma mám teďka hodně velkej problém, nebo jsem mívala, ale ta událost nebyla sama o sobě...“*.

V důsledku sexuálního zneužívání došlo u Anny k předčasné sexualizaci. Ta se projevila v jejím chování, na které rodiče reagovali trestem. *„Bylo třeba období, kdy jsem tu potřebu (sexuální) měla hodně, a to bylo chvíli po tom, co jsem to zažila, to jsem tu potřebu měla extrémní. A tenkrát s tím byl hroznej problém, protože tenkrát se třeba něco stalo a já jsem dostala seřezáno od rodičů a já jsem nevěděla, co s tím, protože ve mně se ta sexualita*



*probudila brzo.*“ Anna dále uvádí, že další období - pro ni extrémního - probuzení sexuality bylo v období patnácti let, nicméně v současnosti má potřebu sexu velmi nízkou s výjimkami chvil „*když si tělo řekne*“, ale jinak tuto potřebu nepocituje, vyhovuje jí pocit blízkosti a bezpečí s přítelem a „*povrchové dotyky*“. Přestože je tedy téma sexuálního zneužití na jedné straně komentováno jako málo závažné, odráží se do současnosti v popsanych obtížích v oblasti sexuality, vázanost k této tématice a citlivost tématu se projevuje například i na jiném místě v průběhu rozhovoru, kdy Anna reaguje na despektivní komentář příteleva otce ke kampani me too. „*...a on: No to je hrozný ty ženský, oni to řeknou po třiceti letech a proč to neřekly před tím, to si musely vymyslet. A já si říkám: já s tím mám zkušenost a jak to může takhle říct*“.

Druhou událostí, která je pro Annu ústřední, kterou vnímá jako „*spouštěč*“ změn, je šikana. Ta se odehrála na základní škole v období kolem 11 roku věku Anny a trvala půl roku. Začala takto: Anně se líbil nový spolužák, dala mu to najevo a z jeho prvních reakcí bylo zřejmé, že zájem opětuje. Záhy se ale ukázalo, že jde z jeho strany pouze o krutou hru s emocemi - Anně se vysmál a místo očekávaného opětování emocí ji zahrnul urážkami. Toto milostné trýznění bylo pro Annu zničující právě pro tento kontrast očekávání a naděje s výsměchem a urážkou, která byla zraňující a ponižující. „*...on mi jakože psal esemesky, že jako se mu taky líbím a tak nějak jsme jakoby spolu chodili přes mobil a potom druhý den jsem teda přišla do školy a on se mi začal smát, jak jsem vlastně hrozně hloupá, že jsem mu to věřila....já jsem se tenkrát rozbředla, a úplně hrozně, dostala jsem hysterickéj záchvat. Říkala jsem, že umřu, že snad skočím ja nevim, skočím z mostu*“. Tyto slovní útoky se opakovaly a stupňovaly, Anna je nedokázala odrazet, přidávali se i další spolužáci. Určité zastání měla Anna jen v jedné spolužačce, ostatní si příliš nevěšali, co se děje. Protože šikana zůstávala spíše na úrovni posunků, urážek, ostatní spolužáci a učitelé je považovali za málo významné, něco, čeho si lze nevěšmat. Annu ale urážky zaměřené na její vzhled a vlastní nehodnotu zraňovaly, přejímala jejich obsah do hodnocení sebe sama. „*...a měla jsem úplně hrozný sebevědomí a fakt jsem jim věřila všechno, co o mně říkali (...) aby mi mohli říct něco jakoby hnusného, jako že mám umřít, že jsem prostě tlustá a hnusná a tak*“. Situace šikanování nebyla vyřešena žádným aktivním zásahem Anny nebo kohokoliv jiného, zmizela s odchodem spolužáka ze školy, Annu vedla k rozhodnutí se „*vyzbrojit*“ pro případné další podobné situace.

Třetí „věcí“, kterou Anna uvádí jako formující, je charakter rodinného zázemí. Je mu připisován význam zejména vzhledem k druhé události – šikaně. Anna vnímá, že ji v té době rodiče nedokázali dostatečně podpořit, rodinné prostředí samo v té době bylo konfliktní, směrem k Anně kritické. Matka se nezapojila, otec, který sám šikanu zažil, viděl jediné jasné řešení ve fyzickém insultu agresora, které pro Annu ale nebylo realizovatelné.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Přestože události, které Anna uvádí, nejsou objektivně přímo život ohrožující, Anna se skrze ně k tématu smrti a vlastní smrtelnosti dostává. V rozhovoru uvádí, že se od dětství „*hrozně bála smrti*“, nevíme, kdy a jak se to téma objevuje – jestli v souvislosti se sexuální zneužitím, šikanou, nebo ještě dříve. Smrt je v dětské představě Anny vnímána jako něco beztvarého, děsivého. Výrazně se téma smrti objevuje u šikany, kdy aktér se vyjadřuje v tom smyslu, že je Anna ošklivá, bezcenná, měla by zemřít. Anna sama uvažuje o tom, že by mohla skončit trýzeň pramenící z šikany ukončením života: „*..říkala jsem si ty jo, já snad už skočím pod auto nebo si zapíchnu nůž do břicha. (...) Říkala jsem, že umřu, že snad skočím, já nevím skočím z mostu*“. Až dohnání k těmto myšlenkám Annu aktivizuje v nutnost obrany a ochrany před zraněními, které jí druzí způsobují, a postupně i smrt se stává něčím konkrétnějším, co je nevyhnutelné, ale snad lze oddálit nebo zaujmout takové životní postoje, které umožňují být spokojen s životem, žít jej „naplněně“ bez ohledu na jeho délku. Do současnosti, pokud Annu něco děsí, je pro ni příznačné, že je to něco rozmlženého, beztvarého: „*Někdy vlastně mívám strach, ale jsou to takový abstraktní, jako věci neuchopitelný, rozmlžený. Jako když se třeba kouknu na horor a je tam nějaký panáček, já si řeknu: No tak dobrý, no, ale když je to nějaká mlha, tak to, to je fakt, že mám strach, a to je taková věc, že mě to fakt jako provází.*“

## **Reakce**

### Reakce na události

### Obrnění

Základní charakteristikou reakcí Anny je její „vyzbrojení“, jako aktivní rozhodnutí. Toto vyzbrojení ale neodráží tolik otcův útočný postoj: „*...táta vždycky říkal: Zmlátit ho a dát mu*

*pěstí“*, ale má spíš charakter obranný – ochranný. Jeho účelem je v případě ohrožení poskytnout „*štíty*“. Anna hovoří o dvou typech štítu – jeden má obrnit tělo, druhý duši.

Obrnění těla nastupuje jako první reakce a plní účel prevence před opakováním (tělo je hezčí a znemožňuje kritiku vzhledu) i obrany (tělo je silnější, může se bránit) „...*ono to šlo hodně přes to tělo, že jsem si řekla, co musím změnit – musím zhubnout a musím se těm lidem líbit a tak. A když zhublo to tělo a já jsem nabrala ty svaly, tak jsem měla jakoby vnější štít v tu chvíli...Připadala jsem si hrozně jako neporazitelná a tak.*“.

Obrnění duše nastupuje později, až když ustupuje pocit ohrožení, které přicházelo zvnějšku. V rozhovoru zůstává nekonkretizováno, lze však vztáhnout k sebepoznání a sebeocení k tématu Identity. Nejde tedy ani o to, že by Anna našla něco nového, ale dokáže v sobě identifikovat určité vlastnosti, uvědomuje si, že je má, že jsou cenné. „...*jakoby o vlastnostech, kterých si na sobě vážím a ve kterých jsem dobrá – taková jakoby otevřená komunikace a schopnost naslouchat.*“ Přestože obrnění duše nastalo později než tělesný štít, vnímá jej Anna zpětně jako více podstatný.

#### Reakce na téma smrti, konečnosti

Anna vidí souvislost mezi událostí šikany a veganstvím jako životní filosofií a životním stylem, který je v souladu s jejím novým pohledem na život a na svět. V popisu lze sledovat ve veganství reakci, která má charakter askeze, která může dle přesvědčení Anny ovlivnit délku života. Dále posun perspektivy pohledu na druhé, společnost ve smyslu důrazu na autentičnost a prožitek okamžiku, který umožňuje žít život naplněně.

#### Tady a teď

Ačkoliv se Anna vyjadřuje více v obrazech než konkrétech, lze v rozhovoru sledovat důraz na přítomný okamžik, zdůraznění nutnosti pocitu naplněnosti života v přítomném okamžiku. Ona průběžná „naplněnost“ života chrání před ničujícím účinkem smrti – před tím, že by přišla v okamžiku, kdy ještě „naplněn“ není. Zaměření na přítomnost umožňuje lépe vidět a prožívat jeho pestrost, barvy.

### **Vyzbrojení prostřednictvím askeze**

Podstatou veganství je i askeze ve smyslu vzdání se určitých potravin, ale v rovině veganství jako životní filosofie i určité omezení sebe, své sebestřednosti. Anna ve veganství spatřuje možnost, jak obnovit nebo zachovat fyzické zdraví, předejít nemoci. Chce se tedy proti nemoci a smrti vyzbrojit: *“A vlastně jak jsem přešla na to veganství, tak jsem vlastně přišla i k nějakým informacím, že já vlastně můžu ovlivnit to, jestli ta smrt bude rychlá nebo pomalá, jestli budu zdravá, nemocná, protože podle informací, co já mám, by veganství mohlo pomoci předcházet rakovině nebo tak. Takže už se jí nebojím prostě.”*. Výše byl zmiňován Annin strach ze smrti – své vlastní a svých rodičů. Skrze veganství Anna preventuje oba tyto strachy, protože sama veganství praktikuje, a jak popisuje, přešli na veganskou stravu i její rodiče, což dle Anny u nich vedlo k ústupu zdravotních obtíží, které měli.

### **Kritika z nové perspektivy (já versus společnost = mé zamlžené já)**

Anna popisuje své prožitky pohledu na svět prostřednictvím obrazů. Ústřední obraz, který popisuje, je následující: *„... že jako všude na zemi je taková dvacetimetrová vrstva mlhy. Úplně hustý mlhy. A mně přijde, že všichni v tom jakoby ležej a tak jako neviděj a v tom se plazej a tak jako v tom žijou, a mně připadá, že na základě té zkušenosti...že mi to umožnilo se nad tu mlhu jakoby postavit, furt mám jako v ní kotníky, ale to nevádí, že jo. Vidím nad ní. A můžu ten svět vidět, tak jako ty barvy, který oni neviděj, který ani vidět nemůžou.“* Abstrakce, kterou Anna vystihuje své pocity, se velmi blíží Heideggerovu popisu autentického bytí v kontrastu s bytím „ono se“. Vnímá se v kontrastu s přitakávající, stereotypizující, konzumní společností, zvažuje své možnosti, snaží se *„žít život naplněně“*, *„vidět jeho barvy“*, uvědomovat si prožitky. To jí dává pocit naplnění *„žiju tak, jak bych si přála“*, který tlumí strach ze smrti: *“Tím, že dělám, co chci, tak si myslím, že důležitý je ho naplňovat, bez ohledu, jak je dlouhej. Tak ráda bych se dožila dlouhýho věku, ale dokážu si to i představit, že ne, a už mě to neděsí.”*

### **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách Anna hovoří v rozhovoru?

Obrnění těla a duše provází u Anny pocit sebevědomí, schopnosti překonat překážky, schopnost asertivně se prosadit, komunikovat s okolím (F3 Osobní růst). Oceňuje u sebe

schopnost empatie (F1 Vztahy s druhými). Veganství je provázáno změnou v ocenění života, okamžiku (F5 Ocenění života), viděním nových možností (F2 Nové možnosti), spirituální, duchovní posun (F4 Spirituální změna).

O jakých změnách vypovídá Anna v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 3) je celkový skóre 81 bodů (průměr souboru byl 41B), můžeme sledovat vysoký skóre téměř u všech položek, menší změny jsou ve faktoru F1 Vztahy s druhými. V dotazníku negativních dopadů událostí vidíme velkou četnost negativ v období bezprostředně po události, nejdéle (do roku od události) odeznívá znovuprožívání události ve snech, představách, vyhýbání místům a situacím, které událost připomínají, pocity strachu a úzkosti a obtíže s usínáním.

## **Základní téma**

Za ústřední téma, které prostupuje celým rozhovorem, můžeme považovat neohraničenost, nejasnou hranici mezi sebou a druhými, kdy druzí můžou díky tomu vstoupit příliš blízko a zranit. První zranění vyplývá z první události sexuálního zneužití, kdy došlo k jasnému narušení této hranice ve fyzické a následně i psychické rovině. Jako pětileté dítě se tomu Anna nemohla bránit a je otázkou, zda tato neohraničenost může mít původ právě zde. To, čeho si Anna posléze cení – schopnosti empatie, jako schopnosti zaujmout perspektivu druhého se z hlediska konstrukce hranic jeví jako překážka, kdy pochopení druhého a jeho perspektivy neumožňuje se proti němu nebo dostatečně vymezit, dramaticky ho nebo jeho chování odmítnout. I v současnosti není aktér viděn jako někdo, kdo ublížil a měl by být potrestán, ale jako někdo, kdo vlastně ublížil, protože „to měl těžké“. Podruhé je téma neohraničenosti zřetelné v událostech šikany, kdy je tu obdobná situace, blízkost – zranění. Anna přistupuje k chlapci opravdu beze zbraní, očekává přijetí, cit, a obdrží úder – výsměch a ponížení. Nevede to nejdříve k odmítnutí aktéra a vymezení se vůči němu, ale k přijetí jeho perspektivy – toho, jak Annu vidí, jak o ní mluví, do sebe, svého sebeobrazu. Až v okamžiku, kdy je Anna zahrnuta k nejzazší hranici – k uvažování o smrti a skoncování života, aktivizuje ji to ve snaze a potřebě se obrnit – vlastně vytvořit si bariéru, hranici. (I na příkladu s odmítnutím spolužáka a jeho „hry“ v situaci, kdy byla Anna nemocná, je vidět, že hranice bránit dokázala, ale až když byla vyčerpaná, na konci sil – tam dokázala vnímat, že už je nějaká hranice překročena

a aktivizovat její obranu). Ono „obrnění těla“ a následně „obrnění duše“ je obrazem výstavby hranic. Obrnění těla dává možnost se fyzicky bránit útoku, pocit připravenosti a nepřemožitelnosti, zároveň tělo zkrášluje a snižuje pravděpodobnost opakování. Obrnění duše je uvědomování svých kvalit, vlastností – toho kdo jsem, co je mé, co ke mně patří, a umožňuje tak ustálit sebeobraz, který je odolnější, méně závislý na názoru a pohledu druhého, nabývá konkrétnějších obrysů (hranic). Paralelu blízkosti – zranění lze spatřovat i v líčení snu Anny, kdy se jí zdálo o jejím psovi, který umřel a kterého měla ráda: “...*to si pamatuju, že se mi zdály pak noční můry, že třeba má červený oči a ostrý zuby a že mě chce jako kousat a ublížit mi*“. Celkově vyzbrojení a obrnění jako obraz hranic je základem změny, která u Anny v důsledku prožitých situací nastala. Nyní je schopná testovat tuto svou kvalitu výzbroje v situacích, kdy jsou její hranice narušovány (jak líčí například ve vyprávění o kolegyni z práce), kdy nyní již k podobným situacím přistupuje jako ke hře, soutěži, výzvě.

## 7.7.2 Ben

### Transkripce rozhovoru

H: Já dělám takový výzkum, jak jste se už dozvěděl z té krátké informace, který je zaměřený na mladé lidi, jako jste vy, kteří zažili nějakou závažnou událost v životě. Už z toho dokumentu vím, jakou a jak jste ji prožil, ale stejně: mohl byste mi i teď nějak popsat, co byla ta událost, která vás v životě nejvíce zasáhla?

B: Tak ono to je takový sled událostí - vlastně když to vezmu úplně úplně chronologicky, tak nevím, kolik mi tehdy mohlo bejt, tak dvanáct, třináct let. Tak vlastně mi umřel děda, kterýho jsem měl jako hodně rád a i vlastně ten barák, v kterým žil, tak jsem měl hodně rád. Obdivuju to všechno, co děda vlastně dělal, protože děda hodně rouboval stromy. No, no von měl nádhernej sad a my jsme se potom jako rodina rozhodli, že ten barák s tou zahradou prodáme a to vlastně když jsem to tam nedávno viděl, tak oni ten sad prostě vykáceli. Normálně - já jsem prostě málem brečel, protože to je prostě věc, kterou si pamatuju, že děda, když jsem byl malej, tak o něj pečoval a tak.

H: Vy jste viděl to úsilí, který do toho vkládal.

B: Jo, přesně. A já vlastně jsem tam kolikrát byl s nim mu pomáhat. Ne... ono je to takový blbý, že by mi bylo líto tý práce, spíš toho, těch krásnejch stromů, to byly vlastně ještě plodící stromy a to mi moc hlava nebere - vezmu motorovku a uříznu plodící strom, no...jako..no ok. Každěj to máme hozený holt jinak. Takže vlastně to pro mě bylo takový trauma, vlastně dodneška si nesu z toho to, že vlastně dědu pak odvezli do nemocnice se zápalom plic, tak my jsme za nim samozřejmě chodili. A vlastně on byl pak už úplně v pohodě, že vlastně měl bejt už poslední den v nemocnici, druhěj den ho měli pustit. No a ten den, naši za nim šli do nemocnice a já jsem si šel ke kamarádovi, měl jsem něco důležitějšího na práci, že jo.Co asi jako dvanáctiletěj kluk má důležitějšího na práci- šel jsem prostě ke kamarádovi, tam jsme spolu prostě kecali, v pohodě. Naši přišli: Je v pohodě. Děda seděl na posteli, povídal si s náma, těšil se až půjde zejtra domu. No a v noci dostal embolii a vlastně zemřel, oni se ho pokusili oživit, ale...Tak jako to si myslím, že z mý strany... Nebo takhle: to si jako do dneška vyčítám, že jsem tam nejel. A vím, že tahleta věc, mě jako hodně, hodně ovlivnila.

H: Vyčítáte si to tedy přesto, že jste neměl jakýkoliv důvod si myslet, že by se to mohlo stát?

B: Jo, jako já vím, že jsem tam měl jít, že jsem tam prostě měl jít, že jsem to neudělal a prostě už to nevrátím. Se to stalo, prostě jak se říká, je to zahraný. Takže si myslím, že tohleto, tohleto bylo jako takový asi první výrazný trauma v mém životě, který si jako já do současný doby hodně pamatuju, jo, protože prostě je to věc, která..nevím...no, je to věc, která vás štve, zároveň vás mrzí. Já nevím, jak to popsat.

H: A dá se říct, že by se od té doby něco změnilo, tak aby se tohle už nestalo ve vztahu k vašim blízkým?

No právě že bohužel ne, a to mě na tom mrzí snad ještě víc, protože já jsem potom vlastně začal aktivně jeskyňarit, všechnen můj život zase byl takovej sluníčkověj a tak a vlastně pak se mi stala ta nehoda. Při slaňování se mi zasekla slaňovací brzda a letěl jsem, letěl jsem přes deset metrů volným pádem. Vlastně měl jsem poranění obou dvou patních kostí, zlomeninu hrudního obratle, pohmoždění krční páteře, naštíplou holeň, všechno možný prostě. Byl jsem celkově dlouho v nemocnici, tam jsem rehabilitoval, znovu jsem chodil a tak, prostě to nebylo, nebylo jednoduchý, každopádně člověk to má v hlavě. Prostě, pokud se řekne, jo - oni mi řekli prostě

na začátku, když jsem ležel na JIPce: Hele, máte prostě tohle, tohle a tohle, ale vypadá to, že to bude v pohodě. No ale je tady jako padesátiprocentní šance, že se to třeba hne a vy chodit nebudete, a je tu padesátiprocentní šance, že to prostě zůstane neporušený. No tak člověk prostě nemůže myslet na to, co když prostě zůstane na vozejku. No tak mě strašně ubíjelo myšlení mejch rodičů, který tam přijeli a přemejšleli, jak vlastně přestaví barák. A já říkám: Do hajzlu, proč, dyť prostě budu chodit, jo, to člověk to musí mít takhle hozený v hlavě a myslet. A oni vlastně přijeli, strašně brečeli, já jsem byl sjetej lékama, takže to, já: Já jsem v pohodě. Oni přišli a já jim říkám: Proč brečíte a oni: No tak se na sebe podívej. A já: No tak jsem trošku odřenej, tak co. Tak jsem vlastně taky chtěl, aby to dali vědět mé přítelkyni a no...to byla ještě taková historka...Ještě trochu odbočím: po několika hodinách, co mě vytáhli ven, tak vlastně já jsem říkal, že to musím dát vědět našim, a Jarda říká: Víš číslo prostě, já jsem přemejšlel, teď oni říkali: My přivoláme vrtulník. Já říkám: Vteřinku, já si musím zavolat, že jo. Takže jsem jako nadiktoval číslo a Jarda mi takhle dal rovnou telefon a on to zved táta, protože to bylo neznámý číslo, tak viděl, že mámě na mobilu svítí neznámý číslo, máma byla někde pryč, tak to vzal, zved a já mu řek, co se stalo a on prej položil telefon a: On je snad vožralej nebo co. Tak jim to bylo divný, tak volali zpátky na to číslo a to už mě vez vrtulník do nemocnice a mluvili právě s Jaroušem, kterej jim řek, co všechno se stalo, takže oni pak nasedli do auta a jeli do Ústí do nemocnice. A oni tam byli rychlejc, než já jsem se vůbec dostal na pokoj, protože všechny ty přijímací vyšetření, to jako bylo docela to...A pak jsem chtěl, aby zavolali přítelkyni, tý jsem to jako oznámil: No jako mám zlomenou páteř, ale vlastně vůbec nic se neděje a tak. Tak jsem se z toho jakoby vylízal, celkem s grácií, řekl bych, no a potom jsem začal studovat na vejšce, potom, jak už jsem zmiňoval, jsem zjistil, že to ten můj život tak jako nenaplnuje, tak jak bych jako očekával, protože mě nebaví prostě sedět...Takhle: Mě baví jet do terénu, baví mě najít ty vzorky, baví mě ty vzorky popsat, ještě napsat článek...To mě teda tak nebaví, ale ještě jsem schopnej to udělat, ale vim, že ten impakt je prostě na pět deset lidí na světě. Což je prostě k ničemu. Jo, to je prostě hloupý. No tak to mám nastavený tak, že chci, když to řeknu jako Polrajch: Rozdávat radost a smích, a takže prostě abych viděl tu přímou reakci. Takže třeba s Adélou (pozn. Potkal známou před rozhovorem na schodišti PedF UK) se známe, protože dělám ve stanici přírodovědců, já tam dělám zájmový kroužky pro děti. A tam vlastně člověk vidí hned, co dělá, na těch dětech je to hezky vidět, protože ve chvíli, kdy děláte nějakou kravinu, která je nebaví, tak oni prostě protáhnou ty obličejy a teď, vidíte to. No a ve chvíli, kdy je dokážete správně motivovat, tak oni: É, ono to už končí, né. A vidíte tam přímou tu reakci a můžete z toho bejt šťastná. Já potřebuju ke svému životu prostě to, abych mohl bejt šťastnej, zažívat to štěstí, v tom okamžiku. Já na to jdu hodně od lesa, uznávám. Abych se dostal k tomu, jak mě to vlastně ovlivnilo, tak já jsem na vysoký škole během studia vlastně začal pracovat v kavárně, protože kamarád si otevřel kavárnu, a já jsem tam vlastně začal pracovat a zjistil jsem, že mě to kafe strašně baví a začala mě bavit práce baristy, protože tam to člověk taky rovnou vidí. Jo, na kapučino nakreslí třeba krásnej obráček, dá to tý slečně, ona: Jé to je krásný, pak se usměje. Jo, že je tam takový to hned, přímý koloběh – dostane to ten zákazník, jo, dostane to, vypije, usměje se, pochválí, já jsem šťastnej, on je šťastnej a všichni jdeme šťastný domů potom. Takže to je ono a vlastně v poslední době jsem v péči ortopedů, neurologů a tak, kvůli tomu úrazu a oni mi vlastně zakázali dělat to kafe. Takže já jsem vlastně po tom úraze míval noční můry, který mě vlastně pronásledovaly, který byly, jako že padám. Pořád jedna a táž scéna dokola, až mě to docela jako otravovalo, protože se jako v noci moc nevyspíte. Když usnete, zdá se vám to, probudíte se, dojdete si na záchod, napijete se, jdete spát, probudíte se a takhle to děláte.

H: Takže vám je to takhle opakovalo intenzivně i během jedné noci?

B: No, a vlastně postupem času se to tak nějak vyklidňovalo, oni mi nabízeli odbornou pomoc a já jsem řekl, že já to prostě zvládnou, že možná v tom byl strach z doktorů, kterej je vlastně



posílenej, a to je možná další negativní věc, kterou jsem si odnes z té situace: Já mám strašnej strach z doktorů, jehel, nemocnic, nemocničního personálu, nemocničního prostředí a tak, protože jsem se toho prostě nabažil už tak, že ty lidi prostě už nechci. A tohleto bylo zhruba tři měsíce, čtyři měsíce po tom úrazu, to jako bylo špatný, pak se to jako uklidnilo, potom je tam ještě další věc, že kamarád, kterej se mnou taky lez, kterej se mnou často lozil a s kterým jsme se často vídali, jsme si často povídali a měli jsme blízko ve vztahu k přírodě a on mi nosil třeba zajímavý vzorky, fotky, udržovali jsme spolu kontakt a on říkal: Tak jo, tak prostě půjdem se podívat do nějaký jeskyně, aby to byl nějaký lehčí terén, můžem si tam trochu zalézt. (Já jsem taky hrozně ztloustnul od toho úrazu.) Můžem si tam zalézt, abys tam nějak nespada a tak. No a vlastně bylo to strašně supr, no a pak psal, že jede na Slovensko a jestli nechci jít na pivo. A já jsem říkal: Hele, sory, já toho mám teď hrozně moc, no a možná jste zaznamenala, že před časem proběhla médiama zpráva, že český jeskyňář byl zavalen na Slovensku v jeskyni, jo a vlastně zemřel tam. No a to byl ten můj kamarád a vlastně od té chvíle jsem jeskyňářský věci zasunul hodně hluboko do skříně a snažim se na to nemyslet a nevzpomínat. Protože vlastně vždycky, když si vzpomenu na toho Libora, tak si uvědomim, co vlastně...že je to to samý, co jsem udělal s tím dědou. Tohle jsou dva lidi, který jsem vlastně zazdil, jo, já jsem je vlastně zazdil. Kvůli tomu, že jsem měl nějaký peklo v práci, jsem zazdil Libora. Kdybych s ním šel na pivo, tak bysme spolu pokecali, mohli bysme se aspoň nějak ...rozloučit. To je blbý, že jo, když on jede jenom na výlet na Slovensko, ale...chápete jak to myslim...

H: Jasně, ale nic z toho, ani jednu věc jste nemohl nijak tušit. Jo, mrzet, kdybyste mohl vědět, že se to stane, tak chápu, ale takhle..

B: Já se obviňuju, že jsem to měl předvídat, no...to jsou sice věci, který člověk jako předvídat nemůže, ale jako furt to ve mně je, že jsem to jako předvídat měl, a hlavně pak se mi vrátily zase ty noční můry, pak prostě to bylo opravdu jak přes kopírák. Vrátily se mi ty noční můry a zas nějak dva tři měsíce mě nějak pronásledovaly, než jsem se s tím tak nějak popasoval.

H: A to se stalo před jakou dobou s tím Vaším kamarádem?

B: Tak zhruba před dvěma roky, to jsme se akorát měli stěhovat...Jo, to jsem zazdil kvůli tomu, že jsme se měli stěhovat a já jsem musel obíhat tisíc pětset věcí a úplně jsem nezvládal tolik věcí najednou a prostě je to blbý...je to vlastně věc, která mě jako ovlivnila hodně.

H: Kdybychom se vrátili k té vaší nehodě, myslíte, že Vás to nějak změnilo v pohledu na sebe, na ostatní, na svět? Vy jste říkal, co teď děláte, co vám přináší radost, myslíte, že to má nějakou přímou souvislost s tou událostí?

B: Určitě jsem se ...jak to říct...hodil víc do pohody. Dřív jsem potřeboval furt stihnout všechno a furt být ve smyku a tak, teď prostě když se to nestihne, tak se to prostě nestihne, taky víc vidim, co jsou věci, který jsou pro mě důležitý, a nad čím mávnout rukou. Samozřejmě jsou věci, který, který se stihnout musej, ale je spousta věcí, které všichni říkaj, že by se měly stihnout, říkaj, že musí, ale proč - ono se to nepoto, vite co. Takže tak. Já jsem si vlastně od té doby oblíbil písničku od jednoho interpreta, ona je teda vlastně trošku sprostá, je to geniální, je to Závěš a je to: Život je sranda.

H: Jo, znám, to je i můj oblíbenej

B: No, možná znáte tu písničku Život je sranda – komu se nezdá, že je to sranda ať se hned pověsí jeho kšanda. Je to nesmyslný text, ale je tam veselá kytara, je to legrace, je to sranda. Jo a o tom to prostě je, člověk by si nějakým způsobem měl užít ten život, měl by dělat věci, který jsou mu příjemný a který dělat chce. No já jsem třeba takovej člověk, kterej cokoli dělá, tak to dělá rád. Pokud to teda má smysl, člověk si prostě musí najít ten smysl.

H: A k tomuhle pohledu jste se dobral v souvislosti s tou nehodou, nebo jste to v sobě měl vždycky?

B: Myslím si, že se to strašně zvýraznilo, že jsem třeba měl v sobě vždycky to se pro něco nadchnout, ale myslím si, že vod tý nehody, že to nebylo nějaký rychlý nadšení, ale že mi to vydrží dlouhou dobu, třeba to kafe, to mě baví pořád. V současné době třeba pracuju jako obchodní zástupce pro jednu velkou pražírnu a vlastně objíždím, domlouvám schůzky a prodávám kafe. Takže je to věc, která mě nějakým způsobem ovlivnila, nějak mě to provází, ale nejvíc mě baví stejně stát za tím kávovarem, mě to prostě tam baví. Absolutně nejvíc.

H: A myslíte i s tím – dostal jste se na vejšku, tam jste byl taky zapálenej pro tu geologii, ale nemyslíte, že i ta nehoda mohla ovlivnit to, že jste si nakonec řekl, že tohle nepasuje teď k vašim prioritám, že tím čas trávit nechcete?

B: A vidíte, myslím, že tohle je pravda, já jsem na to nikdy takhle nepohlížel, dokud jste to nezmněla. Asi je to fakt, asi jsem si řekl, že sice mě to baví, ale je to jako věda pro vědu. Neposune to...nebude chleba levnější, jak vždycky s oblibou říkal děda: A co, bude chleba levnější, nebo bude levnější benzín?. Ne, je to pravda, lidem se taky nebude žít líp, když budou vědět, že v týhle biozóně žili takovýhle zvířátka, kdežto v týhle biozóně tydlety a tydlety zvířátka se potkat nemohly, že jo. Je to sice hezký, je to krásný, poznáme, jak to vypadalo, což je podle mě taky důležitý, ale není to nezbytný. Jo, pokud by to byl třeba výzkum kmenovejch buněk k zastavení rakoviny u malejch dětí nebo tak, tak bych se do toho samozřejmě obul s větší vervou, ale tohleto je tady já nevím 450 000 000 let a stále to ještě neuteklo, tak si myslím, že to počká třeba na někoho, kdo v tom uvidí vyšší smysl.

H: Dalo by se říct, v čem v důsledku tý události vy vidíte vyšší smysl?

B: Užít si život a zpříjemnit život okolí. Musím říct, že po tý nehodě jsem se stal daleko víc altruistou. Do tý doby jsem byl docela sobec, docela těžkej sobec a teď vlastně v současné době vychovávám asistenční psy, v současné době vlastně už máme třetího pejska a strašně rád pracuju s postiženejma lidma, protože oni maj geniální pohled na svět.

H: Je vám blízký ten jejich pohled? V čem teda?

B Jo oni vlastně - nejsou to bebička: Jé, já jsem takovej chudák. No a co, tak se to prostě stalo. Tak třeba Ž. měla autonehodu. Zlomila si stejnej obratel jako já, mimo jiný - a nechodí, jezdí na vozejku. Tak se to stalo, ona už to nevrátí, že jo, ona se nenabourala schválně. Jo a i to jako, to mi hlava nebrala, ona říkala: Tak jsem se proletěla, no, kdo může říct, že se proletěl autem. No, oukej, dobře, jo, nebo třeba jsme šli na schodech, tam byla K., ona je slepá, její přítel, kterej má, ježiš... trubkovitý vidění, vidí jenom jako v trubce. Šli jsme na schodech, já jsem šel před nima a ten její přítel říká: Hele, K., bacha, tady na těch schodech je mūra a ona říká: Ježiš, M., nedělej to, vždyť víš, jak já se těch mūr štítím a bojím. A já jsem se otočil a říkám: A ty už jsi, K., snad nějakou viděla nebo co, a oni málem upadli ze schodů, jak se smáli, jo, oni tohleto prostě berou jako humor. Nebo třeba tam byla M., ta má roztroušenou sklerózu, je jí čtyřicet let, má už asi deset let roztroušenou sklerózu a má občas jako nekoordinovaný pohyby, no a my jsme byli u bazénu, a protože bylo horko, tak já a ještě další kluci, co jsme tam byli, jsme pomáhali ještě dalším vozejčkářkám jako sednout si na kraj toho bazénu, aby si mohly aspoň chladit nohy - M. že to jako zvládne sama, tak si tam sedla, a potom když si stoupla, tak ty svaly začaly dost nekoordinovaně se pohybovat a já jí říkám: Co děláš? A ona: Nic, tak si jenom cvičím jógu. Jsem se prostě rozhodla, že budu cvičit. Jo, a to sou prostě věci, kdy oni si z toho dělaj legraci a to je hrozně přínosný a hrozně fajn, jako. Protože sedět a říkat: Já jsem takovej chudák, hroznej chudák. Tak jo: Fajn, jseš chudák, ok, ale kam se tím posuneš? Absolutně nikam. Takže u těch postižených lidí mi to strašně baví. Vlastně tři čtvrtiny z nich jsou vlastně

strašně pozitivní a strašně fajn. Takže jako tak a vlastně - jako nebejt toho úrazu, tak do doby, kdy jsem měl úraz, tak jsem se zajímal o sportovní kinologii, o vlastně klasický služební výcvik psů, a tak a po tom úrazu jsem se začal zajímat skutečně vo nějaký praktický využití těch psů, aby byli tý společnosti, těm lidem nějak přínosný.

H: Takže se u vás objevila ta potřeba někomu konkrétnímu pomoci.

B: Možná je to tím - no vlastně třeba ta záchranná akce, ten vrtulník to všechno stálo přes čtvrt milionu, což platili všichni daňový poplatníci, včetně vás třeba, takže se to snažím nějak tý společnosti vrátit, protože chápu, že já, kterej jsem v tý době byl státní pojištěnec, do toho systému jsem nepřispíval ani pětkou, jsem si z toho hned na začátku vzal docela ranec a bohužel, čeká mě další operace v dohledný době, takže vim, že z toho budu čerpat dost hodně.

H: To o tom uvažujete čistě takhle racionálně, nebo ta potřeba pomoci jde víc z hloubky?

No, částečně opravdu zrovna v tomhle takhle racionálně a z velké části to jde z hloubky, protože prostě lidi mám rád, a vidím třeba, ale i že moje sestra má brýle, ale jinak nestojí tu pojišťovnu vlastně nic, oproti tomu já – to všechno to stojí daleko víc. Vim, že to dlužím. No.

Jak jsme se bavili o tom, že já hrozně rád rozdávám radost a smích, tak prostě mě to baví.

H: Vždycky jste takhle rozdával?

No po tý nehodě určitě víc, protože před tím jsem byl takovej fakt docela sobec, že jsem si to chtěl naplánovat tak, jak jsem chtěl prostě já. Třeba naši mě znali vlastně jen z fotek, protože já chtěl bydlet na intru, o víkendu jsem jel třeba s klukama, s jeskyňárema někam a tak, takže si představte, jaký je to pro maminku, když vidí svého synáčka prostě jednou za čtrnáct dní na víkend, v neděli se sbalí a prostě odjede na intr. A tak...

H: A ty vztahy vás k vaší rodině, změnilo se to po té nehodě nějak?

Do značný míry asi jako jo, ale pak se do toho zasáhla další věc, která se v rodině stala a která ty vztahy pak ovlivnila negativně. Na tom je, že já jsem si našel starší přítelkyni, s čímž moje rodina nesouhlasí. A já jsem samozřejmě člověk, kterej... Známe se dlouho, prostě dlouho jsme si sympatický, prostě řekl jsem si, že si to užiju, baví mě to s ní bejt, chci s ní žít a tak. A naši to jako odmítali respektovat. Ve chvíli, kdy jí říkali „ta paní“, tak to jako začalo docela skřípat-ten vztah. Ona je starší o devatenáct let, což oni vlastně ne moc dobře rozdejchali, což na jednu stranu se nedivím, ale s L. žijeme přes 3 roky a jsme spokojený. Takže tohle pak ovlivnilo ty vztahy pak negativně hodně, bohužel.

H: A když jste říkal, jak s tím dědou jste se nerozloučil, s tím kamarádem vlastně taky. Navedlo Vás to třeba i přes ten konflikt k větší péči o vztah s těmi rodiči?

B: Ne, oni jsou zdravý, jim se nic nestane ☺... To se snažím si nepřipouštět. Samozřejmě může se stát, může se stát cokoliv, třeba - že já teď vylezu a na přechodu mě sremuje tatrovka. I to se stává. Bohužel, jo, třeba můj spolužák, se kterým jsem seděl v lavici už je bohužel po smrti, protože kamion sjel do protisměru a v podstatě z toho auta nezbylo skoro nic, že jo. Prostě tam asi chrápal, nebo nevim, co se stalo, prostě to se stává. Ale u těch rodičů si to tak jako nepřipouštím.

H: A připustil jste si to u sebe? Přeci jen jste spadl, spadl jste z velký vejšky, pak jste měl ty sny o tom pádu do temnoty...vyvolalo to u vás nějaké přemýšlení o smrti?

B:No, jak už jsme se bavili o Závišovi, tak já mám strašně rád písničku Jak si pro mě přišla smrt. A vlastně je to takový zamyšlení. On vlastně nikdy tuhle písničku nehraje naživo, protože je to vlastně písnička o smrti, a v tom textu je, jak si pro něj přišla smrt, a vlastně on říkal: Jé,

a já jsem si to vlastně neužil, tak já si zapálím dýmku, dám si pár piv, ještě než..tak on jí přesvědčí, ať si dá ještě s ním studený plzeňský, a začnou si jako povídat a on tam jako vypráví, že není pravda, co se o ní vypráví. Že tam nebude muset pracovat, nepotká žádný práškače, nejsou tam schůze, na kterých jen spíš, z ničeho platit daně taky nemusíš, v záhrobí totiž vládne pouze klid a mír. Povídá, budeš se mít lépe, než jsi tu žil, že jo. A pak spolu jdou a je to takovej typickej Závěš. A je to jako fakt, že v podstatě člověk když pak umře, tak ho nic nebolí a má klid, takže tohle je jako věc. Já jsem s tou smrtí už smířenej. Teď kdyby mi doktoři řekli, že za půl roku umřu, tak ok. Většina lidí se podle mě nebojí smrti, ale tý bolesti, která je před tím, že má nějakou chorobu, nebo tak něco, prostě lidi myslim se obecně víc boje bolesti než tý smrti, protože když potom ta smrt nastane...já jsem potom právě debatoval s rehabilitační sestrou z hospicu, která má taky toho rehabilitačního psa, kterýho používá vlastně na fyzioterapii v tom hospicu ,a ona říká, že vlastně většinou lidí před tou smrtí vlastně už jsou smířeny s ní, šťastný, v pohodě. Fáze tý bolesti většinou je před tou smrtí. Si myslim, ta bolest je větší než ta samotná smrt. Samozřejmě, musíme tam všichni.

H: Je to nějaký váš pohled, kterej se vyvíjel v souvislosti s tím, co se vám stalo?

B: Hodně se to změnilo potom, co se mi to stalo, protože...moh jsem dopadnout taky trošičku jinak, že jo, moh jsem si srazit vaz, že jo, samozřejmě ta záchranná akce by pak trvala daleko kratší dobu, protože tu mrtvolu by vytáhli podstatně rychleji ☺, ale člověk se na tohle fakt musí koukat takhle. Ale jako je to, je to tak, můžu vylézt, pojede tatrovka a prd. Podívejte na nejlepšího českýho paralympijskýho reprezentanta. Jako malej harant vlastně udělal kravinu, prostě se nerozhlídl a tatrovka mu prostě urazila nohu. Ježek - cyklista. A on říká: No, byla to kravina, byla to vteřina, no a jsem bez nohy. Co člověk nadělá? Nic, no a tak to mělo bejt - měl štěstí, když neměl štěstí. Ale myslim si, že v některých stavech může bejt smrt pro toho člověka prospěšná. Je to blbý, hnusný, já se s tím názorem moc neprezentuju, protože komukoliv jsem to řek, tak si myslí, že jsem hyena, blázen, a to jsou ještě ty mírný výrazy, co jsem se na to konto dozvěděl. Takže jo, na tu smrt můžem koukat různě, ale v některých chvílích je prospěšná, jo. Proč se takovej malej človíček (holčička kamaráda – jeden rok, nádor na mozku, minimální šance na přežití, šance na dožití dospělosti nulová i při úspěšné léčbě) má trápit? A ona za to nemůže. Něco jinýho jsem já, kdy já jsem se prostě dobrovolně rozhod, že do tý jeskyně vlezu. V podstatě tu nehodu zapříčinila moje rozhodnutí. Takže já jsem plně zodpovědný za to, co se mi stalo, do jakýho stavu jsem se dostal a jedinej, komu můžu tohle vyčítat, jsem já sám. Byla to prostě moje blbost. U toho děťátka je to jiný, to si to nezavinilo...já nevim, je to prostě můj pohled, není nijak konvenční, ale ...

H: Setkáváte se často s tím, že váš pohled na svět jde mimo nějakou konvenci?

B: Určitě, moje okolí mě zná hláškou...Když jsem třeba byl za tím kávovalcem, tak po tom place třeba pobíhaly holčičky ze střední, já jsem jim říkal holčičky. A ony třeba: Ééé píssemka, jsem ji podělala. A já na to: A ovlivníš to nějak? A ona : Ne, tak ji říkám: A ovlivníš to teď nějak? Ne, tak se na to prostě vyser. Když to nijak neovlivníš, tak se na to vyser. No a ona: Ale když ono... A já: No a takhle se kvůli tomu budeš trápit? Nebudeš kvůli tomu spát, nebudeš kvůli tomu jíst, budeš nepříjemná na zákazníky, na mně, kterej za to nemůže, že ty neumíš anglicky. Prostě to hod' za hlavu a udělej něco, aby se to příště nestalo, ale s tímhle už nic. A tohle lidi třeba nechápou. Jsou věci, který samozřejmě ovlivnit můžu, a ty samozřejmě řešit musim, pokud jsou to nějaký zásadní věci, který ovlivnit můžu, třeba – nevim. Včera mi psal kamarád, že jeho žena si zlomila nohu, jestli vezmu směnu, když jsou nějaký události, mě to baví a jemu to pomůže, takovou situaci ovlivňovat můžu. Tak ok, není problém, já mu říkám, ok, musím si jen přeházet schůzky.

H: Je ještě něco, v čem vnímáte, že to máte jinak než většina?

B: No, tak pak je to ten pohled na smrt, že jo, to taky není úplně konvenční a pak je to to, že jsem jako...jak to říct...víc bohém. Že když si chci užívat, tak si užívám rád. Protože je tam takový to..přesně... Dobře, můžu být celý život asketa - nepít, nekouřit, nechodit za holkama a nebo...neříkám, že budu alkoholik a kouřit čtyry krabičky denně, ale prostě puďu s kamarádama ven, popijem, pokecáme a budu si to nějakým svým způsobem užívat. A spousta lidí jako buď má takovej přístup: Ne, ne, ne, já musím ještě vydělávat na byt a zabezpečit rodinu a tak a já říkám: Jasně, taky by mi bylo blbý, kdyby neměly můj děti co jíst, ale tady v tom stavu nejsi, tak proč nejdeš na pivo? A on: Ne, ne, já předělávám barák...Jako jo, je to od nich hezký, že se chovaj takhle k tý rodině, ale měli by taky myslet trochu víc na sebe. Oni teda myslej na tu rodinu, který jsou součástí, což je hezký, ale potom..já mám spoustu nějakých starších kamarádů a oni v nějakých pětatřiceti čtyřiceti začnou blbnout, protože si říkaj: Tak teď od dvaceti jsem si nic neužil a pak je to taková ta..jak se to..jo druhá míza, kdy se ty chlapi rozváděj. A proč...kdyby si užívali během toho celého života a nechovali se takhle. (Ukazuje prstem křivku – klesá po dvacátém roce dolů, tam zůstává až do druhé mízy) Ale dělali to, co chtějí pořád. Protože, to je fakt, když dělám to, co chci, a je důležitý pořád, tak mám jistotu, že neumřu třeba v týhle fazi (ukazuje na období poklesu křivky k nule). Mám jistotu, že neumřu zrovna náhodou, když budu tady. To by jako nebylo úplně fajn. Je to blbý, ale je to tak. Přesně, člověk prostě musí žít a užívat si. Samozřejmě, myslet na druhý, nedělat takový kraviny, jako že zajedu do obchodního centra a zaberu tři parkovací místa v době, kdy je tam fakt narváno to jsou takový drobnosti, který by se i běžnej člověk mohl naučit nedělat, až po věci, jako třeba že se budu zajímat o to, že se lidem dejme tomu v mým okolí žije dobře nebo ne. Třeba u nás ve Vestci na cvičáku jsem začal bejt aktivní, dali jsme tam dohromady partu pejskařů, který...začali jsme stavět překážky vlastně ze svého. Jsme se domluvili, pořídili jsme materiál, začali jsme stavět překážky, aby ten cvičák nějakým způsobem začal vypadat. Samozřejmě je to obecní louka, kterou obec jako oplotila, dala tam buňku, abychom měli klubovnu a seká tam třikrát do roka tráva. My jsme po obci chtěli opravit plot a tak a oni už, že nic, tak jsme i to začli sami, to samý s tím příspěvkem na ty překážky – nás vyhodili. Tak jsme s řekli ok, tak dáme prachy nějak dohromady a nějakým způsobem to pude. A jsou to věci, který sloužej nejen mně, ale i tomu okolí. Jo, že spousta lidí pak jde okolo a říká: Jo, hele tady je cvičák. A v sobotu a v neděli, kdy tam cvičíme, tak tam třeba přijdou a něco se dozvěděj a celkově to zlepší tu kvalitu toho života. Jo, dneska už se to bohužel tolik nevidí, ale dřív ty dobrovolný hasiči fungovali víc, že jo, víc pracovali s mládeží. Ze zákona má sice každá obec povinnost zřizovat hasičskou jednotku, ale...Jedna věc je povinnost, druhá věc je to, jakým způsobem to potom vypadá, že jo.

H: To říkáte, že se to u vás tou nehodou nějak posunulo, tohle byste tedy...

B: No, jasně, tohle bych nebýt toho určitě nedělal, to jsem si celkem jistej.

H: Co z toho jako vy vlastně čerpáte, když děláte něco takovýho, jak jste teď popsal?

B: V podstatě mám z toho dobrej pocit, možná je to takový kliše, ale můžu večer klidně jít spát. Jo, je to...nedávno jsem vedl debatu s jednou slečnou, která studuje filosofii a bavili jsme se o nocleženkách pro bezdomovce u Armády spásy. A já zase mám na to takovej názor, že to nekupuju. Protože ty lidi na tý ulici sice lituju, ale jsou tam znějakýho důvodu. Pokud se ten člověk chce z toho dostat, tak jde a začne prodávat třeba Novej prostor. Já teď jezdím po Praze primárně autem, málo jedu MHD, takže už nemám svý stálý prodejce, ale když jsem ještě jezdil ,tak jsem měl svý, jsem šel, toho týpka jsem pozdravil, koupil jsem si ten Nový prostor. Každopádně, udělal jsem to pro toho člověka, kterej projevil tu snahu, že tam na tý ulici stojí a něco dělá. Jo, není to takový to: Přispějte mi na ubytování. Ne, prostě proč. Ale ve chvíli, kdy projeví nějakou snahu, tak je to jiný. Já třeba osobně miluju vážnou hudbu a ve chvíli, kdy vidím, jak nádherně hraje na housle, tak mu tu dvacku klidně dám. Když tam prostě jen nestojí

a netřese jenom čepicí nebo kelímkem. Když projeví jakoukoliv snahu, tak mu ty peníze dám. Ono už jenom ten morál, já nevím - ať prší, svítí sluníčko, fouká - tak on tam třeba furt s tou flétnou stojí. Já obdivuju to, že to udělá. Jo, pro něj je to jako kdyby chodil do práce, ale je to dost náročná práce. Jako si třeba vážím popelářů, jo, ty maj taky dost náročnou práci. Takže tak, no. A ještě co se změnilo. Tak jsem začal jako hodně hodnotit lidskou práci. Takže když jdu třeba do restaurace a je tam třeba servírka, která se tváří, jako že zkysne všechno mlíko v podniku, tak můžou počítat s negativní recenzí a s tím, že si to nechám třeba do koruny vrátit. Když je tam nějaký drobný problém, třeba něco přesolený, tak ok, i mistr tesař se někdy utne, mně se taky nikdy všechno nepovede top strop. A pokud je to tak, že do toho podniku přijdu a je tam příjemná obsluha, je to tam čistý, dostanu dobře najíst, tak samozřejmě to pak zhodnotím jak na dýžku, tak pak v té recenzii. Vlastně je to jedno, ta restaurace je příklad, na tom se to popíše asi nejlíp, ale nebo třeba to je ve spoustě oblastí. Třeba jsem přinesl do servisu lux, že ho chci reklamovat, tak jsem vyčistil filtr, ale on tam byl schovanej ještě jeden, o kterým jsem nevěděl. Teď on to vyndal, teď všude na něj vypadl ten prach, tak říkám: Ty vole..já se vám strašně omlouvám. A on: Ne, nic, to je normální, tohle to, nic si z toho nedělejte... To je prostě jo servisák, ale profík, mohl by na mě řvát, nebo něco. Tohle je člověk, kterej dělá svojí práci dobře. Řek, že to bude trvat deset dní, a skutečně mi přišlo, že do tejdne byl ten vysavač opravenej. A taky dal jsem mu padesátku a říkám: Super, díky. Byla to dobrá práce, bylo to v tom termínu, choval se korektně. Já si myslím, že prostě tady na to nejsme nějak zvyklí, ale za dobrou práci by měli být lidi minimálně pochválený, mělo by se jim poděkovat. Už jenom hloupý usmání se na toho člověka může být poděkování. A to je důležitý, aby každej viděl, že když něco dělá, že to druhýho těší, aby to hned viděl.

To se po té nehodě taky změnilo.

H: A je to tedy celý o tom, dát těm lidem nějakou zpětnou vazbu?

B: Jasně, jde o to, buď těm lidem naznačit, že to, co dělaj, dělaj blbě, tak ať jdou dělat něco jinýho, nebo dělaj to dobře a jsou z toho šťastný, nebo ať se koukaj zlepšit. Možná je to pak taky bude bavit, když to dělaj kvalitně. A nebo je odměnit za to, že něco dělaj dobře. Já, když jsem dělal v tom podniku a přečet si dobrou recenzi na svojí práci, tak se mi taky hned usínalo líp. Vy taky asi máte radost, když vidíte, že ty děcka si něco z toho pamatujou.

H: Vidím, že čas nám už uběhl, ale přesto ještě poslední otázku, která se týká toho, jestli v souvislosti s tou nehodou se změnil Váš pohled...jestli v něco věříte.

B: Tak já na tuhle otázku se snažím zásadně neodpovídat, sakra. Nevadí vám to?

H: Ne, jasně, že ne.

B: Protože já vlastně nevím, v co věřim.

H: No, jestli by to šlo třeba jen vzít jako... že cokoliv, i vaše uvažování o tom, v co věříte, či ne, se nějak posunulo tou nehodou?

B: No, určitě se to nějak dost změnilo. Já bych se vám to pokusil přiblížit, aby to bylo nějak srozumitelný. Já nesnáším instituci církve, oni si berou patent na rozum a to se týká církve, náboženství jakéhokoliv. Já nejsem kreacionista, chápu, že Bůh nevzal žebro, a tak. Ale něco mě oslovilo – takový to typický antický téma, jako je osudovost, že prostě ten antickej hrdina, jak si vzal svou matku, nakonec zabil svého otce, že jo.

H: Oidipus.

B: Ano, ano, a zabil ho, protože ho prostě měl zabít. Samozřejmě, člověk se osudu může vzepřít, když jako bude uvažovat a jednat nějakým způsobem, tak se z těch svých škatulek a mantinelů

může posunout, ale většina lidí funguje jako ovce, když to mají nějakým způsobem nalajnovaný, tak se prostě nevzeprou. Jo, a o tom to je. Oni prostě nechtěj vyvíjet větší aktivitu, než je potřeba. To je to, proč každé třeba má doma televizi. Protože tam něco ukazují. Každopádně, tohle je úplně prázdný konzum. Přijdu domu, namažu si rohlík se salámem. No, tak to je „typiše čechyše“, a to je prostě škoda.

H: Vidím, že vás to dráždí, takovejhle přístup.

B: Jo, to určitě jo, to mě jako dokáže rozhodit. Naprosto, naprosto spolehlivě. Mě to štve. Třeba i u mejch rodičů, tam běží ta bedna furt. Proč jako?

H: A třeba myslíte, že ta nehoda nějak utvářela váš pohled na tohle?

B: Jo, asi je mi to líto, že ty lidi plácaj tím časem na kraviny, místo toho, aby nějak nějakým způsobem buď prožívali ten čas se svejma blízkějma. Oni vedle sebe místo toho seděj na sedačce a koukaj spolu na nekonečnej seriál. Jak je tohle, ten vztah posune. Jako absolutně, absolutně nijak. Takže to mě jako hodně, hodně dráždí tohleto, takže asi tak. Takže jako věřím, že existuje něco jako...nevím, jak to pojmenovat...nit osudu? Kterýmu se samozřejmě můžeme vzepřít, ale vyžaduje to nějakou dávku vůle, morálky a sebekázně, abychom se tomu vzepřeli a nešli tak, jak je to nalajnovaný. Jo, protože u většiny lidí život můžeme generalizovat. Jo, prostě tehdy třeba: 16-18 to bylo takový to kalící období, pak ty lidi dostali občanku, navíc zjistili, že ten alkohol jim nic nedal, navíc teď je to legální, takže to není ta sranda a tak, tak se začnou tak postupně uklidňovat a pak buď nastoupili do práce a definitivně se srovnali s tím, co je běžný, co se chce, nebo nastoupili na vysokou školu – tam je taková rozevlátost, já to taky tak měl. Pak po půl roce jsem zjistil, že to takhle nejde. Já neřikám, že každé den má člověk vstávat v šest ráno, dát si čaj a suchou skývu, ale nějaký systém by v tom bejt měl.

Dále po rozhovoru: ta věc (událost) je taková „pozvánka“, dostanete se k tomu myslet na smrt a pak už to běží a ty změny se objevujou.

## Iniciace

Ben uvádí dvě hlavní události, které považuje za významné. K těmto ještě v průběhu rozhovoru přidává třetí, která je má reaktivační potenciál. První událostí je smrt dědečka. Ben s ním trávil čas, obdivuje jeho úsilí, které věnoval roubování stromů. V době, kdy Benovi bylo 12 let, byl děda hospitalizován se zápallem plic. Rodiče jej šli navštívit, Ben šel za kamarádem na návštěvu, s rodiči do nemocnice nejel. Dědu měli druhý den propustit, ale v noci dostal embolii a zemřel. Ben si to vyčítá, vnímá to jako své selhání, ten pocit v něm zůstává i přes to, že nemohl předpovídat, že právě toto se stane: „...to si jako do dneška vyčítám, že jsem tam nejel. (...) Jo, jako já vim, že jsem tam měl jít, že jsem tam prostě měl jít, že jsem to neudělal a prostě už to nevrátím. Se to stalo, jak se říká, je to zahraný...je to věc, která vás štve a zároveň vás mrzí.“ Tato situace a z ní pramenící pocity Benovi utkvěly, nicméně nenásledovala nějaká životní změna, život byl potom opět „sluníčkovéj“.

Druhou událostí je vážná nehoda, která se odehrála před šesti lety. Ben s kamarádem slaňovali do jeskyně v obtížně přístupném terénu, Benovi se zasekla slaňovací brzda a padal přes deset metrů volným pádem kolmou vstupní šachtou. Zůstal ležet, byl při vědomí, ale měl četná zranění. Špatně přístupný terén vyžadoval poměrně složitou záchrannou akci, při které se podařilo Bena nakonec z jeskyně vyprostit. Následoval pobyt na jednotce intenzivní péče, vzhledem k četným poraněním (zlomenina hrudního obratle, poranění krční páteře, patních kostí, holenní kosti) pak dlouhodobý pobyt v nemocnici, rehabilitace. Zpočátku nebylo jasné, zda zranění bude nebo nebude mít trvalé následky – lékař se vyjádřil, že je 50% možnost, že Ben již nebude chodit. Ben se soustředil na to, že chodit bude, nepřipouštěl si jinou variantu. V kontrastu s tím jeho rodiče již uvažovali o horší variantě a plánovali, jak přestavět dům. Bena to „ubíjelo“, ale zároveň zřejmě ještě víc aktivizovalo ve snaze vyvinout maximální úsilí k rehabilitaci. Celkově tuto událost vnímá Ben jako klíčovou pro výrazné změny ve svém životě, které vnímá jako přechod od minulého sobeckého Já k výrazně odlišnému altruističtějšímu současnému Já.

Třetí událostí, která Bena výrazně zasáhla, se odehrála před dvěma lety, kdy jeho dobrý kamarád, se kterým sdílel společné zájmy včetně jeskyňáření (po úrazu vzal Bena opět do jeskyní), Benovi volal, chtěl se sejít a plánoval lezecký výlet na Slovensko. Ben tehdy neměl čas (opět měl něco na práci a nestíhal – stejně jako před smrtí dědy). Kamarád odjel a na Slovensku v jeskyni při závalu zemřel. Tato událost reaktivuje situaci s dědečkem a výčitky s tím spojené: “ *...od té chvíle jsem jeskyňářský věci zasunul hodně hluboko do skříně a snažim se na to nemyslet a nevzpomínat. Protože vlastně vždycky, když si vzpomenu na toho Libora, tak tak si uvědomim, co vlastně...že je to to samý, co jsem udělal s tím dědou. To jsou dva lidi, který jsem vlastně zazdil...* “ Zároveň je v této události reaktivována i vzpomínka na vlastní úraz, který mohl být při jiné souhře náhod také smrtelný: “ *...furt to ve mně je, že jsem to jako předvídat měl, a hlavně pak se mi vrátily ty noční můry a zas nějak dva tři měsíce mě nějak pronásledovaly...* “

### **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Sám Ben vnáší v rozhovoru termín „*pozvánka*“. Úraz, který se mu stal, vlastně dopadl dobře, Ben je živý, chodí – měl štěstí, ale uvědomuje si, že to tak být nemuselo, protože mít štěstí – nemít štěstí je záležitostí vteřiny, nějakého rozhodnutí osudu. Událost je pozvánkou k tématu



vlastní smrtelnosti, kterou Ben přijímá: *“mohl jsem dopadnout taky trošičku jinak, že jo, moh jsem si srazit vaz, že jo, samozřejmě ta záchranná akce by pak trvala daleko kratší dobu (...) je to tak, můžu vylézt, pojedou tatrovka a prd.“* Možnost, že život může skončit náhle, nečekaně a vlastně časová nevyzpytatelnost smrti je její podstatnou vlastností, kterou Ben vystihuje. Úraz, který se stal, je také nečekaný a náhlý, nicméně Ben to, co se stalo, vnímá jako chybu ze své strany: *“...kdy já jsem se prostě dobrovolně rozhod, že do té jeskyně vlezou. V podstatě tu nehodu zapříčinily moje rozhodnutí. Takže já jsem plně zodpovědný za to, co se mi stalo, do jakýho stavu jsem se dostal, a jedinej, komu můžu tohle vyčítat, jsem já sám.“*

## **Reakce**

### Reakce na událost

#### **Pomoc jako Odčinění**

Ben se věnuje velkému množství aktivit, které dělá pro druhé a lze v nich vidět přechod k altruistickému Já. Věnuje se výcviku kynologických psů, pracuje s lidmi s postižením (včetně lidí, kteří jsou upoutáni na vozík v důsledku nehody – tedy neměli takové štěstí jako Ben), vede ve stanici přírodovědců kroužky pro děti. Na jedné straně ho těší pro druhé něco dobrého udělat (a vidět jejich reakci), jemu samotnému to přináší potěšení a je to v souladu s jeho cílem *„rozdávat radost a smích“*. Na druhé straně v tom Ben sám vidí ekonomicky pojaté *„splácení dluhu“*, které má povahu odčinění: *“...no třeba ta záchranná akce, ten vrtulník, to všechno stálo přes čtvrt milionu, což zaplatili daňový poplatníci..., takže se to snažím nějak té společnosti vrátit. (...) moje sestra má brýle, ale jinak nestojí tu pojišťovnu vlastně nic, oproti tomu já – to všechno to stojí daleko víc. Vim, že to dlužím.“*

### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

#### **Hedonismus**

Ben uvádí, že je *„víc bohém“*, popisuje to tak, že si rád užívá, odmítá askezi v tom smyslu, že někdo potěšení odkládá a odkládá na dobu někdy potom. Z Benovy perspektivy a uvědomění si, že nějaké „potom“ nemusí být (vzhledem k nevypočitatelnosti konce) je taková askeze nesmyslná a je třeba si užít tady a teď - třeba přátele, pivo, holky. Ben také zdůrazňuje určitý filtr v tom, co dělat – dělat *„co chci“* a *„co je důležité“*, což je podstatné pro jeho

ekonomii času: „ *Dřív jsem potřeboval furt stihnout všechno a furt být ve smyku a tak, teď prostě když se to nestihne, tak se to prostě nestihne, taky víc vidím, co jsou věci, který jsou pro mě důležité a nad čím mávnout rukou (...) člověk by si nějakým způsobem měl užít ten život, měl by dělat věci, který jsou mu příjemný a který dělat chce.* “

### **Tady a teď**

Uvědomění si toho, že smrt může přijít nečekaně a v jakémkoliv okamžiku, vede k zdůraznění přítomného okamžiku – pozice tady a teď. Ta je kromě hedonismu nejlépe patrná v důrazu na okamžitou zpětnou vazbu k tomu, co Ben dělá. Chce okamžitě vidět výsledek. Tato okamžitá reakce jako odpověď druhého na jeho aktivitu je to, co získává tady a teď. Podobně jako při vedení kroužků s dětmi i v kavárně může hned vidět odezvu: *A vidíte tam přímou tu reakci a můžete z toho být šťastná. Já potřebuju ke svému životu prostě to, abych mohl být šťastnej, zažívat štěstí v tom okamžiku. (...) zjistil jsem, že mě to kafe strašně baví a začala mě bavit práce baristy, protože tam to člověk taky rovnou vidí...že je tam takový to hned, přímý koloběh“.* Dochází ke krokování, kdy každý krok je v zápětí posílen, je získávána informace, jestli se „jde“ správně. Zároveň z toho průběžně lze čerpat pocit smyslu, naplnění, uspokojení, který už nemůže být odejmut, přestože se v budoucím okamžiku může něco přihodit.

### **Budování transcendentní dimenze**

V souvislosti s nehodou si Ben buduje představu transcendence v podobě osudu. Ten chápe jako nějaké určení, ke kterému člověk směřuje, ale může se mu vzepřít, přesměrovat to, jak se bude vyvíjet, svojí aktivitou: *“Takže jako věřím, že existuje něco jako...nevím, jak to pojmenovat ... nit osudu? Kterýmu se samozřejmě můžeme vzepřít, ale vyžaduje to nějakou dávku vůle, morálky a sebekázně, abychom se tomu vzepřeli a nešli tak, jak je to nalajnovaný.“* Osud může zasáhnout, může i život ukončit, ale pokud tu člověk je, měl by nakládat s potenciálem, který má, nejlépe jak může. To, co člověk dělá, by měl dělat co nejlépe, mělo by to být zdrojem potěšení.

## Kritika z nové perspektivy (já versus společnost = mé sobecké nealtruistické Já)

Ben mluví o svém minulém „sobeckém“ já, které se po nehodě výrazně posunulo k altruismu: „*Musím říct, že po té nehodě jsem se stal daleko víc altruistou. Do té doby jsem byl docela sobec, docela těžkej sobec.*“ Sobectví je zároveň jednou z věcí, které Ben kritizuje v současnosti na druhých (třeba lidé, kteří zaberou parkovací místa před obchodem). Dospěl také k přesvědčení, že je třeba věci „dělat pořádně“. Sám se o to ve svém životě snaží, oceňuje, pokud to dělají i druzí. Pokud ne, má tendenci je k tomu vychovat, školit (poskytování zpětné vazby v restauracích).

## **Změny** (pohledem PTGI)

O jakých změnách Ben mluví v rozhovoru?

V odčinění je zřetelné zaměření na druhé, vztahy (F1 Vztahy s druhými), z množství příležitostí, kterých po úrazu Ben využívá – kam směřuje aktivity, lze spatřovat změny ve vidění nových možností, které se nabízejí (F2 Nové možnosti).

V hedonické reakci a reakci tady a teď je zřetelné ocenění života, okamžiku (F5 Ocenění života) O jakých změnách vypovídá Ben v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 4) je celkový skóre 62 bodů (průměr souboru byl 41B), můžeme sledovat vysoký skóre zejména u položek F5 Ocenění života, nejmenší změny jsou zachyceny ve faktoru F2 Osobní růst. V dotazníku negativních dopadů se objevuje 5 položek, z nichž 3 se týkají jednoho celku: pocity viny (odeznívají do roka od události), pocity studu a zahanbení (přetrvávají více než rok, ale nezasahují až do současnosti) a pocit vlastního selhání (vyskytuje se až do současnosti). To podtrhuje význam viny a odčinění, které zaznívalo v rozhovoru.

## **Základní téma**

Benův přístup k životu, druhým i světu, který je ovlivněn událostmi v jeho životě, asi nejlépe vystihuje termín **„Zodpovědnost“**. Celé jeho současné fungování ve světě je systémem určitých zásad, které si stanovil (z části je možná inspirován dědečkem) a jejichž dodržování se mu osvědčuje, dává mu smysl a udržuje jeho směr. Z toho co dělá, se vždy zodpovídá, a to zejména sobě. Ta potřeba vychází z jeho svědomí, není nějak vyžadována zvnějšku

(společnost po něm nechce splatit výdaje za zdravotní komplikace, které si způsobil, ale on to jako závazek pocítuje). Pokud něco vyhodnotí jako chybu, svoji vinu, aktivně ji odčिňuje. Z toho pramení pak jeho spokojenost: „*V podstatě mám z toho dobrej pocit, možná je to takový kliše, ale můžu večer klidně jít spát.*“ To, co si zvolí, že bude a chce dělat, dělá, jak nejlépe dovede, a přináší mu to radost. Ukázkou toho, jak dokázal změnit celé zaměření, pokud v něm přestal po úrazu vidět smysl, je jeho odchod z vysoké školy. Přestože si vybral obor, ke kterému dlouhodobě směřovaly jeho zájmy, najednou nastává změna a na studium a jeho zaměření je nahlíženo dědovou (trochu přeformulovanou) otázkou: A bude se lidem žít líp?: „*...asi jsem si řek, že sice mě to baví, ale je to věda pro vědu. Neposune to...nebude chleba levnější, jak s oblibou říkal děda: A co, bude chleba levnější, nebo bude levnější benzín? Ne, je to pravda, lidem se taky nebude žít líp, když budou vědět, že v týhle biozóně žily takovýhle zvířátka ... Jo, pokud by to byl třeba výzkum kmenovejch buněk k zastavení rakoviny u malejch dětí nebo tak, tak bych se do toho samozřejmě obul s větší vervou.*“ Studium nahradil Ben prací v kavárně, která ho baví, protože je zdrojem okamžité zpětné vazby. Zodpovědnost k životu a jeho směřování zaznívá i ve vyjádřeních vztahujících se k představě osudu.

### **7.7.3 Dana**

#### **Transkripce rozhovoru**

H: Já tedy dělám takovej výzkum o změnách, který člověk pocítuje, vidí u sebe po nějaké události, kterou prožil, a co vnímá jako závažné. Tak ta moje první otázka směřuje na vás v tomhle smyslu – jestli vy a co jste v životě zažila, co považujete za takhle významný.

D: Tak jo, já jsem se přihlásila do toho rozhovoru hlavně kvůli jedny události, která se mi stala, minulej...nebo trvala tedy delší dobu - od minulýho roku. Moje teta dostala rakovinu, měla nádor na mozku, takže byla na operaci, pak byla na chemoterapii, léčila se a tak, a jakoby já jsem pořád věřila, že to bude dobrý, a jakoby pořád prostě jsem měla naděje, až teda jedno dne se ukázalo, že to nebude dobrý, že už s tím nejde nic dělat...A teta má ještě dvě malý dcery - sestřenky, těm je sedm a deset. Ukázalo se teda, že už to nebude. No, pak jsme za ní jezdili i do hospicu na návštěvy, snažili jsme se starat, vlastně teď se pořád staráme o sestřenky, protože oni vlastně ani nemaj tátu, protože to bylo ještě před tím, než teta byla nemocná, tak to byl další problém, že ten její manžel je asi trochu psychicky nemocnej, on se s tím nikdy nijak neléčil, nebo tak, ale prostě na tetu hodně křičel i jí hodně týral psychicky, aniž si to sám nějak uvědomoval. A zhoršilo se to tím, jak se s ním chtěla nechat rozvést, a vlastně pak tam byly různé spory, až to vygradovalo tak, že měl zákaz přibližování k tetě, a už se měli i rozvádět. A pak už to vypadalo, že to bude prostě lepší všecko, jenže pak teta onemocněla vlastně. Takže pak ten strejda - nebo tahle teta je ségra mojí matky - a ten strejda jak byl jakoby vyhnanej, nebo tak, a jak taky trochu ještě jinak vnímá svět asi, tak teďka vůbec s náma nekumunikuje jako, nebo vůbec... Jako se sestřenkama si volá, ale jinak se vlastně vůbec o ně nestará. Vlastně sestřenky zůstaly jako nám, babičce, no a teta vlastně umřela minulej rok v lednu. Takže to bylo takový zvrátový období pro mě dost...

H: To muselo bejt hrozně těžký pro všechny vás, navíc když jsou tam ty holčičky.

D: Jo, jo, ale na jednu stranu nás všechny držej nad vodou, ty holky. Se o ně společně staráme ještě se strejdou – jako bráchou mamky, že se snažíme být tady pro ně, pro babičku taky.

H: A holčičky teda bydlí u babičky?

D: No, jsou u babičky, ale my bydlíme vlastně ulici od babičky, takže oni jsou zatím...u babičky bydlí a moje mamka je má jako opatrovnice. Takže když jsem doma, tak trávím s nima čas, mamka s babičkou se o ně hodně staraj teďka. Ale musím říct teda, že holky to zvládly dobře, teda ta menší si to asi úplně neuvědomovala, protože jí bylo šest, pět, takže ta si to ještě tak neuvědomovala, ta větší už víc, ale asi i díky mně a ségře, jak jsme tam pro ně furt byly, a tak jako jsme se to s nima snažily pozitivně překonat, no.

H: Co pro vás bylo teda osobně nejtěžší na celý tý události?

D: No, nejtěžší...těžko říct, tak určitě nejdřív to byl ten šok, když jsme se to dozvěděli, ona vlastně ještě před tím jiná teta, vlastně ségra tatky, tak tý taky objevili rakovinu, tak to taky pro mě byla docela těžká věc. A asi nejtěžší pro mě bylo, když teta umřela, protože vlastně ještě jsem se nesetkala se smrtí někoho takhle blízkýho, takže to pro mě bylo hodně těžký, ale na druhou stranu jsem se snažila prostě tam hodně bejt pro sestřenky a pro všechny okolo, jako pro babičku, pro mamku, protože jsem cítila, že jakobych já neměla tu nejtěžší věc na sobě, že tam musím být pro druhý, abych je podpořila, abychom to nějak zvládli. Ona byla hodně blízka všem v naší rodině, myslím, že to hodně změnilo tu rodinu. Já jsem pořád tak jako by věřila, že

to bude dobrý, takže ty zvraty tak nějak...prostě jsem pořád doufala, že to bude lepší. Pro mě nejtěžší pak bylo slyšet, že už to dobrý nebude. Jsem si to pořád nechtěla připustit.

H: A dalo by se na tom, ačkoliv je to takhle hodně smutný, když o tom uvažujete, vidět nějakou změnu, kterou byste dokázala pojmenovat?

D: No, proto jsem se taky přihlásila na ten rozhovor, že právě potom, co umřela, to se teda stalo v lednu, tak ten další semestr, kdy jsem byla tady v Praze, tak bylo pro mě celkem těžký, že nemůžu být doma, že jako nemůžu bejt se sestřenkama, s babičkou, ale naučila jsem se hrozně žít teď a tady, aniž bych ještě věděla, že je to v nějakých terapeutických směrech nebo v něčem takovém. Tak hrozně jsem se naučila jako užívat si tu chvíli, co je teď, a jakoby nemyslet zrovna v tu chvíli na něco jinýho. Prostě bejt s těma lidma a bejt šťastná, že jsem s nima. Fakt musím říct, že jsem zažívala takový emoce, co jsem do té doby nezažívala, takový jakoby o moc pozitivnější. Ono, jak se staly i takový hrozný věci, tak všechny věci, který...ať už to byly takový věci, když jsem si třeba povídala s kamarádkama, tak jsem je vnímala o moc intenzivně - jako pozitivně.

H: A jde o to, že si teď vážíte každého okamžiku?

D: Hm, jo, jo, určitě jsem si pak říkala, jak jsem i teď překládala tu kapitolu, jestli to i někdy nebyly ty pozitivní iluze, jestli jsem se s tím dobře srovnala hnedka. Protože jsem se sice snažila žít teď a tu, ale zároveň jsem se snažila být furt šťastná, protože jsem si říkala, že se teď nic neděje, ale zároveň jsem zapomínala na to, co se stalo, takhle. Takže je taky určitě dobrý mít i chvíli, kdy jste smutný a uvědomujete si všechno, co se stane.

H: A měla jste taky možnost být smutná? Protože na vás to hodně bylo, že jste držela ty ostatní...

D: No, někdy jsem v tomhle na sebe zapomínala, protože pak se ukázalo o zkouškovým, kdy jsem se zastavila a na chvíli si sedla, protože v tom semestru všude běháte a nemáte čas o něčem přemýšlet, tak pak, když bylo to zkouškový, tak na mě to všechno dolehlo a bylo to takový horší.

H: A co na vás dolehlo? Ten smutek?

D: Hm, smutek, ale i obecně tak, jako že jsem měla strach, jak jsem viděla, že člověk může onemocnět i takovejma hroznějma nemocema, tak jsem se začala bát o ostatní i o sebe. Když mě bolela hlava, tak už jsem myslela...no pak jsem to přeháněla...

H: Je teda na tom, když zemře někdo druhý, nějaký podnět k přemýšlení nad svojí konečností pro vás?

D: Myslím, že u mě tam ten podnět byl, ale že jsem to tak jako přeháněla, až to přešlo do nějaký psychózy, trošku...

H: A mohla byste to nějak přiblížit, co myslíte tím, že jste to přeháněla?

D: No, právě že se mi ty všechny věci pomotaly v hlavě a začla jsem se i bát, že třeba potkám kluka, kterej mi bude připomínat toho strejdu, jak měla teta, protože on byl taky z Prahy, a já jsem se bála, že tady v Praze taky potkám kluka a že prostě...teďka potkám taky nějakýho kluka a taky budu nemocná...A takhle jako by se mi to zamotalo a začla jsem si myslet taky, že jako bych mohla bejt nemocná, a uvědomovala jsem si i to, že i já bych mohla umřít, a byly to takový docela ošklivý pocity a docela mi to trvalo tak měsíc, než jsem se s tím srovnala, že to není můj život, že takhle se to někomu stalo. Asi jsem si i uvědomila tu svojí konečnost, že to tam pomohlo, ale spíš jsem na sebe hodně přenášela tu tetu, jak jsem s tím nebyla srovnaná.

H: A vy říkáte, jak to vidíte takhle s odstupem, že vám to přijde už bludný. Vedlo vás to i dál v té úvaze?

D: Hm, jo, ne nějak že bych na tom vyloženě hodně přímo přemýšlela, ale myslím si, že mě to taky jako posunulo, když jsem si to představila u sebe, že bych mohla ten můj život skončit. A myslím, že jsem si pak zase užívala ty chvílky zase o něco víc, když jsem věděla, že to...že bych mohla taky umřít.

H: A užívala jste si ještě nějaké věci, který se týkají toho „tady a teď“, jak jste říkala?

D: Jo, myslím, že celkově jako, že jsem celkově přehodnotila své původní hodnoty, že se mi změnil pohled na svět i třeba...nevím, jak to mám teďka popsat, ale že třeba...to je těžký hrozně...Třeba jsem v tom letním semestru začala běhat a víc se hejbat a zaměřila jsem se třeba i víc na své tělo a přišlo mi třeba i s jídlem, že jsem najednou vnímala, co je zdravý pro moje tělo a co ne, a že na to nezdravý jsem ani neměla vůbec chuť a věděla jsem najednou, co je jako správný, a jakoby ta celá ta společnost mi přišla celá jako...ne úplně mimo, ale že neví, co je prostě správný pro to tělo, abychom byli zdraví. Takže to mi taky přišlo a přehodnotila jsem taky i to, jak jakoby jsme strašně konzumní společnost a takhle, že vlastně k životu tolik nepotřebujete, abyste mohli jenom bejt, takže jsem si užívala, že místo toho, abych šla navštívit nějakou památku dovnitř, tak mi jí stačilo vidět třeba jenom zvenku a prostě, nebo nevím, nedokážu to takhle nějak popsat, ale jakoby, že najednou nepotřebujete mít všechno a všechno jenom zkonsumovat, ale stačí vidět a užívat si to, že to jenom vidíte a můžete. Ještě jakej bych dala příklad.

H: Jak jste říkala, že vnímáte tu společnost, jak žije povrchně, nebo konzumně, v čem to vnímáte – s čím ještě se teď už tak nesžijete?

D: Zkusím dát nějaký příklad, aby to šlo dobře popsat...třeba jsem nechápala najednou, proč si lidi musí pořád chodit kupovat nový oblečení. Já jsem to takhle vnímala, i když dřív taky mě hrozně bavilo nakupovat a všechno...ale teď proč bysme potřebovali furt nový oblečení, je to vlastně zbytečný plejtvání. A že tím, jak jenom chodíme nakupovat, tak jenom udržujem tu naši společnost v nějakém koloběhu a přitom nemyslíme vůbec na nějaký společnosti, který by třeba potřebovaly ty peníze na základní věci o moc víc než my. A taky i třeba jsem si říkala, proč lidi choděj někam na dortíky a tak, protože vlastně...jo, je to fajn, ale taky to vlastně nepotřebujete...

H: Co teda zbývá, to důležitý, co člověk potřebuje, co vám z toho vyplývá?

D: No, podle mě bylo vlastně nejdůležitější se bavit s okolníma lidma a bejt hodně v přírodě. Já mám hodně ráda přírodu – tak se jít projít ven a vidět něco, co ještě není tak hodně...zastavěný, nebo kde ta společnost není tak rozmohnutá. Ježiš, to jsou blbosti. Jako bych se vrátila k nějakým kořenům přírodním, mi přišlo.

H: Máte tedy pocit, že je to důležitý a že z toho čerpáte?

D: No, no nějakou tu sílu, ale i z toho pohybu, jak jsem se hodně hýbala, tak mi to přišlo.

H: říkáte to v minulým čase, ale to vám přetrvalo doted'?

D: Teď už nemám tolik toho pohybu, takže ty pocity jsou mi teď nějak vzdálenější, než mi byly, ale pořád to tak jako cítím, že to bylo jako takovej ten správný směr v tom uvažování, ale teďka už to tolik nemám.

H: Vedla vás ta událost k nějakým úvahám o smyslu, přesahu nějakým?

D: No přišlo mi to, jako bych si vytvářela nějakou svojí víru, jako nějaký svůj smysl života, aniž bych četla nějaké náboženské knížky nebo něco, ale právě na nějakém kostele jsem si četla něco o křesťanství a říkala jsem si : Ty jo, vždyť takhle přemejšlím i sama od sebe. Že se v nějakému smyslu sama odkazuju.

H: Když jste zmínila ten nápis, přijde vám třeba více, že vás oslovují, já nevím, nějaká úsloví, nebo taková moudra, která byste dříve vyslechla a vypustila, že jim najednou rozumíte?

D: Já nevím, mohla byste mi říct třeba příklad, já nevím, mě napadá: Co tě nezabije, to tě posílí - nebo něco takového. Třeba tohle, když mě to napadlo, spíš se snažím mít takovej pozitivní přístup k tomu životu, takže spíš hledám to posílení, než že bych myslela jako na tu smrt, no, to se snažím teď nemyslet.

H: No, třeba tohle - myslíte, že mu nějak víc rozumíte?

D: Možná, že jo, že ty věci najednou dávají nějaký smysl. Osobně jsem nad tím nějak nepřemejšlela, ale určitě jo, že jako by pak...no, ono jestli vám pak nedává větší smysl všechno, co si pak přečtete, možná i jo. Určitě si myslím, že jo. Právě mi přišlo, že člověk si pak váží všeho, jako že můžete získat nové vědomosti a tak, no...

H: Je pro vás i vzhledem k tomu, že jste se setkala takhle se smrtí u někoho blízkého, je pro vás nějak představitelnější, že by vás potkala, třeba i někdy už v blízké době?

D: Tak já spíš mám myšlenky nad smrtí, že se toho bojím, že pak už nic není, že bych si představovala nějak konkrétně, to asi ne. Spíš nad tím přemýšlím celkově nad tím konceptem, co je jako potom...

H: A jak o tom přemýšlíte, co je potom?

D: Právě že mě docela děsí to, protože nevěřím v nic, co by bylo po tom, a docela mě děsí to, že je to, jako když spíte, a už není nic, prostě nic. Je to strašně zvláštní...už nikdy nic nezažít...že jako takové myšlenky vás taky víc nabudí si užívat života, když si to včas uvědomíte, no.

H: Je ještě něco, co vnímáte jako změnu, třeba ve vztahu k sobě? Říkala jste, že jste začala cvičit, je ještě nějaká změna, ať už fyzická nebo duševní, kterou jste pocítila?

D: No s tím, jak jsem začala chodit běhat, tak s tím i jsem cejtla takovou jako seberealizaci, s tím, jak jsem začala dělat tohle a pravidelně, tak jsem se cejtla tak jakoby hodně dobře i psychicky, že konečně něco dělám, a psychickou možná změnu. Přijde mi, že možná teď mám větší sklon k nějakým úzkostem nebo strachům, že se něco stane. I u nějakých menších věcí, když o nich začnu přemýšlet, že najednou mi přijde, že to spadne, jako by to byla nějaká horší věc, že jako bych měla nějaký práh tolerance k nějaký úzkosti.

H: A co by byla taková představa, co vás může zúzkostnit?

D: No...já teď nevím nějak konkrétně, nemůžu si nic vybavit...

H: Může to být jakože - já nevím - třeba dřív byste lezla vysoko na strom a teď už ne, protože si uvědomujete, že by ta větev mohla rupnout...

D: Jo, a možná se teď i ve škole víc bojím nějakých událostí, třeba dřív jsem si jakoby víc věřila a teď jakoby z toho mám větší nějak strach.

H: Je pro to nějaký vysvětlení, který pro to máte vy sama?



D: Asi - jakože... jako bych se furt bála, že se může stát něco horšího, jak jsem viděla, že se může stát něco. Jakoby, když je nemocnej, tak jako bych se bála, že někdo jinej bude taky nemocnej, a jakože z těch menších věcí děláte, jakože znamenají víc, než doopravdy znamenaj, no.

H: Může se to teda chápat jako nějaký obecný zveličení, nějaký intenzivnější prožitek ať už pozitivního, tak negativního?

D: Jo, myslím si, že jo, právě že v sobě se snažím v sobě najít rovnováhu, abych zároveň nepadala víc do těch negativních myšlenek, ale užívala si ty pozitivní, ale zároveň si v tom uměla udělat rovnováhu.

H: Ještě my jsme se bavily o změnách k sobě, ke světu, ve vztahu k druhým, vy pociťujete nějakou změnu?

D: Jo, myslím si, že určitě jo, že se snažím víc bavit s lidma, víc než předtím a víc se skamaráduju a víc si vážím, když si se mnou někdo povídá. To určitě víc než předtím.

H: Když říkáte, že se snažíte, tak to prostě děláte cílené, nebo to prostě ve vás teď je jako nějaká větší potřeba?

D: No, s těma kamarádama si myslím, že je to i nějaká potřeba, ale nevim, jestli jsem ji neměla i dřív. Ale třeba s rodičema se snažím víc si povídat, že to i vědomě vim, že dřív jsem si s nima třeba nepovídala, řešila nějaký svý věci, ale teďka se jakoby snažím být víc pro druhý, bavit se s nima vo tom, co oni by chtěli.

H: Hraje tam roli i nějaký strach po té události, že by ti rodiče třeba tady nemuseli být?

D: Jo, to jsem cejtila jako spíš kratší dobu po tom, co se stalo, tak jsem to tak docela vnímala. Blízko té události jsem to docela takhle vnímala. Vlastně s tatškou se mi to taky stalo, že šel na vyšetření a měl podezření, že by mohl bejt nemocnej, a stalo se, že doma upad a já jsem s ním byla doma sama, takže jsem volala záchranku a takhle. Pak se ukázalo, že je zdravej, ale taky to bylo jakoby...

H: Je něco, co pociťujete kromě té ztráty samotné, co pociťujete, že jste ztratila tou událostí? Co vám ta událost vzala, podlomila, odnesla?

D: Asi bych přímo neřekla, že vzala, spíš poučila, že život fakt občas není fér, bych řekla. Že mi to vzalo nějakou pozitivní víru trošku, i když si myslím, že i teď se snažím myslet dost pozitivně, tak si myslím, že to trošku ubralo. Ta víra, že věci dobře dopadnou, se mi oslabila. Myslím, že mi to vzalo trošku naděje, takhle, no.

H: Napadá vás ještě něco, co vám přijde důležitý, nemluvily jsme o tom a týká se to ještě těch změn?

D: Nenapadá mě teďka.

Při a po vyplnění dotazníku:

D: Mě ještě napadlo, že pak jsem po tý události hodně hledala, co dělat, šla jsem třeba dělat i dobrovolníka do nemocnice, že taky jsem nějak potřebovala líp využít ten čas, tak jsem tak hledala, co bych mohla dělat, co bych mohla kde pomoci, když nepomáhám doma, a tím jsem taky získala nový zkušenosti. A hrozně moc příležitostí jsem brala jako hnedka, že jdu to toho. Ne se zabavit, ale jako pomáhat, že jsem si říkala, když ne teď, tak kdy, na co mám jako čekat, prostě. A šla jsem do hodně věcí i jako s kamarádama, když říkali, že chtěj někam jít, tak já hned: jo,jo,jo, pudem všude a takhle. Jako dělej to teďka, dokud je všechno fajn, dokud je to

dobry a dokud je cas. Urcite to souviselo s tim, ze jsem chtela využít ten cas a nechtela jsem se cejit zbytecne. Jsem si rikala, ze kdyz jsem ted'ka tady, tak mužu pomoct lidem, a kdyz ja jsem zdrava a vedela bych jak neco zlepšit, nebo pomoct, tak proč to ted'ka neudelat.

H: Je ve vás víc empatie, nebo touhy pomoci druhému?

D: Jo, jako že jo, teda empatii jsem měla i předtím, ale možná to byl takovej větší impulz pak něco zlepšit nebo něco pomoci pak.

H: Když tady píšete, že se vám doteď objevuje ten pocit vlastního selhání?

D: Že se jako bojím, že nebudu moci pomoci ostatním, že držím druhý a nechci ty druhý zatěžovat, dělat druhým i starosti - třeba mamce.

## **Iniciace**

Dana popisuje jednu pro ni nejtěžší událost ze svého života, která se týká smrti její tety, ke které došlo zhruba před rokem. Teta (sestra Daniny matky) měla před onemocněním vážné problémy v manželství. Její manžel, zřejmě duševně nemocný člověk, ji psychicky týral, vztah byl konfliktní. Situace vygradovala tak, že manžel měl soudní zákaz přiblížení, teta požádala o rozvod. Vypadalo to tedy, že se její životní situacelepší, ale právě v tu dobu onemocněla – byl jí zjištěn karcinom na mozku. Podstoupila operaci, následnou léčbu – chemoterapii. Dana věřila, že se situace bude vyvíjet k lepšímu, stále doufala v nějaký pozitivní zvrat, ale stav se nakonec zhoršil do té míry, že teta ochrnula na polovinu těla a následně zemřela. Celá situace je tragičtější tím, že v manželství byly dvě děti – dívky ve věku 5 a 9 let. Po smrti tety přešly dívky do opatrovnické péče Daniny matky, žijí u Daniny babičky. Otec se o dcery nestará, pouze jim občas telefonuje. Jako nejtěžší na celé situaci Dana vnímá právě smrt, protože do té doby se se smrtí nikoho blízkého nesetkala.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Dana nebyla sama ohrožena situací, přesto se smrt tety stala podnětem k úvahám o vlastní konečnosti: *“... že jsem měla strach, jak jsem viděla, že člověk může onemocnět i takovejma hroznejma nemocema, tak jsem se začala bát o ostatní i o sebe. Když mě bolela hlava, tak už jsem myslela...”* Dana dále popisuje představu, kterou už hodnotí jako bludnou, ale která ji napadala: *„, právě že se mi ty všechny věci pomotaly v hlavě a začla jsem se i bát, že třeba potkám kluka, kterej mi bude připomínat toho strejdu, jak měla teta, protože on byl taky z Prahy, a já jsem se bála, že tady v Praze taky potkám kluka a že prostě...ted'ka potkám taky nějakýho kluka a taky budu nemocná...A takhle jako by se mi to zamotalo, a začla jsem si*

*myslet taky, že jako bych mohla bejt nemocná, a uvědomovala jsem si i to, že i já bych mohla umřít a byly to takový docela ošklivý pocity...“ Přenesením představy o nemoci a smrti na sebe vzniká akutní pocit ohrožení („ošklivý pocity“), který je ale zažehnáván – racionalizací, odmítnutím té představy jako bludné. Dana tedy pozvánku k tématu vlastní smrtelnosti přijala, ale později se jí zalekla, zvažuje, jestli ji nemá vrátit.*

## **Reakce**

### Reakce na události

#### **Oběť**

V rozhovoru je patrné, že v rodině jsou pevné a stabilní vazby, po smrti tety došlo k semknutí všech ve společném úsilí, které je zaměřené na Daniny sestřenky a péči o ně. Dana má pocit, že druzí mají situaci těžší než ona sama, což ji zabraňuje ve vyjádření svých emocí, úzkostí, žalu. Dává přednost druhým, drží je, protože má pocit, že to více potřebují: *“jsem se nesetkala se smrtí někoho takhle blízkýho, takže to pro mě bylo hodně těžký, ale na druhou stranu jsem se snažila prostě tam hodně bejt pro sestřenky a pro všechny okolo, jako pro babičku, pro mamku, protože jsem cítila, že jako bych já neměla tu nejtěžší věc na sobě, že tam musím být pro druhý, abych je podpořila, abychom to nějak zvládli.“*

#### **Pomoc jako Odčinění**

Dana díky studiu nemůže být doma, tedy tam, kde cítí, že by měla být, aby mohla ostatním v rodině pomoci, starat se o sestřenky. Událost vnímá jako impulz k tomu, aby druhým pomohla, a když pomoc nemůže nasměrovat domů, směřuje ji jinam: *“Šla jsem třeba dělat i dobrovolníka do nemocnic...tak jsem tak hledala, co bych mohla dělat, co bych mohla kde pomoci, když nepomáhám doma, a tím jsem taky získala novy zkušenosti.“*

### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

#### **Tady a teď**

Dana popisuje pozitivní prožitky, velmi intenzivní emoce a pocity štěstí, které vycházejí prožití přítomného okamžiku, chvíle, toho, že může být: *„Tak hrozně jsem se naučila jako užívat si tu chvíli, co je teď, a jakoby nemyslet zrovna v tu chvíli na něco jinýho. Prostě bejt*

*s těma lidma a bejt šťastná, že jsem s nima. Fakt musím říct, že jsem zažívala takový emoce, co jsem do té doby nezažívala, takový jakoby o moc pozitivnější. “ To, že můžu být přítom ale není samozřejmost, může to skončit, proto je třeba jednat hned: “A šla jsem do hodně věcí i jako s kamarádama, když říkali, že chtěj někam jít, tak já hned: jo,jo,jo, pudem všude a takhle. Jako dělej to teďka dokud je všechno fajn, dokud je to dobrý a dokud je čas. “*

### **Do bezpečí vztahu**

Zdrojem bezpečí jsou pro Danu vztahy. Rodina není tolik na dosah (navíc Dana o vztahy v rodině hodně pečuje, ale často tam proznívá spíš její snaha „být tu pro ně“), zdrojem pocitu přijetí a bezpečí jsou kamarádi: *„že se snažim víc bavit s lidma, víc než předtím a víc se skamarád'uju a víc si vážim, když si se mnou někdo povídá.“*

### **Do bezpečí přírody**

Dalším zdrojem pocitu bezpečí je příroda: *“bavit s okolním a lidma a bejt hodně v přírodě. Já mám hodně ráda přírodu – tak se jít projít ven a vidět něco, co ještě není tak hodně..zastavěný, nebo kde ta společnost není tak rozmohnutá. Ježiš, to jsou blbosti. Jako bych se vrátila k nějakým kořenům přírodním, mi přišlo.“*

### **Vyzbrojení - zdraví**

Důraz na zdraví, tělo, fyzickou kondici lze vnímat v souvislosti s obavou z nemoci a smrti. Dana začala běhat, zdravě jíst, cítí, že to tělu prospívá: *“ Třeba jsem v tom letním semestru začala běhat a víc se hejbat a zaměřila jsem se třeba i víc na svý tělo a přišlo mi třeba i s jídlem, že jsem najednou vnímala, co je zdravý pro moje tělo a co ne, a že na to nezdravý jsem ani neměla vůbec chuť.“*

### **Kritika z nové perspektivy (já versus společnost = mé konzumní povrchní já)**

Změnu pohledu na svět a celkovou změnu hodnot uvádí Dana ve vymezení se ke konzumní společnosti. Kritizována je nadměrná spotřeba, nakupování, bezohlednost k přírodě: *„... přehodnotila jsem taky i to, jak jakoby jsme strašně konzumní společnost a takhle, že vlastně k životu tolik nepotřebujete, abyste mohli jenom bejt... ale jakoby že najednou nepotřebujete mít všechno a všechno jenom zkonsumovat, ale stačí vidět a užívat si to (...) třeba jsem nechápala najednou, proč si lidi musí pořád chodit kupovat nový oblečení. Já jsem to takhle*

*vnímala, i když dřív taky mě hrozně bavilo nakupovat a všechno..ale teď, proč bysme potřebovali furt nový oblečení, je to vlastně zbytečný plejtvání.“*

## **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách Dana mluví v rozhovoru?

V oběti je zřetelné zaměření na druhé, vztahy (F1 Vztahy s druhými), v odčinění jako hledání nových příležitostí, jak pomoci, lze spatřovat změny ve vidění nových možností (F2 Nové možnosti). V reakci tady a teď je zřetelné ocenění života, okamžiku (F5 Ocenění života).

O jakých změnách vypovídá Dana v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 5) je celkový skóre 70 bodů (průměr souboru byl 41B), téměř u všech položek jsou změny hodnoceny mírou 3-4, tedy jako střední nebo značná změna, skóre je tedy vysoký, ale žádný profil faktorů nelze sledovat (což připomíná situaci výsledků celého souboru v kvantitativní části). Může to odrážet snahu Dany myslet pozitivně, vidět to celé pozitivně. V dotazníku negativních dopadů se objevuje 5 položek, z nichž 2 zahrnují vyhybavé chování, které odeznívá do roka po události (vyhýbání se místům, situacím a hovorům připomínajícím událost). Do současnosti přetrvává znovuprožívání ve snech, představách, pocity úzkosti a pocit vlastního selhání.

## **Základní téma**

Událost se odehrála před rokem a je zřetelné, že ještě probíhá proces zpracování celé situace. Dana mluví o hledání rovnováhy, která vystihuje základní téma, které můžeme nazvat **ambivalence**. Její podstatou se zvažování a neustálenost a souvisí s procesem přijetí pozvánky k tématu vlastní smrti. Na jedné straně Dana nabídku přijala a začala v důsledku situace uvažovat o své konečnosti. To ji vedlo k intenzivním prožitkům chvil tady a teď, k pohybu, ke změně hodnot. Na druhou stranu to zvýšilo její úzkost, začala se bát o sebe, o druhé. Mluví i o tom, že po události měla pocit, jako by si vytvářela nějaké své náboženství, které ale strach ze smrti netlumí. Děsí ji, že po smrti už není nic: *„Právě že mě docela děsí to, protože nevěřím v nic, co by bylo po tom a docela mě děsí to, že je to, jako když spíte, a už není nic, prostě nic. Je to strašně zvláštní...už nikdy nic nezažít...že jako takové myšlenky vás taky víc nabudí si užívat života, když si to včas uvědomíte.“* Když Dana zaplašila představy,

že by mohla také onemocnět a zemřít (jsou to bludy), tak prožitky, při ohrožení tak intenzivní už tolik intenzivní nejsou, slábnou. Zároveň snaha „*myslet pozitivně*“, soustředit se na úkoly, které jsou přede mnou, nevede k eliminaci úzkosti, která zůstává, ale je více difuzní: *“mám větší sklon k nějakým úzkostem nebo strachům, že se něco stane: i u nějakých menších věcí, když o nich začnu přemýšlet”*. I přes snahu myslet pozitivně vnímá Dana oslabení víry, že věci dobře dopadnou, že svět je spravedlivý.

## 7.7.4 Ema

### Transkripce rozhovoru

H: E., já dělám takovej výzkum, který se zabývá tím, že lidi mladý, takhle ve vašem věku, zažili nějakou událost, něco se jim přihodilo závažnýho a zajímá mě, jestli na základě toho pocít'ují, prožili nějakou změnu, ať už pozitivní, nebo negativní v životě. Takže ta první otázka na vás je, jestli vám se v životě něco takového přihodilo.

E: Tak já, já jsem vlastně v osmi letech, ve druhé třídě na základní škole - tak mi byla diagnostikovaná onkologická nemoc. Měla jsem vlastně Burkittův lymfom, takže vlastně různě mě tahali po doktorech a tak a já jsem tomu upřímně moc nerozuměla tenkrát, že jo. No a potom teda doktoři usoudili tak, že si mě nechají v nemocnici, v Motole a že budu muset podstoupit chemoterapii, takže jsem byla hospitalizovaná asi půl roku v Motole, vlastně celou dobu tam se mnou mohla být moje maminka, což bylo pro mě něco neskutečnýho, protože já si myslím, že bez ní by to jako dopadlo úplně jinak možná i, ale jak říkám, tenkrát jsem nevěděla úplně jako, co se děje. Oni mi tenkrát rodiče ani úplně neřekli, co mi je, oni mi řekli nějakou jako jinou diagnózu a dozvěděla jsem se to potom až už když jsem potom byla starší. Takže to pro mě bylo až, až zpětně, spíš.

H: Zpětně jste se od rodičů dozvěděla co?

E: Zpětně jsem se dozvěděla, že to byla rakovina. V těch osmi letech jsem možná ani jako nevěděla, co to bylo a tak, a možná jsem se asi taky dozvěděla, jaký to muselo být pro moje rodiče, rodinu obecně, hlavně pro tu maminku, která tam se mnou byla celou dobu, nic na sobě nedala znát, vůbec. A já jí za to neskutečně obdivuju. A ona to musela celou dobu držet v sobě, abych já jako tak nijak nic nepoznala a byla v pohodě, protože jí vlastně řekli doktoři, že pokud bych z toho začla mít deprese, nebo něco takovýho, tak ta šance na uzdravení je malá. Takže jsem se uzdravila možná i díky tomu, že jsem byla víceméne v pohodě v tý nemocnici.

H: Když o tom zpětně přemýšlíte, o tý nemoci, tak jak o tom přemýšlíte?

E: No přemýšlím o tom tak, že určitě mi to jako určitým způsobem změnilo život, protože tím, jak jsem taky byla malá, tak jsem jako vlastně vůbec nechodila do té druhé třídy a musela jsem potom dělat rozdílovky, jinak bych musela dokonce do nižšího ročníku, takže já jsem nebyla úplně v kontaktu s těma svýma vrstevníkama a vlastně jak jsem celej den jenom ležela, tak jsem začla hodně číst, takže si myslím, že to mezi mnou a těma mýma spolužákama udělalo takovou trošku jako bariéru, že já jsem se potom už vlastně nikdy moc nebavila ze svými vrstevníky a dycky jsem se tak nějak bavila se staršíma lidma, protože s těma mýho věku, asi prostě... nerozuměli jsme si moc spolu. Takže možná jsem, nechci říct, dospěla dřív, protože se možná necítím dospělá ani teď, ale trošku mě to hodilo někam jinam, než byli oni, asi.

H: Dokázala byste vystihnout, v čem jste si s nima nerozuměla, nebo co jste našla spíš u těch starších dětí a dospělých?

E: No protože mě přišli hrozně dětinský, že řešili takový vyloženě jako hlouposti a chtěli si hrát na úplně jako hloupý věci a já jsem si s nima chtěla jako třeba povídat a nikdy jsem se nějak nedokázala vžít do těch jejich her různých a tak, takže mě úplně pak nebrali a tak...

H: A u těch starších jste našla co?

E: No tam jsem našla asi takový jako porozumění trošku, že oni už řešili jako takový trošku jiný problémy, měli už trošku jinej pohled na ten svět asi a třeba i taky tak nějak začli přemýšlet, co se děje kolem nich, a nebyli tak jako vyloženě bezstarostný a tak, no.

H: Dokázala byste říct zpětně, že se u vás něco ještě jiného změnilo ve vztazích k druhým?

E To si myslím že určitě, protože já jsem tak nijak nikdy jako si nechtěla někoho vyloženě pustit k sobě, protože vždycky, když se s někým poznáte, že jo a začnete se mu svěřovat a tak, tak já jsem se setkávala s tím, že když jsem se začala bavit s někým, kdo byl třeba v mém věku, tak on třeba úplně nedokázal jako nějak pracovat s tím, když se třeba dozvěděl, co mi bylo, nebo tak. Mně se třeba dělo i to, že se mi děti třeba i smály, protože jsem neměla vlasy nějaký čas, že jo, a já jsem tak jako nerozuměla tomu, proč by se mi jako měl někdo smát kvůli tomu, že jsem byla nemocná. Takže já jsem asi kvůli tomudlenctomu... mi trvalo docela dlouho, než jsem se naučila o tomhle mluvit.

H: Myslíte si, že i teď to nějak ovlivnilo, co jste prožila, jak navazujete vztahy, nebo co v nich hledáte?

E: No já si myslím, že teď už to není asi tak výrazný, že to bylo hlavně třeba v té pubertě, teď už mi to přijde takový, že už jsem se s tím asi i popasovala vnitřně i, a myslím si, že teď už je to asi jako úplně normální.

H: A dalo by se něco říct, že jste něco získala jako osobně...?

E: No já si myslím, že mi to možná pomohlo v nějaký jako akademický sféře, protože tím, jak jsem se naučila hodně číst, tak já jsem vlastně už na základní škole sama dobrovolně četla různé učebnice a různé věci a začla jsem se zajímat jako hlavně o ty přírodní vědy a myslím si, že potom vlastně, já jsem se nemusela nikdy ani extrémně učit ani na gymplu potom, na vejšku jsem se dostala víceméně bez problémů a myslím si, že mi to dalo tu schopnost sednout si ke knížce nebo učebnici a vydržet u toho a jít si za tím a nějaký trpělivosti.

H: Vnímáte nějaký rozdíl - posun v tom, jak vidíte svět, jeho smysl?

No, svět. Já jsem měla jedno takové období, kdy jsem byla taková hodně našťvaná na ty lidi, že si častokrát ani neváží života, což právě jako se mi i stalo, že jsem se jednou i hrozně pohádala s mojí spolužačkou na gymplu, jejíž přítel vlastně je kulturista, nebo něco takovýho, a von si jako dobrovolně ničí tělo a způsobuje si prostě - že mu selhávaj pomalu orgány už z toho. A mně přijde, že lidi vůbec jako nepřemejšlej nad tím, že jsou zdravý, jsou v pohodě, maj si toho vážit. Takže jsem měla i takový období našťvanosti na celej svět, kdy jsem měla pocit, že je to špatně a nefér a tak. A teď jsem, myslím, že mám takovej pohled, že jsem ráda, že jsem z toho jako že se vyléčila a tak, a chtěla bych i směřovat nějakým směrem, že bych chtěla jako - to zní blbě - pomáhat ostatním, ale já jsem uvažovala taky medicínu, ale k tomu mám takovej přirozenej odpor k těm nemocnicím, tak se právě nějak snažím profilovat do té parazitologie, že to je takový můj sen, že bych třeba jednou chtěla odjet s lékaři bez hranic někam léčit malárii nebo tak. Takže možná taky nějaký sny mám zachránit někoho.

H: Jste věřící?

E: Nejsem věřící. Tak já si myslím, že každý věříme v něco, že člověk se úplně bez víry nějak neobejde, ale já jsem se nikdy nenašla v nějakým náboženství určitým, ale věřím, že něco někde asi musí být, nějaký vyšší princip, nebo něco takovýho.



H: Ta vaše nemoc byla hodně vážná a když jste se pak dozvěděla, co vám bylo, napadlo vás pak nějakým způsobem, že to nemuselo dobře dopadnout celé...

E: No, jsem začla řešit vlastně až docela nedávno, protože já jsem nad tím tak nějak nikdy úplně nepřemejšlela, protože jsem na to vždycky nahlížela z té stránky, jako že jsem se uzdravila, a takový coby kdyby bych úplně neřešila. Až vlastně teď až v té dospělosti, v úvozovkách, a přijde mi to tak, jakože asi jsem víc smířená s tou smrtí, než můžou být lidi v mém věku, že mi to přijde takový, jako že to přijde jednou, a já samozřejmě nechci umřít, aby to tak nevyznělo, ale asi jsem se s tím víc, tím jak jsem se s tím setkala, tak jsem s tím jakoby víc smířená.

H: Mění to nějak tu perspektivu vaší?

E: No mění to tu perspektivu asi v tom smyslu, že se snažím dělat vždycky to, co si myslím, že chci, i když by někteří lidi si třeba nemysleli, že je to dobřej nápad a tak, a abych potom jednou třeba nemusela litovat, že jsem nestihla, co jsem chtěla. Protože mně přijde, že ten život je tak jakoby hrozně krátkej, nebo může bejt, takže se ho asi snažím si užít. Trošku. Možná i za cenu nějakýho trošku i nebezpečí, s čímž nesouhlasí moje mamka úplně, třeba skákat z mostu bungee jumping a tak.

H: A co byste chtěla si ještě užít, abyste nelitovala?

E: No to já se snažím právě vždycky, když mě něco jako napadne, že bych to hrozně chtěla zažít, tak udělat všechno pro to, abych to uskutečnila. Že často lidi říkaj třeba: Já bych chtěl jet do Skandinávie, ale jako nikdy se k tomu neodhodlaj, ale tak já se snažím nebo ráda bych, když si řeknu: Já se chci podívat do Skandinávie, tak abych tam odjela podívat se tam, fakt.

H: Znamená to tedy, že si chcete užít okamžik, a to, co chcete zažít, uděláte hned?

E: Já jsem hrozně spontánní člověk, já jsem schopná vlastně dneska se rozhodnout a třeba jak jsem říkala odjet do té Skandinávie a ... To mi přijde, ano, já hrozně se snažím vyhledávat právě takový ty okamžiky, kdy mám pocit, opět to zní asi hrozně blbě, ale nevím, jak bych to řekla, že jsem naživu v tu chvíli, že to si člověk říká: Jo, to je prostě ono, to je ten život, teď jsme tady a je to fajn prostě.

H: Dala byste ještě nějaký konkrétní příklad, kdy si to ještě takhle uvědomujete?

E: No, tak třeba já mám vlastně takovou partu kamarádek, se kterýma jezdíme na únikovky, únikové hry, což je tak pro někoho taková možná blbá zábava, že vás někam zavrou a vy se musíte tam odtud dostat, ale je to takové, že člověk je tak trošku pod nějakým adrenalinem a musí pracovat rychle pod nějakým nátlakem a v tu chvíli, jak jste pod takovým napětím a máte v sobě rozprouděnou tu krev, tak to je asi taková situace, se kterou se můžu potkat, ve který mám pocit, že jsem fakt jako naživu. No a potom to určitě budou i takový jednorázový události, možná třeba to cestování, tam člověk zažije vždycky něco úžasnýho.

H: A myslíte, že tohle máte nějak rodinně, říkala jste, že máma skáče bungee jumping, nebo je to něco, co se objevilo v souvislosti s tím, co jste prožila?

E: No ne, moje máma neskáče bungee jumping, to skáču já, ona to nevidí ráda právě. Ale možná to částečně v rodině máme, můj děda byl voják, výsadkář a skákal s padákem celej život, takže možná. Ale asi to hodně ovlivnila hlavně ta nemoc.

H: Vy jste říkala, že vám vadí, nebo rozčiluje, když si někdo neváží života, vy tohle neberete jako nevážení života – to riziko, je tam nějaký riziko přece.

E: No je to riziko, určitě, ale je to takový riziko, že, ano, vy riskujete svůj život, možná se vám částečně... že by někdo řek, že si ho nevážíte, ale život riskujete třeba i když vyjdete na ulici,

může vás srazit nějaký auto a tak. A já, jak jsem řekla, já si to chci v životě prožít nějaký takový věci, třeba jako zažít, jaký to je letět, třeba. A kdybych to neudělala, tak bych toho třeba litovala, že jsem nepodstoupila to riziko.

H: Myslíte, že takhle k tomu přistupujete třeba i ve vztazích, že třeba nechcete právě, aby tam zůstalo něco, čeho by pak člověk litoval?

E: No to je těžká docela otázka, já si myslím, ano, no, projevuje se to třeba tak, že já jsem takovej pacifista, neříkám, že se snažím být s každým zadobře, to je jasný, že se někdy s někým neshodnete a tak, ale snažím se nebýt s nikým rozhádaná na krev, že bych třeba toho člověka nikdy nepozdravila, když ho potkám, takže o to se snažím asi, abych si nenechala nějakou zlou krev ve vztahu.

H: Říkala jste, že jako dítěti po té události vám přišlo, že se zabýváj blbostma, připadá vám to i teď, že lidi kolem vás se zabývají blbostma?

E: To hodně záleží, třeba spolužáci ve škole, tak já mám pocit skoro poprvé v životě, že jsem si našla lidi, se kterými v mém věku si naprosto rozumím, protože tím, že studujeme obor, máme podobný zájmy, takže jsme tak jako nějak - máme podobný jako main set, tak ti mi přijdou, že mám konečně pocit, že tam patřím mezi ně, ale pak zase naopak víc když srovnám jiný stejně starý lidi, tak ty mi přijdou, ano, že pořád řeší třeba blbosti.

H: A co je z vašeho pohledu blbost?

E: Z mého pohledu blbost je... to je hrozně individuální, ale když někdo třeba řeší, že nemůže jít na ulici, protože má stejné tričko, jako měl včera, nebo něco takového. Hloupost prostě, něco, na čem v životě nezáleží.

H: Vy jste říkala, že jste si to, že jste mohla zemřít, začala uvědomovat až později, objevil se ve vás kromě toho uvědomění prostě strach z toho zemřít?

E: Určitě, protože ono to, po tý nemoci v intervalu několika let je určitá pravděpodobnost, že by se to mohlo vrátit, a to bylo právě nedávno. Já jezdím na pravidelné kontroly, budu muset celý život, teď jezdím po roce. A ono to, když čekáte na ty výsledky a říkáte si: No dobře, tak co když se to vrátí, tak co budu dělat. Takže takhle asi na tom přemýšlím vždycky nejvíc intenzivně a tak se vždycky snažím na to připravit nějak, i když si myslím, že na tohle člověk nikdy nemůže být připravený. A taky to zvyšuje pravděpodobnost nějakýho kardiovaskulárního onemocnění – do třiceti let asi, takže si taky tak jako říkám: No dobře, teď půjdu do školy, a co když budu mít v tramvaji infarkt, no stát se to může, že jo. Ale tak říkám, na to se člověk nikdy asi nemůže připravit.

H: Já se ještě zeptám zpátky, jak jste mluvila o těch vrstevnících a lidech, jak žijou blbostma, jak se na to díváte?

E: Já si myslím takhle – každéj máme svůj život, a když ho někdo chce strávit nevím poflakováním na gauči a hraním her, tak je to jeho volba, když ho chce někdo strávit tím, že půjde třeba do armády a bude riskovat svůj život za obranu státu třeba, tak to je jeho volba, takže si myslím, že nad tím by se měl zamyslet každéj člověk sám, i když si myslím, že lidi to třeba často nedělaj, ale já nemám rozhodně žádný právo soudit někoho za to, jak žije a jako lidstvo obecně, já si nemyslím, mně je dvacet, že můžu vynášet nějaký soudy obecně o lidstvu. Ale často se zamýšlím nad tím, že víme, že si ničíme planetu, a stejně se s tím nic moc nedělá a často jsou jako větší prioritou peníze než třeba ochrana životního prostředí. Teď mluvím o tom životním prostředí – klimatických změnách a tak, ale já s tím asi nic neudělám.

H: Mluvily jsme doteď o tom, co jste získala, je i něco, co pociťujete v souvislosti s tou nemocí jako ztrátu?

E: No ztráta, no tak, já jsem částečně ráda za to, že jsem si třeba asi nikdy úplně nesedla třeba s těma vrstevníkama, že možná bych teď nebyla, kde jsem teď, možná bych se spokojila třeba s tím, že budu mít jen maturitu, ale já to nevidím jako ztrátu, možná mi to nějakým způsobem trošku jako ztěžovalo život, třeba v tý pubertě, mamka se o mě i teď hodně bojí, takže mi často zakazovala nějaký věci, co jiný mohli, takže možná tehdy jsem to vnímala jako ztrátu, že jsem měla přísnější rodiče třeba než ostatní, ale dneska tomu naprosto rozumím a chápu jí. Takže asi, asi ne.

H: Teď se zeptám možná hloupě, ale něco jste si prošla, nějakou zkušenost, nějak vás jako změnila, je součástí vašeho života, vynulovala byste jí, nebo byste si jí nechala?

E: No tak teď, když už vím, jak to dopadlo, tak teď bych už si jí určitě nechala, protože to jako hodně může za to, kdo dneska jsem, když to tak řeknu, ale jako kdyby mi samozřejmě tehdy někdo dal volbu: Chceš mít rakovinu, nebo ne, tak je to jako jasný, že ne. Ale já si myslím, že bych to nevynulovala, já si myslím, že jako člověk by si ten život měl prožít i s těma negativníma věcmi, protože to nás přeci jen taky utváří. A když už to jednou přišlo, tak se s tím člověk prostě musí naučit fungovat, no.

H: A vedlo vás to k něčemu, k nějakému moudru, co se tak říká, nějakému třeba úsloví, u kterého najednou máte pocit, že tomu rozumíte nějak hluboce? Je pro vás něco takového výstižného, s čím byste se ztotožnila?

E: Já si nemyslím, že by pro to člověk měl nějaký větší porozumění, ale je to proto, že se nad tím víc zamýšlí, že lidi jako třeba, který žijou a všechno v pohodě, tak že...se nad tím nezamýšlí, že třeba když babička povídá, tak jim to nepřijde tak důležitý, ale když člověk něco takovýho zažije, tak má tendenci víc nad vším uvažovat a nějak to jako posuzovat, bych asi řekla.

H: Je něco, konkrétně, co by vás napadlo, co vás jako úsloví oslovuje?

E: No třeba sice taková otřepaná věc: Žiješ jenom jednou. Ale ono to tak fakt je, asi aby člověk ničeho nelitoval, nebo snažil se žít tak, aby ničeho potom nelitoval.

H: Třeba ještě je taky takové dávné úsloví „memento mori – pamatuj na smrt, to vám třeba přijde nějak hluboce pravdivé?

E: Právě ta smrt přijde, ať chceme nebo nechceme, s tím už nic neuděláme a asi bysme si to měli víc uvědomovat, žít tak, aby člověk pamatoval na smrt při tom, no.

H: Vy jste říkala, že je pro vás představitelnější, že váš život skončí, myslíte si, vnímáte...že jste víc smířená i s tím, že ty vaši blízký zemřou.

E: Já si myslím, že si to hodně uvědomuju, že moji blízcí zemřou, asi nad tím přemýšlím třeba častěji než možná ostatní lidi, ale nemyslím si, že by mi to pak pomohlo třeba v tom, když se to stane – třeba trpět méně nebo mít menší žal nebo tak. Možná dokonce i naopak, jako vím, jako jaký vztah mám třeba s mamkou a vím, co jsme si takhle jako spolu prožily, tak možná to bude pro mě ještě těžší takhle, ale uvědomuju si, že se to stane a že s tím nikdo nic neudělá.

H: A je ve vás nějaká potřeba mít ten vztah co nejlepší právě proto, že tohle může přijít a jednou přijde?

E: Rozhodně, určitě. Určitě se o to snažím, aby až zemřou, abych v sobě neměla nějakou výčitku, protože mně je vlastně hrozně líto, třeba když vidím třeba někoho, kdo se deset let

nebaví se svým tátou, nebo třeba sourozencem, jsou rozhádaný a mně to přijde hrozně jako hloupý na jednu stranu, protože já si nedovedu představit nic, co bych si udělala se svými rodičema, aby prostě to nešlo si nad tím sednout a odpustit si třeba. To by muselo být něco opravdu strašného, nedovedu si představit co. Protože právě proto – ten člověk pak třeba umře a vy si potom celý život budete říkat: No, mohla jsem zvednout telefon, zavolat, omluvit se nebo naopak a nestálo by to nic v podstatě.

H: Je ještě něco, co by vás napadalo k tomu – je to váš prožitek, přemýšlela jste nad tím mockrát, co vám připadá důležitý a tady jsme se o tom nebavily?

E: Nevím, těžko říct, asi mi přijde hodně důležitý o tom mluvit. Já když to někde řeknu, vyplyne to z nějaký debaty, nebo tak, tak když to řeknu, tak na ostatních je vidět, že tam proběhne nějaká taková myšlenka, jako že to je něco, co je tabu prostě. A já si nemyslím, že by to mělo být něco, co je tabu, já to nechci nějak jako zlehčovat, ale když někdo třeba prodělá mononukleózu a je dva týdny v nemocnici, tak se taky o tom nebude stydět mluvit, že jo. A to, že já jsem měla nějakou jako vážnější nemoc, tak to není žádný zakázaný téma, nebo něco takovýho, takže si myslím: Je škoda, že je to vnímaný jako takový něco o čem se nemluví, a že možná jako mělo být víc v pohodě se o tom bavit s ostatníma. Vždycky se mě někdo zeptá: A tobě nevádí o tom mluvit? A já říkám: No je to něco, co se prostě stalo, a je to v pohodě, no. Proč ne?

## Iniciace

U Emy se v osmi letech projevil onkologické onemocnění – Burkittův syndrom. Byla hospitalizována půl roku, podstoupila chemoterapeutickou léčbu. Ema si v té době neuvědomovala tolik závažnost onemocnění a možná rizika, rodiče jí řekli jinou diagnózu, aby se nerozrušovala a byla v průběhu léčby v psychické pohodě. Skutečnou diagnózu jí objasnili až později, několik let po úspěšné léčbě. Po celou dobu hospitalizace s ní byla maminka, Ema pocituje velkou vděčnost a obdiv k matce: *“ jaký to muselo být pro moje rodiče, rodinu obecně, hlavně pro tu maminku, která tam se mnou byla celou dobu, nic na sobě nedala znát, vůbec. A já ji za to neskutečně obdivuju. A ona to musela celou dobu držet v sobě, abych já jako tak nijak nic nepoznala a byla v pohodě, protože jí vlastně řekli doktoři, že pokud bych z toho začla mít deprese nebo něco takovýho, tak ta šance na uzdravení je malá. Takže jsem se uzdravila možná i díky tomu, že jsem byla víceméne v pohodě v tý nemocnici. “* Přestože je Ema zdravá, musí být celý život ambulantně sledovaná, což obnáší kontroly v ročních intervalech, celkově je u ní v souvislosti s onemocněním do třiceti let zvýšené riziko kardiovaskulárního onemocnění.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Ema o smrti v souvislosti s nemocí v dětství nepřemýšlela, brala to tak, že prodělala nemoc, ze které se uzdravila, a nezamýšlela se nad nějakým co kdyby. Ty myšlenky přišly později: „*Až vlastně teď až v té dospělosti, v úvozovkách, a přijde mi to tak, jakože asi jsem víc smířená s tou smrtí, než můžou být lidi v mém věku, že mi to přijde takový, jako že to přijde jednou a já samozřejmě nechci umřít, aby to tak nevyznělo, ale asi jsem se s tím víc, tím jak jsem se s tím setkala, tak jsem s tím jakoby víc smířená.*“ Nutnost podstupovat opakované kontroly a riziko kardiovaskulárního onemocnění vede k tomu, že téma rizika smrti je znovu a znovu revokováno: „*A ono to, když čekáte na ty výsledky a říkáte si: No dobře, tak co když se to vrátí, tak co budu dělat. Takže takhle asi na tom přemýšlím vždycky nejvíc intenzivně, a tak se vždycky snažím na to připravit nějak, i když si myslím, že na tohle člověk nikdy nemůže být připravený. A taky to zvyšuje pravděpodobnost nějakého kardiovaskulárního onemocnění – do třiceti let asi, takže si taky tak jako říkám: No dobře, teď půjdu do školy, a co když budu mít v tramvaji infarkt, no stát se to může, že jo. Ale tak říkám, na to se člověk nikdy asi nemůže připravit.*“

## **Reakce**

Ema vnímá, že ji pobyt v nemocnici posunul někam dál, než byli v tu chvíli vrstevníci. Nejde o nějakou přímou reakci, ale posun, který s sebou přinesl pobyt v nemocnici na lůžku, který neumožňoval moc aktivit, ale umožňoval číst. To dalo Emě nový a zejména jiný rozměr uvažování (větší hloubavost a menší bezstarostnost), než bylo běžné u jejích vrstevníků. Ti nemohli rozumět tomu, co Ema prožila, z toho pramenila nedorozumění (děti se smály, že nemá vlasy), která ještě více bránila sblížení. Pocit, že si rozumí s vrstevníky, má Ema až v současnosti se svými kamarády z vysoké školy. Ponoření se do knih, zájem o vědu, to je to, co vnímá Ema jako velký přínos (situace to přinesla), z kterého doted' může čerpat.

### Reakce na událost

### **Pomoc jako vděčnost**

Ema je v profesním směřování ovlivněna událostí, kterou prožila a do pomoci vnáší i emoci, kterou získala. Tou je především vděčnost za svůj život. Cíleně volí obor parazitologie (ne

medicíny, protože k prostředí nemocnice pocítuje odpor) a jejím snem je „někoho zachránit“. Jde přitom spíše o odvděčení, nějakou oplátku daru vyléčení, kterou dostala a kterou chce předat dál: “ ... *tak se právě nějak snažím profilovat do té parazitologie, že to je takový můj sen, že bych třeba jednou chtěla odjet s lékaři bez hranic někam léčit malárii nebo tak. Takže možná taky nějaký sny mám, zachránit někoho.* “

### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

#### **Tady a teď**

U Emy je kladen velký důraz na prožitky, kdy si v tu chvíli uvědomuje krásu toho okamžiku, to že je naživu: “ *já hrozně se snažím vyhledávat právě takový ty okamžiky, kdy mám pocit, opět to zní asi hrozně blbě, ale nevím, jak bych to řekla, že jsem naživu v tu chvíli, že to si člověk říká: Jo, to je prostě ono, to je ten život, teď jsme tady a je to fajn prostě.* “ Prožitek není odložen na nějaký vzdálenější čas potom, protože potom nemusí být. To, čemu se chce Ema vyhnout, je nějaký pocit nenaplnění života a zpětná lítost z toho, že něco nebylo uděláno, uskutečněno, prožito. Je třeba uskutečňovat hned to, co člověk chce, aby později nelitoval: „ *...že se snažím dělat vždycky to, co si myslím, že chci, i když by někteří lidi si třeba nemysleli, že je to dobrý nápad a tak a abych potom jednou třeba nemusela liovat, že jsem nestihla, co jsem chtěla. Protože mně přijde, že ten život je tak jakoby hrozně krátký, nebo může být, takže se ho asi snažím si užít.* “ V Emině Tady a teď je i určitá dávka hedonismu, který je vztažen zejména k zážitkům, ne požitkům.

#### **Do bezpečí vztahů**

I ke vztahům se svými rodiči, které jsou hluboké a posílené společným prožitím nemoci, přistupuje Ema hodně z pozice tady a teď. Snaží se být s nimi, je jí to příjemné, je to bezpečné, ale zároveň si uvědomuje, že je důležité v každém okamžiku nenechat nic nevyřešeného, nějakou „zlou krev“: “ *Určitě se o to snažím, aby až zemřou, abych v sobě neměla nějakou výčitku, protože mně je vlastně hrozně líto, třeba když vidím, třeba někoho, kdo se deset let nebaví se svým tátou, nebo třeba sourozencem (...)* Protože právě proto – *ten člověk pak třeba umře a vy si potom celý život budete říkat: No, mohla jsem zvednout telefon, zavolat, omluvit se nebo naopak a nestálo by to nic v podstatě.* “

## **Kontrolované znovuprožití**

S reakcí *tady a teď* souvisí i aktivity, které Ema vyhledává a jež jsou jí zdrojem intenzivní radosti z toho, že může být naživu. Dělá adrenalinové sporty, bungee jumping, únikové hry. Lze v nich spatřovat způsob, jak je nakládáno s opakovanou úzkostí (kontroly, zda se nemoc nevrátila). Zde je úzkost navozována cíleně v kontrolovaných podmínkách. Je tu určité riziko (Emě nepřipadá větší než vylézt na ulici – taky vás může srazit tatrovka), ale po absolvování velké odplynutí úzkosti a uvolnění. Tato záliba je určitým projevem vázanosti na trauma, ale také zjevně fungující ventilací úzkosti, může mít i efekt desenzibilizace: *“... že člověk je tak trošku pod nějakým adrenalinem a musí pracovat rychle pod nějakým nátlakem a v tu chvíli, jak jste pod takovým napětím a máte v sobě rozproušenou tu krev, tak to je asi taková situace, se kterou se můžu potkat, ve který mám pocit, že jsem fakt jako naživu.”*

## **Kritika z nové perspektivy**

Pokud Ema komentuje společnost, nejde o nějaké odsouzení. Jen si všímá, že lidé se zabývají „*blbostma*“ ve smyslu povrchnosti, ubíjejí čas, místo aby ho naplňovali, neváží si toho, že jsou naživu a zdraví. Postoj Emy není nijak direktivní, nechce to měnit „*je to jejich věc*“. Přičítá to tomu, že v životě nezažili nic závažného, co by je přinutilo se nad sebou, životem zamyslet.

## **Změny** (pohledem PTGI)

O jakých změnách Ema mluví v rozhovoru?

V pomoci a vděčnosti je zřetelné zaměření na druhé, vztahy. Významný je i blízký vztah s rodiči, ale k jiným lidem než nejbližším hledala Ema cestu dlouho (F1 Vztahy s druhými), v zaměření se na studium, lze spatřovat změny ve vidění nových možností (F3 Nové možnosti). V reakci tady a teď je zřetelné ocenění života, okamžiku (F5 Ocenění života)

O jakých změnách vypovídá Ema v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 6) je celkový skóre 78 bodů (průměr souboru byl 41B), u většiny položek jsou změny hodnoceny mírou 3-5, tedy jako střední až velmi značná změna, malá změna je vnímána pouze u dvou položek F1 Vztahy s druhými. Skóre je tedy vysoký, ale žádný výrazný profil faktorů nelze sledovat (což připomíná situaci výsledků celého souboru

v kvantitativní části). V dotazníku negativních dopadů se objevují 4 položky. 3 se vyskytovaly déle než rok po události, ale v současnosti již ne: pocity strachu, úzkosti, vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají, a konflikty s rodinou, přáteli. Do současnosti přetrvává znovuprožívání události ve snech, představách.

### **Základní téma**

Jako ústřední téma můžeme zvolit **přijetí**. Ema tak nějak bez zmítání se v emocích přijímá vše, co přichází. Určitě ne nějak pasivně – s rozvahou a analyticky přemýšlí o všem, nic dramaticky neodmítá, ale vyjadřuje se k tomu. Do svého života zakomponuje věci nepříjemné, příjemné, vše, co život přináší, a nijak jí to neotrásá. Dělá to s klidem, přehledem, elegantně, účelně. I smrt a ohrožení života jsou jeho součástí. Pokud to navozuje úzkost, i tu lze přijmout, jenom je třeba nalézt cesty pro její prožití a uvolnění. Pokud má život skončit brzy, tak skončí, ale je důležité si jej užít. Důležité je prožít vše, co člověk chce, aby na konci života nelitoval. A lepší je to neodkládat.



## 7.7.5 Filip

### Transkripce rozhovoru

H: Ten výzkum, ke kterému je dnešní rozhovor, jak víte z té krátké mailové informace, je zaměřen na dospívající a mladé dospělé, kteří zažili nějakou událost, kterou považují za významnou, která nějak zasáhne, změní ten jejich život, má nějaké ať už negativní nebo pozitivní důsledky pro ně. Takže ta moje první otázka ode mě na vás směřuje k tomu, co vám se událo, co jste zažil takového, co považujete za závažné.

F: Tak ta událost byla, že jsem měl mrtvici, která mě málem ochromila na půl těla, což naštěstí se nestalo, s tím, že to bylo způsobeno tím, že jsem vlastně...prostě s přáteli jsme jeli na Nový rok metrem a prostě jsme se tam omylem připlteli mezi prostě řekněme bandu opilých Rusů, kteří tam jednoho zmlátili, snažili jsme se ho trošičku...trochu tomu zabránit s tím, že prostě kamarádky se do toho docela pustily hodně, a já jsem prostě, jako kdybych byl na špatném místě, a dostal jsem od nich jako kdyby párkrát pěstí. Oni tam napadli jednoho, brutálně ho zmlátili s tím, že do něj ještě chtěli jít víc s tím, že ty kamarádky se ho zastaly, a s tím, že já jsem byl na špatném místě, zrovna jsme měli vystupovat, takže jsem toho schytl taky pár. Bránit jsem se nechtěl, protože jich tam bylo víc jak deset a měl jsem tam další ty kamarádky, o který jsem se bál, že by jim mohli něco udělat. Byly to malinkatý, malinkatý - prostě stopadesáticentimetrový holky a praly se tam prostě s opilými Rusama. Takže jsem tam vlít, dostal jsem jich pár. A bylo to vlastně jenom, že měl štěstí a trefil mi vlastně karotidu, krkavici, která se trochu odchlípla, ta vnitřní část, a po nějakých asi jedenácti dnech mi způsobila, že mi do půlky mozku jako kdyby přestala proudit krev.

H: Vy jste bezprostředně po tom střetu teda neměl nějaké viditelné vážnější zranění?

F: Já jsem měl akorát malej otřes mozku, takže to jako bylo v pohodě s tím, že jsem si říkal, že jsem akorát schytl pár pěstí a že to není nic vážného. Oni mě teda dovezli do nemocnice, ale tam akorát mysleli, že simuluju, a nic mi nebylo. Dali mi dejchnout, protože další opilej na Novej rok. A vlastně oni udělali jenom cétéčko, a vlastně aby zjistili tohle, to by museli dělat sono a k tomu už ten důvod nebyl, takže to nezjistili vlastně.

H: A potom, po těch jedenácti dnech se stalo teda co?

F: Typický příznaky mrtvice – padlej koutek, blábolení, blábolení a necitlivost v ruce. Doma prostě zničeho nic mi něco prostě vypadlo z ruky a nebyl jsem schopen to zvednout prostě. Pak jsem zjistil, že slinim a to, takže jsem pak šel na neurologii. Jo, to ten člověk ještě je schopen, já jsem si nějak neuvědomoval, co se to děje, a tak jsem šel na neurologii, kde sestřička mi řekla, že musím do nemocnice, tak mě poslala autobusem, takže to bylo docela drsný, protože já jsem si pak udělal zdravotníka, což možná byl jeden z věcí, ve kterých mě to ovlivnilo, protože jsem si říkal, že bych toho měl vědět trochu víc o tý první pomoci...takže jsem si pak udělal zdravotníka...takže to bylo fakt nekorektní jednání na její straně. No a vlastně v nemocnici to už to přešlo vlastně, nějak se to tam protlačilo a tak. A vlastně až pak, pár dní po tom mě vlastně pozvali vlastně na sono, kde teda zjistili, že tam je problém, a musel jsem nastoupit okamžitě do nemocnice. Pak po tom sonu mi oznámili, že tam musím zůstat, že tohleto nejde, dostal jsem (?) na ředění krve, zůstal jsem další dva dny v nemocnici s tím, že proběhlo spousta dalších vyšetření – magnetická rezonance a tak dále, pak ještě než mě propustili, tak ještě psychologicko-nějaký vyšetření., aby vlastně zjistili, jestli vlastně budu mít jako trvalý následky. Což teda vlastně bych naštěstí neměl mít.

H: A celá ta událost proběhla před jakou dobou?

F: Před rokem.

H: Dokázal byste si nějak vzpomenout na ty pocity, když se to všechno dělo? Vy jste říkal, že když k tomu došlo, že vám to nepřišlo nijak závažný, tak jste si prostě šel na neurologii...

F: Já v ten moment jsem si to vůbec neuvědomoval, já jsem z toho byl jenom tak nějak paf, najednou jsem necejtíl nic, tak jsem si říkal: Tyjo tak to bych s tím měl asi něco dělat, ale byl jsem fakt úplně mimo, vůbec mi to nedošlo a v momentě, kdy už jsem byl na tý neurologii, tak už jsem vlastně musel fakt blábolit, protože když jsem se potřeboval na tu neurologii dostat, tak jsem šel za tou...na tu recepci, jak tam byla, a nějak jsem se jí to snažil vysvětlit, ona pak pochopila, že asi na neurologii a že tam asi fakt chci. Co se týče pocitově, tak na tý neurologii už jsem pak padal do takový úzkosti, protože jsem už fakt nevěděl, co se děje, ze začátku mi to fakt vůbec nedošlo, já nevím, jestli jsem si to nepřipouštěl, ale...bylo to takový...byl jsem mimo.

H: Pak jste musel absolvovat asi další vyšetření a asi tam byla asi i nejistota, jaký to bude mít výsledek.

F: Tak. V ten moment, když pak zjistili...,vědělo se asi, vod čeho to bylo, tam jsem měl asi největší pocit zděšení...blbý, prostě takový špatný pocity byl zaprvé, když mi primářka řekla, že jsem mohl ochrout na půlku těla, tak to jako člověk se zamyslí. A s tím, že jeden týden, to nevím, kdy bylo, to bylo po tom, co mě propustili, tak to mě poslali na genetické vyšetření s tím, že jsem si to samozřejmě přečetl, a bylo tam, jako že na Marfeův syndrom, což vlastně je porucha v produkci teď přesně nevím čeho, a má člověk jako kdyby křehké cévy a většinou končí to tak, že člověku většinou tak do čtyřiceti tomu člověku pukne aorta. Takže to byl asi nejtěžší týden mezi tím, kdy jsem tadyto absolvoval, pak po tom týdnu jsem přišel na tu genetiku a tam mi řekli, že tadyto je vlastně dobrý, že ty doktoři se chtěli jenom pojistit, že jediný, co mám společný, viditelný genetický znaky, že jsem vysokoje. Takže mi řekli, že se nemám vůbec bát, že se doktoři spíš sichrjou. Ale protože člověk tohle neví, a i když jsem si o tom něco načítával, tak to jsou spíš takový strašně povrchový informace. No internet. Takže to byl takový týden, kdy jsem si prostudoval co dál, protože přece jen...no...člověk neví... Taková úzkost.

H: Takže to se vám asi ulevilo, když jste zjistil ten výsledek a od té doby- kdybychom se teda bavili o nějakých změnách...

F: No to určité, no jo, no. A změny, no, určitě jsem začal přemýšlet teda o kurzu první pomoci, protože jsem chtěl být schopen lépe, lépe to jako zvládat podobné situace, takže jsem si na naší fakultě udělal zdravotníka zotavovacích akcí, zrovna byl kurz ještě volný, takže to bych považoval za takový jako pozitivní, protože se mi to od té doby bohužel hodilo už několikrát, a jinak...takový to typický...životní změna nechal jsem si narůst vlasy. To vidíte asi u víc lidí, že když se jim stane něco traumatického, tak hop si je třeba ostříhat a to. Tak já jsem si vždycky říkal, že jsem to vždycky chtěl zkusit, tak proč ne. Takže tak. A ještě...,začal jsem být víc sexuálně aktivní. Protože jsem nějak jako...nevím před tím jsem měl hodně...nevím, předsudků, to bylo asi spojeno s ..hodně s výchovou, protože to bylo takové striktní...a nic moc. Teda křesťanská, ale to. Tak jsem si řekl, že jako vlastně jsem některý ty věci třeba hodně zamítal díky té výchově a že to vlastně.-.nevím, sám to vidím trochu jinak.

H: Takže jste si nechal narůst vlasy, taky jste si řekl: Tak se teď seznámím víc s holkama.

F: No ani ne, to akorát jsem spíš jako...přestal aktivně odmítat některý návrhy.

H: No a je za těma vašima rozhodnutíma něco, co byste dokázal popsat, nějaký motiv?

F: Hodně, spíš jsem začal zvažovat, co je...co jsou vlivy jakoby mé rodiny a který jsou nějaký jejich názory, a vlastně i když já jsem je viděl jinak, tak jsem se podle nich choval, ale nebylo to...neni to úplně se všim. Ale spíš jsem se začal zaměřovat na to, co vlastně...jak to mám morálně zvládnutý já a jak to je jako třeba v rodině nebo proč to je. Já jsem se pak následně na to dozvěděl, to teda nevím, já jsem se pak dozvěděl, že třeba důvod, proč já jsem třeba odmítal, jakože bych někdy zvážil psychoterapii, tak že byl vlastně...protože já jsem před tím i zvažoval, že bych chodil na terapii, ale neudělal jsem to, protože jsem věděl, že se ke mně dostávaly třeba informace, který bych jinak neměl ze psychoterapií jiných lidí.

H: Promiňte, ale teď nevím, co tím myslíte.

F: V pohodě, prostě, že jsem chtěl chodit na psychoterapii, ale dostávaly se ke mně informace ze psychoterapie jiných lidí. Že jsem si myslel, že nikdy bych třeba tomu terapeutovi nemohl věřit. Pak jsem se teda dozvěděl, že to bylo získané ilegálně, ty informace. A fakt jako vyložené se mu tam vloupal a ty informace dostal, takže to... a začal jsem teda někdy teď na podzim chodit na terapii, abych si ujasnil, kde jsou vlivy té rodiny a abych to nepřenášel do svého vztahu teda, protože v rámci teda té první pomoci jsem si našel partnerku, se kterou jsem teďka. Takže jsem tam nechtěl vnášet svoje problémy. Začal jsem si v rámci toho...tý mrtvice uvědomovat, že tam mám vlivy jako vlivy odjinud, a chtěl jsem se jich zbavit, nebo chtěl jsem je roztrždit, abych...aby to neovlivňovalo moje chování.

H: Cítíte se teď tedy svobodněji, nebo jako víc za sebe?

F: Jo, dalo by se to tak říct, no to je takhle celý ten proces. Nevím, jak dál mě to ovlivnilo, ta mrtvice. Já jsem dost, já jsem pak tři nebo čtyři měsíce po té mrtvici vlastně prospal. A já jsem spával potom třeba skoro dvanáct hodin denně, protože to to tělo jako nezvládá, takže jsem promarnil, prospal vlastně úplně jedno zkouškový, takže jsem nastoupil individuální plán a vlastně teď vopakuju ten ročník, takže na jednu stranu je to takový zvolnění, na druhou stranu pak zase musím...mám na to vlastně rok navíc. Prokrastinace je u mě problém, ale jo, mám sice spoustu koníčků ve stole v šuplíku, ale, ale nevím, spíš tak. Věnuju se víc třeba partnerce a víc investuju do, do vztahů, protože mě víc naplňují.

H: Dokázal byste to víc popsat s těmi vztahy, když v tom vidíte nějaký posun v tom, jak je vnímáte, jak do nich investujete?

F: Já vim, že to byl vždycky u mě hodně ostych, protože jsem nevěděl, co mám čekat, a nevěděl jsem úplně, co ti druzí čekají ode mě. A vlastně i potom, že jsem spíš začal nevím...třeba být víc sexuálně aktivní, což před tím třeba jsem vůbec nebyl, takže jsem se vlastně trošičku oprostil od toho, co...jako kdyby od očekávání těch ostatních a spíš jsem se...přestal jsem se snažit naplnit očekávání těch druhých. Asi tak. Samozřejmě, že to v něčem dělám furt, ale spíš jsem se od toho oprostil.

H: Mohl byste dát nějaký příklad takového očekávání?

F: To asi úplně ne, to asi bylo spíš to oprostění od toho - strach, co ostatní budou, že si budou myslet něco, protože se chovám svým způsobem. Teď už mi na tom prostě tolik nezáleží.

H: Je to teda o tom, stát si za tím, jaký jsem, ať si s tím ostatní nějak poradí, nebát se něco udělat?

F: No tak asi by se to dalo říct, že prostě když se mnou má někdo problém a já jsem si jistě, že jsem si tam nic jako špatného za sebe neudělal, tak třeba už míň o tom pochybuju – coby kdyby a nechávám tomu spíš volnej průběh prostě. Nemusím bejt prostě všemi milovanej, asi tak.

H: Říkal jste, že jste si udělal ten kurz první pomoci, tam ten motiv - to jde o Vás nebo o ty druhý?

F: O ty druhý, tam je to - na jednu stranu chci bejt schopn pomoct, na druhou stranu ten pocit, kdy prostě máte někoho v potížích a jediný, co můžete udělat, je sto padesát pětka, protože sama nevíte. Tak jsem se toho chtěl zbavit a tadyto mi dovolilo trošku zase víc porozumět...ale dalo mi to schopnosti, schopnosti prostě jak... jako kdyby se rozhodovat tady v těch situacích, jak jako přemýšlet. A že už nejsem tak bezbranný. Takže spíš na jednu stranu je to takový sebeujištění, že už nebudu mít tady tu, tady tu úzkost, na druhou stranu je to pomoc druhým, protože se to hodí. Je to přeci jenom, je to dobře, když tam nejste, nestojíte a nevíte co.

H: Je ve vás teď tedy víc pocit, že to máte víc pod kontrolou – sebe a zároveň chcete druhým pomoci?

F: Tak, ano. Na to jsem taky narazil, jsem si taky začal uvědomovat až taky nedávno, že třeba už po té mrtvici už jako bez lékárničky jako z domu neodcházím. Ale to jsem začal řešit, že občas prostě mám, že na sebe беру teď víc odpovědnosti, než jako je, je zdrávo. Ale tak to je, když mám jako batoh a jdu někam do školy, tak to není problém vzít si tu lékárnu, ale když jde člověk nakoupit, já nevím, pár set metrů, tak to asi není potřeba. Tak to si na sebe беру víc zodpovědnosti, než je potřeba a než je zdravé, by se dalo říct.

H: Takže je to jako přemýšlení, že kdykoliv se někomu může něco přihodit a bude potřeba, abyste zasáhl?

F: Tak, no a i já. Já jsem to použil už ne jednou kůli svejm - já nevím- bolest hlavy, nebo nějaký říznutí nebo tak, ale tak. Jako tak – po tom kurzu pomoci už jsem tak trošičku paranoidní, ale...no...to už není paranoia, ale to je...bez rukavic, už prostě...se jako neodchází z domu, protože, protože přeci jenom je to. Ty jsou prostě důležitý, a když člověk nemá s sebou žádnou výbavu, tak ty rukavice hodně pomůžou. No on třeba spadl člověk v eskalátorech na hlavu, a takže jsme ho trošičku křísili a zas další ho odnášeli, aby tam ne to...aby tam nezavazel, protože tam proudili lidi a byl prostě celej od krve, takže bylo třeba prostě ty rukavice mít. Nebo prostě jsem viděl, když pak člověk upad na schodech, tak se mu musí zajistit hlava, ale nevíte co, jestli mu náhodou nekrvácí, a tak je to samozřejmě dycky problém. Takže tam jsem si třeba ty rukavice nandal a pak jsem vlastně zjistil, že je prostě kaluž, kaluž krve pod nim. Takže tak, no, prostě bez těch rukavic do toho nejdu. Tak nevím, nevím, jestli je to paranoia z toho kurzu nebo jestli je to, že vlastně v tom metru těch zmlácených bylo víc a taky vlastně byli od krve, tak to je možná způsobeno tím, že, jako že tím můžu hodně pomoci.

H: Je možné u vás mluvit i o nějakých změnách ve vašem vztahu v nějakém širším měřítku – jako ke světu, já nevím - třeba univerzu, k něčemu, co vás přesahuje?

F: Jak se změnilo?

H: No, jestli a jak.

F: Jo, no náboženství jsem nenašel, nebo Boha, to jsem nenašel, ale no, nevím, asi tam nebyla.

H: A vy jste v tu dobu té události byl v akutním ohrožení zdraví, života vlastně – objevovaly se u vás pak nějaké myšlenky k tomuto tématu?

F: To určitě, tam se spíš...to bylo o tom, že jsem se zamýšlel nad tím, jestli... Hned potom, co mi všichni říkali, že jsem mohl ochrnout, to jsem hned asi moc, asi moc neřešil, to asi ne, to spíš ten týden, kdy jsem myslel, že budu mít ten syndrom, tak tam jsem zvažoval, co bych asi dělal s tím... prostě s těma rukama, co mám a jak bych to změnil, protože...jestli bych to, to změnil. Jestli bych pokračoval se školou, nebo jestli je to to, co bych chtěl dalších 20 let dělat.

Že jsem jako víc zvažoval, jestli to, co dělám, je to, co bych dělal, kdybych měl prostě dvacet let.

H: Zůstala ve vás nějak ta kratší perspektiva – myslím toho, že váš život může skončit?

F: Určitě, já jsem si třeba ujasnil, že opravdu chci dostudovat, ale jo, určitě jako víc, třeba víc zvažuju, jak třeba s tím časem naložit, to určitě.

H: Dokázal byste najít nějaký příklad, v čem nebo jak dokážete s tím časem líp naložit?

F: No, tam asi největší rozhodnutí bylo to, že jsem si fakt uvědomil, že moje prokrastinace je strašnej problém a načeš jsem teda začal chodit na tu terapii, protože ... jsem byl prostě na soukromým gymplu, takže prostě jako učit se na test - to jako den, den předem, dva max, a teďka samozřejmě vysoká škola a ee... je to, je to problém, takže samozřejmě jsem si řek, že to prostě už...ale furt, furt jsem si uvědomoval, že tam mám problémy svoje nevyřešeny, který se nějakým rozhodnutím nevyřeší, že tam je potřeba pracovat na tom víc, takže jsem začal teda s tou terapií. Abych ten čas začal využívat líp, když jsem sám nevěděl, jak na to. Takže to. Ale pomáhá mi to, člověk si začíná uvědomovat, co jako prostě má a proč dělá věci některý, který dělá.

H: Dalo by se říct, že je pro vás něco teď důležitý oproti tý minulosti?

F: Tak je to určitě práce sama na sobě a sám se sebou, to že...ještě o to víc, že jsem si našel teďka stabilní vztah dlouhej, už jsme spolu asi osm měsíců. A začínám, začínám i víc si přesouvat ty priority do toho, do toho, abych udržel ten vztah jako zdravěj, tak že na sobě se snažím pracovat, abych tu budoucnost před sebou měl nějakou... zdravou, řekněme.

H: Vy jste říkal, že vás ta událost vedla k tomu, že jste měl úzkost, začal jste uvažovat, že byste mohl mít perspektivu života 20 let. Napadlo Vás také, že třeba ten život by mohl skončit dřív, třeba ne za dvacet let, ale třeba za týden?

F: No...se přiznám, že takovýdle myšlenky se u mě nevyskytují. Určitě si uvědomuju, že takový věci se stávají, a díky tý první pomoci o tom vím víc, takže si uvědomuju víc věci, který mi můžou ten život ohrožovat, ale zase jsou to věci...takže určitě bych některý situace řešil, řešil jinak a ten první krok, který nás prostě učí, je krok zpátky, přemýšlet nad tou situací, jak ji řešit. Takže to není o tom, že bych přemejšlel nad tou mortalitou nebo křehkostí života víc, ale spíš je to takový aktivní přístup, který se snažím zabudovat do toho života, že prostě si víc uvědomuju, co by se mohlo stát, a snažím se na to připravit. To je takový to, že když zedník tam něco dělá s elektřinou, tak se ho tak jako zeptáte, jestli má vypojený pojistky...tak je to prevence, prevence, no. Ne jako přemýšlení, co by kdyby, ale jo, teď je tu tadyta situace, a jak to budu řešit...takže se vlastně připravit na nějaký riziko – nevím, jestli je to ten zdravější přístup...Mnohem víc teď dávám pozor na svojí bezpečnost a bezpečnost těch lidí kolem mě, takže třeba jsme někam jeli s mámou a dvěma jejíma kamarádkama a jedna teda se nechtěla připoutat. Akorát prostě, ačkoliv to chápu, že je v přechodu a že to asi není příjemný a i se mi to snažila vysvětlit, tak jsem teda řek, že to chápu, že to není příjemný, ale že do auta, kde není připoutaná, že prostě nesednu a že to, to prostě neexistuje, protože vim o případech, kdy prostě ty, ty lidi nepřipoutaní třeba přežili, ale zabili ty kolem sebe. Protože letící ruka prostě do...do krku v té rychlosti prostě tu páteř zničí. Takže jsem jí oznámil, že může ohrozit nás všechny, a prostě tak – vážim si svého života víc.

H: A asi z toho, co říkáte, předjímáte víc, co by se mohlo stát.

F: Jo, určitě, je to, je to ta prevence, protože i třeba na táboře, když se máte postarat o ty děti, tak musíte mít prostě představivost, co se může stát. A tady to si myslím, že je i zákonem daný, takže to bylo bez diskuse.

H: Nevyskytly se u vás nějaký negativní věci – třeba sny, kde byste se znovu vracel do té situace?

F: To se přiznám, že takovýdle ne...pokud vim, tak co jsem pak prospal, tak nemám vzpomínky, že by se mi něco zdálo, ale když se mi něco zdá, tak je to spíš většinou nějaký konflikt, kterej končí dobře asi, asi v pořádku.

H: Když jste říkal, že si víc vážíte života, mluvil jste o prevenci a tom umět zabránit, aby se vám nebo někomu něco stalo. Máte i nějaké takové momenty, kdy byste se zastavil a řekl si něco jako: To je krása?

F:.... To nevím,... to si myslím, že si asi nějak takhle neuvědomuju, takovejhle moment ne, ale zvažuju víc, co bych s tím časem rád dělal. Jasně, to už jsem nějak věděl předtím, že člověk spíš na smrtelný posteli lituje těch věcí, které neudělal, než ...ale, i když jsem to věděl, tak přece jen člověk je takovej nějak odměřenej a spíš jako si ...nevím ...třeba jsem víc si šetřil peníze na budoucnost, ale teďka i když vim, že si třeba teďka začnu šetřit hodně, protože vim, že třeba si nějakou budoucnost představuju s tou přítelkyní, tak prostě jsem si řekl, že ty možnosti, kde si ty peníze vydělat mám, tak proč prostě si to teďka neužít. Když je prostě příležitost si to zase zpátky vydělat, tak rád je utratím s tím, že prostě teďka budu šest dní v Londýně, kde je přítelkyně na Erasmu.

H: Vy jste teď zmínil o tom litování na smrtelný posteli, je ještě něco – nějaký přísloví, nebo něco, co se říká a Vás to víc nějak oslovuje, nějak tomu rozumíte?

F: Mam jich pár, kterejma se teď tak trochu řídím, třeba: Nikdy nedělej nic na půl prdele. A ještě jedno, to je: Adaptuj to, co je užitečné, odmítni to, co není, a přidej to, co je specificky tvoje.

H: A to se vzalo kde, tohle?

F: To je Bruce Lee. Takže se třeba dívám na lidi, s kterýma nesouhlasím, nebo jejichž výchovu jsem třeba odmítal, ale protě snažim se nesoudit, ale vzít si pro sebe z toho to, co bylo správný, nebo to, co bylo užitečný, a zařadit to do života. Teď se mi to hodně připomíná. Třeba otcova výchova. Úplně, úplně strašná, jako. Ale třeba byl schopen nás a děti jeho přítelkyně, když jsme žili společně, nahnat nás jako v sobotu ráno, když jsme byli ještě všichni rozespálý do jedny místnosti, nebo do postele a prostě všechny děti si třeba četly. A teď mi to úplnou náhodou se...jsem se rozvzpomněl, a tak jsme si jako s přítelkyní říkali, že by to bylo něco fajn, co dělat, a užili jsme si to prostě, takže tak, že to byl asi hezkej zvyk a asi mi zůstane.

H: Mluvil jste o tom, že víc teď pečujete o vztahy, týká se to nějak i vztahů ve vaší rodině? Teď jste zmínil tátu, že výchova hrozná, ale je tam i nějaký moment, kterej lze převzít...

F: To spíš je, že jsem si všiml, že někdy měl dobrej nápad jako, ale já už jsem se s ním asi osm let nesetkal, takže ...to jsem mu jako na rovinu řek ve čtrnácti, protože se rozvedli rodiče, že jako už ho nechci nikdy, nikdy vidět. A jsem za to rád, za tohleto rozhodnutí. Takže, tohle byl spíš, že jsem si uvědomil, že ne úplně všechno, co dělal, tak bylo jako vyloženě špatný. Ale změny ve vztazích...nevím, tam je třeba spíš změna, že jsem si začal uvědomovat, že ta budoucnost může být třeba jiná s tou partnerkou dřív, než jsem třeba čekal. Nedokázal jsem si třeba představit, že bych se přestěhoval nebo odstěhoval, protože co jsem na vysoké škole, co

se týká finančních hledisek a tak. Tak jsem nečekal, že bych se třeba přestěhoval už při studiu, a teď se mi to zdá jako řešení, který asi nastane, protože ta budoucnost s tou přítelkyní...je asi někde jinde, no.

H: Je ještě něco, co jsme si neříkali. Vy pozorujete jako posun, změnu – cokoliv?

F: Přiznam se, že už asi o ničem nevím.

H: Stalo se vám někdy, že vnímáte něco ve společnosti, jak se lidé chovají, jako nějaké třeba povrchní?

F: To je zajímavá otázka. Jestli. Tyjo, tak takhle jsem nad tím nepřemýšlel ...Asi mám furt přístup takovej, že to se nezměnilo, že je to naše rozhodnutí, co s tím uděláme. Tak jsem to viděl i předtím, takže když teď vidím nějaké Darwinovy ceny a co lidi jsou schopný dělat, tak na to asi nahlížím stejně, je to jejich. A i když bych já to nedělal, tak je to jejich rozhodnutí.

## **Iniciace**

Událost se odehrála před rokem, kdy jel Filip s přáteli nočním metrem. V metru došlo ke rvačce, kdy několik osob napadlo jednoho člověka. Do konfliktu se přিপletly i Filipovy kamarádky, které se snažily napadeného chránit. Když Filip viděl, jak se situace vyvíjí, tak se do konfliktu zapojil. Výsledkem bylo, že utřžil několik ran pěstí a měl lehký otřes mozku. CT vyšetření neodhalilo žádné jiné zranění. Po jedenácti dnech od tohoto incidentu se u Filipa projeví příznaky mrtvice. Byl to časově oddálený důsledek konfliktu v metru - jedna z ran pěstí poškodila karotidu. Došlo k její dilataci a následně oddělená část způsobila blokaci průtoku krve v mozku. Filip nevěděl, co se děje. Měl svěšený koutek, slinil, projevíla se necitlivost ruky, „blábolení“. Odešel na neurologii, odtud do nemocnice, příznaky mezitím odezněly. Po několika dnech proběhlo sono vyšetření, kde byla odhalena příčina. Filip zůstal v nemocnici několik dní na různá vyšetření, aby byly vyloučeny trvalé následky mozkové příhody. Po propuštění z nemocnice byl pro Filipa týden nejistoty, kdy čekal na výsledky genetického vyšetření na Marfanův syndrom.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Filip vypovídá (např. v dotazníku PTGI), že ohrožení života pocítil. Když se projevovaly příznaky mrtvice, ještě „*byl mimo*“ a nijak situaci nevyhodnocoval, pouze řešil akutní stav. Posléze na neurologii už se dostavila úzkost. Jako největší pocit zděšení uvádí okamžik, kdy mu byla sdělena příčina a možné následky: „*V ten moment, když pak zjistili, vědělo se asi, vod čeho to bylo, tam jsem měl asi největší pocit zděšení...blbý, prostě takový špatný pocity.*“

Prvním důvodem pro „špatné pocity“ bylo oznámení lékařky, že hrozilo ochrnutí poloviny těla. Druhým důvodem, který Filip prožíval hodně intenzivně, bylo týdenní čekání na výsledky genetického vyšetření. Genetický syndrom, který mělo vyšetření vyloučit, způsobuje smrt z důvodu prasknutí aorty, lidé s tímto syndromem se obvykle nedožijí déle než do čtyřiceti let věku. To vše Filip na internetu zjistil a toho se po čas čekání na výsledek obával: *“Takže to byl takový týden, kdy jsem si postudoval co dál, protože přece jen...no...člověk neví... Taková úzkost.”* Ačkoliv je pozvánka k tématu smrti obdržena, můžeme sledovat, že Filip ji nějakým způsobem odkládá, jakoby pozvánka nebyla tak urgentní a smrt sice byla přijata jako možnost, která se Filipa týká, ale zároveň až v budoucnosti. V horizontu 20 let: *„... ten týden, kdy jsem myslel, že budu mít ten syndrom, tak tam jsem zvažoval, co bych asi dělal s tím, prostě s těma rukama, co mám, a jak bych to změnil, protože...jestli bych to, to změnil. Jestli bych pokračoval se školou, nebo jestli je to to, co bych chtěl dalších 20 let dělat. Že jsem jako víc zvažoval, jestli to, co dělám, je to, co bych dělal, kdybych měl prostě dvacet let.“*

## **Reakce**

### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

### Vyzbrojení

Za výraznou reakci lze považovat Filipem zdůrazňovaný význam kurzu zdravotníka, do kterého se po události přihlásil. Díky němu se cítí kompetentní zasáhnout v situacích, kdy je ohroženo zdraví nebo život. Jde o pomoc druhému, ale v první řadě mluví Filip o tom, že mu to pomáhá eliminovat jeho úzkost, bezbrannost. Je to forma vyzbrojení proti úzkosti, umožňuje mu cítit se připravený na události a zvrátit jejich možný negativní dopad: *“..je to takový sebeujištění, že už nebudu mít tady tu úzkost“*. Jde o to, že novou kompetencí je situace pod kontrolou, lze předvídat, jak se bude vyvíjet, předvídat následky a moci jim zabránit. Cílem je nedostat se znovu do stejné situace, kdy si nevěděl rady a byl jsem vydán na pospas dění. Ve vazbě na původní událost je to prevence toho, aby se to neopakovalo, prevence toho, aby už ke zranění nedošlo, a pokud se něco i přes to stane, účinně si pomoci. Zajímavá je až obsedantní vazba na chirurgické rukavice, o které Filip mluví: *„ po tom kurzu pomoci už jsem tak trošičku paranoidní, ale...no...to už není paranoia, ale to je...bez rukavic, už prostě..se jako neodchází z domu, protože, protože přeci jenom je to. Ty jsou prostě důležité, a když*



*člověk nemá s sebou žádnou výbavu, tak ty rukavice hodně pomůžou (...) takže tak, no, prostě bez těch rukavic do toho nejdu. Tak nevím, nevím, jestli je to paranoia z toho kurzu nebo jestli je to, že vlastně v tom metru těch zmlácených bylo víc a taky vlastně byli od krve, tak to je možná způsobeno tím, že, jako že tím můžu hodně pomoci.“* Je tu spojení krev-hrozba-rukavice. Je možné, že v kurzu zdravotníka bylo zdůrazněno ohrožení, které pramení z kontaktu z krví, zpětně u Filipa došlo k úleku ve vazbě na vzpomínku z události, kde krev byla, a je rizikem, které si i ani neuvědomil. Nyní si je uvědomuje a preventuje ho rukavicemi.

Celkově prevence odvrací riziko. Situace, které se můžou stát, jsou situace, které jsou vnímány jako kontrolovatelné, lze je předvídat a zabránit jim: „...*takže si uvědomuju víc věci, který mi můžou ten život ohrožovat, ale zase jsou to věci...takže určité bych některý situace řešil, řešil jinak a ten první krok, který nás prostě učí, je krok zpátky, přemýšlet nad tou situací, jak ji řešit. Takže to není o tom, že bych přemejšlel nad tou mortalitou nebo křehkostí života víc, ale spíš je to takový aktivní přístup, který se snažím zabudovat do toho života, že prostě si víc uvědomuju, co by se mohlo stát, a snažím se na to připravit. To je takový to, že když zedník tam něco dělá s elektřinou, tak se ho tak jako zeptáte, jestli má vypojený pojistky...tak je to prevence, prevence, no.“*

### **Nakládání s časem**

U Filipa se neprojevuje jasné stažení se do momentu přítomnosti tady a teď, ale díky širšímu časovému horizontu jde spíše o apel na uspořádání priorit. Jde o to, stihnout věci, než budu „*na smrtelný posteli*“. Smrtelná postel je přitom jistá, ale poměrně ještě vzdálená. Vede to k vyhodnocení toho, o co chci usilovat, zda to, co dělám, je to, co chci, a ve výsledku to vede k vytvoření jakéhosi seznamu toho, co stihnout. Na seznamu je terapie (která má hlavně vyústit v lepší nakládání s časem a zamezení prokrastinace, která se více než před událostí jeví jako překážka), škola, sexuální vztahy, cestování, koníčky, které jsou zatím v šuplíku...

### **Signál změny**

Vyslaným signálem změny a přechodu, který podtrhuje přechod z jedné fáze nebo stavu do druhé, je to, že si Filip nechal narůst vlasy. Je fyzickým zdůrazněním kontrastu mezi původním a současným Já. Vždycky to chtěl udělat, nyní to udělal, neodložil.

## Hédonismus

Určitý prvek hedonismu, který souvisí s formováním identity (viz níže) a který je určitou podobou Tady a teď, lze vidět v uvolněnosti průchodu tužbě „užít si holky“, která se manifestuje jako odstranění odříkání si sexuální aktivity.

## Identita

Událost je podnětem pro ujasnění si nejen priorit, toho, co chci stihnout, ale vede Filipa k otázkám, na které je třeba v souvislosti s tím odpovědět a které směřují k jeho identitě (Kdo jsem, jaký jsem, co je mé a co je cizí, co chci opravdu já). Když má být formulováno, co chci stihnout, je třeba na tyto otázky znát odpověď. Dosud poměrně difuzní Já je třeba dát do jasnějších kontur, což znamená i například rozpoznat, co je skutečně mé a co jsou vlivy rodiny a jejich očekávání: „...spíš jsem začal zvažovat, co je...co jsou vlivy jakoby mé rodiny a který jsou nějaký jejich názory, a vlastně i když já jsem je viděl jinak, tak jsem se podle nich choval, ale nebylo to...neni to úplně ze všim. Ale spíš jsem se začal zaměřovat na to, co vlastně...jak to mám morálně zvládnutý já a jak to je jako třeba v rodině nebo proč to je.“ Ohraničené Já je i více sebejisté, méně závislé na tom, jak Filipa vidí druzí, co od něj očekávají: „...že jsem spíš začal, nevím...třeba být víc sexuálně aktivní, což před tím třeba jsem vůbec nebyl, takže jsem se vlastně trošičku oprostil od toho, co...jako kdyby od očekávání těch ostatních a spíš jsem se ..přestal jsem se snažit naplnit očekávání těch druhých.(...) když se mnou má někdo problém a já jsem si jistej, že jsem si tam nic jako špatnýho za sebe neudělal, tak třeba už miň o tom pochybuju – coby kdyby a nechávám tomu spíš volnej průběh prostě. Nemusim bejt prostě všemi milovanej, asi tak.“

## Změny (pohledem PTGI)

O jakých změnách Filip mluví v rozhovoru?

Ve vyzbrojení je možné sledovat vidění nových možností (změna, příležitosti) a osobní růst (sebedůvěra, schopnost nakládat se životem) (F2 Nové možnosti, F3 Osobní růst), v nakládání s časem se může odrazit zvážení priorit a ocenění života (F5 Ocenění života), v identitě zejména osobní růst - sebedůvěra, nakládání se životem (F3 Osobní růst). Nový vztah se může odrazit ve větší péči o vztahy, větší přijímání potřeb druhých (F1 vztahy s druhými).

O jakých změnách vypovídá Filip v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 7) je celkový skóre 30 bodů (průměr souboru byl 41B), žádná změna není v F5 Spirituální změna, největší posun je v F2 Nové možnosti a F3 Osobní růst. V F5 vztahy s druhými je výrazná změna u položky č. 17 Vztahům s druhými věnuji více péče (jediná položka v dotazníku hodnocená jako 5 – velmi značná změna). V F5 Ocenění života se sice projevuje změna, ale ne výrazná. V dotazníku negativních dopadů se objevují 3 položky, z nichž 2 zahrnují Pocity strachu a úzkosti a Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí. Odeznívají obě do měsíce po události. Třetí položkou je záškoláctví, které přetrvává dosud.

### **Základní téma**

Za ústřední téma lze považovat **odložení** a mechanismus reakcí jako snahu o změnu v této oblasti. Co vše bylo odkládáno? Asi nejzřetelnější je vyjádření Filipa k prokrastinaci, kterou vidí jako problém, ale jeho řešení odkládal (tedy odkládání odkládání), nyní nastoupil terapii a je odhodlán to změnit: „asi největší rozhodnutí bylo to, že jsem si fakt uvědomil, že moje prokrastinace je strašnej problém, a načež jsem teda začal chodit na tu terapii.“ Odložen byl i celý proces identity, který zřejmě v adolescenci nebyl ukončen, nebo skončil předčasným uzavřením identity a nyní je znovu spuštěn. Odložena byla také sexuální aktivita a po události je uvolněna. Odloženy byly i věci důležité, které chce, a nyní jsou identifikovány a je apel k jejich realizaci. Příznačně i v současnosti je pozvánka k tématu smrti vlastně odkládána do delšího horizontu. Téma je odloženo na později, nyní je pocíťována jen nějaká nejasná úzkost, které lze předejít prevencí.

### 7.7.6 Gita

#### **Transkripce rozhovoru**

H: G, Já dělám takovej výzkum, kterej se zaměřuje na změny, který se mohou objevit u člověka po prožití nějakých závažných událostí v jeho životě, je to zaměřeno především na mladý dospělý a události, které prožili. Takže ta moje první otázka je na to, jaká je ta událost u vás, kterou považujete za závažnou.

G: No já mám těch věcí víc, takže je to tak nějak dohromady se to propojuje. No v podstatě asi bych to začala tím, že když mi bylo šestnáct, nebo patnáct? Nevim, byla jsem v prváku prostě na gymplu, tak mojí mámu hospitalizovali, protože měla mánii, a diagnostikovali jí teda bipolární poruchu a já jsem se na základě toho přestěhovala k tatínkovi a tam přišla asi ta obrovská rána toho, že jsem hledala nějaké to nové útočiště a myslela jsem si...hrozně jsem se těšila na tu Prahu, ale to bylo strašný s tou rodinou, takže jsem začala chodit za školu a v podstatě v tom prváku jsem byla vyhozená z toho gymnázia. A tím se vlastně tak odstartovaly vlastně další roky, který nebyly dobrý na tý střední. Takže to, myslim, že tohle byl takový jako začátek.

H: Takže tyhle události – onemocnění mámy, stěhování a vyhazov, to jsou takový tři události, který se vám v té době sešly...

G: No to je jako ta první část. Já nevim, jestli do toho teď mám motat i další věci nebo...

H: Tak možná teď jestli máte něco k těmhle věcem, co jste zmínila něco - jestli to vneslo do vašeho života nějaký změny, nebo jestli vidíte, že jste se vy změnila tím, co se stalo

G: No dneska to určitě vidím, ale tehdy jsem to určitě neviděla a vím, že jsem jednou někomu vyprávěla, že jsem se právě jako zlobila na svého tatínka, který pořád mluvil o tom, jak ta moje máma se prostě jako zbláznila a co to znamená pro nás, protože já mám ještě sestru. A já jsem byla nazlomen... nazlobená, protože jsem si říkala: Co on ví. A já jsem nijak netrpěla, když jsem bydlela s mámou, která měla už samozřejmě nějakou dobu ty příznaky. A tehdá jsem to ale neviděla, to vidím spíš fakt zpětně, že jsem jako neměla to zázemí a tak, ale neuvědomovala jsem si to.

H: A neměla jste zázemí jako u té maminky?

G: No ani tam ani tam, ale že jsem vlastně to vnímala jako normální tu domácnost, jakou jsme s mámou měly, a s mámou jsem měla vždycky super vztah ve smyslu, že mi nikdy nic nezakazovala a tak. No a dneska když se na to podívám, tak samozřejmě ale bylo to takový, jako že nikdy nechodila na třídní schůzky nebo tak a neměla jsem tam takovou jakoby autoritu. Takže to si myslim, že mě pak svezlo i do toho, že jsem pak právě jako neplnila povinnosti, a když jsem se pak ocitla u toho táty, kde on to po mně vyžadoval, tak jsem se tak vlastně celá zablokovala vůči tomu. Protože jsem to prostě nebyla schopná snášet.

H: A vaši rodiče tedy byli rozvedení?

G: Oni se rozvedli už když jsem měla čtyři roky, to jako pro mě bylo normální mít tátu jinde než mámu.

H: A vaše sestra je teda starší?

G: Moje sestra je o dva a půl roku starší a ta to vlastně řešila jinak než já, ta byla fakt z toho...ta je taková, že když se něco děje, tak ona o tom otevřeně mluví a tak, takže ta se snažila mámu z toho vytáhnout a tak. A mně dělala jakože tu starší ségru, protože jsem vlastně zdevastovala náš vztah v té době, protože jsem jí nenáviděla za to, že ona mi poroučí, co mám dělat a tak. V té době mi to přišlo strašný, samozřejmě.

H: Takže v té době ve vás v reakci na to byl hlavně jako vztek?

G: Jo, myslím si, že určitě. Velký vztek a takový to, že oni nevěděj, jak já se mám a voni to nechápou a tak. Takže takový to.

H: A vy jste říkala, že potom z té školy vás vyhodili, tak to byl nějaký váš vzdor, nebo jak se na to díváte?

G: No já si myslím jako...protože já jsem do školy často jako nechodila, já jsem byla u té mámy a pak, když jsem se přestěhovala k tomu tátovi, tak on ode mě vyžadoval jako brzké návraty domů a tak. A já jsem se cítila hrozně stísněně najednou tam u něj doma, tak jsem si to začala vynahrazovat v té školní době prostě. Takže já jsem jako chodila za školu typu, že jsem fakt šla ven jenom, nebo do kina, nebo takový věci normální, kdy jsem se cítila jako úplně uvolněně, jenže se to kupilo a pak to prasklo, že jo...Ale myslím si, že to bylo spíš tím, že jsem hledala to uvolnění...a to prostě bylo v té době, kdy jsem měla být ve škole.

H: A vy jste chodila do stejné školy, nebo tu jste změnila?

G: Ne, ne, ne, já se přestěhovala z Moravy, tak to jsem změnila úplně. Takže úplně jiný prostředí.

H: A ta nová škola bylo tam nějak horší v něčem než v té vaší původní škole?

G: To ne, vůbec, o to vůbec nešlo. Většinou, když jsem v té škole byla, tak jsem měla docela dobré známky a to jako nebyl moc problém, jenom jako udržovat...prostě za prvé tu docházku a za druhé nějaká jako příprava...to mi prostě dělalo problém.

H: A vaše maminka – jak na tom byla v té době, ona byla nějak dlouhodobě hospitalizovaná?

G: No v té době myslím že jo, protože ta tam byla pár měsíců.

H: A když se pak vrátila, tak vy jste se pak vrátila k ní?

G: Ne, právě že když jsem se stěhovala k tomu tátovi, tak on mi jednou dokonce řekl, že když už to jednou podnikneme to velké stěhování, tak už tam mám prostě zůstat natrvalo. No, takže jsem dokonce byla v tom tlaku, že jako takhle to bude teďko porát, a prostě se mi to fakt nelíbilo. Do toho se ještě narodila nevlastní sestra malá. Takže tak. Já jsem se přestěhovala vlastně bez té vlastní sestry moje, protože ta zůstala sama doma v podstatě, protože ona tehdy byla už v maturitním ročníku. Zatímco máma byla v té léčbě a já jsem se přestěhovala vlastně tam k tátovi a jeho nové ženě a té sestře, která tehdy měla asi dva nebo tři roky.

H: A to soužití s tou rodinou – váš táta, jeho partnerka a nevlastní sestra - bylo jaké?

G: No oni spolu byli už dlouho v té době a my jsme jí měly vždycky se sestrou rády, ale dost se změnila s příchodem právě té moje mladší nevlastní sestry a pro mě byl náročný právě ten její vztah a i tátův vztah k té mladší sestře, protože dostávala vlastně úplně všechno a já jsem to prostě brala jako velkou zradu, protože jsem to vnímala tak, že já nemám nic a ta malá má prostě všechno. Takže to...takže spíš v tom ohledu, ale jinak tam problém nebyl.

H: A když ta pozornost na ní byla upřená, tak to myslíte materiálně, nebo náklonností těch rodičů?

G: Já si myslím, že úplně právě celkově, od těch dáreků, co dostávala, po to že jsem brala jako šílenou zradu to, že já jsem úplně nenáviděla chodit do školky, ale prostě jsem musela a ona, když na to došlo a měla začít chodit do školky, tak po měsíci, když to špatně snášela, tak řekli, že tam teda chodit nemusí, a pro mě to znamenalo to, že jsem třeba častěji musela hlídat. A to jsem teda fakt brala, jako že to je šílené a prostě to bylo hodně těžký pro mě.

H: Takže v tom byla i nějaká žárlivost na tu mladší sestru?

G: Asi jo, asi jo.

H: Takže ve vás byl v té době vztek, vzdor, žárlivost, pocit křivdy a navíc ta maminka vám asi dost chyběla...

G: To jo, to jo, já jsem byla dost jako mamánek, takže to mi chybělo dost. Já jsem jí navštěvovala, ale asi tak, já nevím, jednou měsíčně poté, co se pak vrátila z té léčebny, což bylo až po několika těch měsících, nevím teď přesně. Ale...no to si moc nepamatuju, jak probíhaly ty návštěvy.

H: Když se podíváme na ten celek těch věcí, všechny ty změny, tak mělo to na vás nějaký ve výsledku negativní dopad, nebo v tom vidíte nějaký zisk?

G: No já myslím, že na nějakou dobu to bylo jenom ve smyslu negativním, a právě to, že jsem to dlouho nedokázal pojmout právě jinak než obrovskou zradu, tak si myslím, že mě na pár let zabrzdílo v nějakém vývoji. Protože to bylo, že jsem prostě všechno brala fakt jako zradu od té rodiny, táty teda, a že mě přišlo, že svět je hrozně nespravedlivej a tak. Ale teď kon zpětně to po x letech dovedu vidět i jako zisk. Tohle všechno proběhlo vlastně před deseti lety a následujících 5 let bylo pro mě fakt úplně peklo a potom se to začalo nějak proměňovat a dneska jsem vlastně schopná říct, že to bylo tak strašný, že teď už mi všechno přijde docela jednoduchý a že hlavně už bych to dokázala brát jinak a ne vlastně tak vztahovačně. A myslím si, že ta vztahovačnost v tom věku prostě je. Myslím si, že mě to právě naučilo to, že člověk je právě různý a že ty naši blízcí nejsou dokonalí, ale to neznamená, že ty naše vztahy musí být jako příšerné, protože já jsem vlastně původně měla obrovskou idealizaci toho táty, ještě i tím, že jsem s ním vlastně nebydlela, tak to byl vždycky takový prázdninový, super. A potom to byla šílená facka, ale teďka to zpětně vidím tak, že nikdo není perfektní a no...tak.

H: Jaký máte s tatínkem vztah teď?

No je to vlastně pořád takový zablokovaný, protože o tomhle se prostě u nás nemluví, což je takový jako dost hloupý. Já sama jsem o tom schopná mluvit docela v pohodě, ale ne s ním a ne s jeho ženou, ale je pro mě výhra, že spolu vlastně vůbec komunikujeme a tak, protože potom, co to všechno nějak prasklo a já jsem vlastně utekla zpátky k mámě po tom jednom školním roce, tak jsme se s tátou vlastně nějakou dobu vůbec nebavili. Takže jako teďka je pro mě asi největší pozitivum to, když si srovnám své tehdejší já a nynější já, protože tam vidím prostě obrovskou změnu, a to je prostě super to vidět...

H: Jak byste teda popsala ten rozdíl mezi svým tehdejším a nynějším já?

G: No právě v tomhle, že před tím jsem lidi vlastně nenáviděla za ty jejich chyby a všechno jsem brala jako útok na sebe a postupem času jsem byla čím dál víc obrněnější vůči tomu, až jsem vlastně dneska schopná to brát tak: jo, jasně že mě to někdy uvádí do neklidu, že prostě táta se nechová jako táta kolikrát, ale už si jako tam dávám tu zábranu, abych si to nevztahovala vůči sobě, což samozřejmě okamžitě je ten vztah čistší nebo tak.

H: A vy jste říkala, že všechno to vygradovalo tím vyhozením ze školy a pak jste se vrátila k mámě...

G: No takhle, já jsem někdy před tím vysvědčením utekla k tý mámě a...to už jsme s tátou vůbec nekomunikovali a on jí řek, že jestli se nevrátím, tak mě z toho gymplu vyhodí. Takže mamka mě prosila, ať se vrátím, a já jsem jí řekla, že se radši nechám vyhodit, než abych se tam ještě na dva týdny vracela. No...takže pro mě tohle bylo to řešení, že jsem prostě to brala jako: No dobře, já se teda nechám radši vyhodit. Oni mě potom nevyhodili, jenom mě nechali propadnout, protože jsem měla asi jako osm nedodělaných předmětů, že jo. Takže, no. Já jsem se pak vrátila vlastně zpátky do té školy, kde jsem chodila předtím, zůstala jsem zase s mámou a už jsem to pak dokončila vlastně relativně v pohodě, ale snažím si to nepřipouštět, že ke mně mi prostě nesedí, že jsem prostě člověk, který musel opakovat ročník. Ta představa, že se mi to stalo, že já jsem opakovala ročník, to mi přijde, jakože to prostě nejsem já. A někdy mě to dost sráželo, ta představa, že jsem taková.

H: A s maminkou teď máte jaký vztah?

G: Jo, jo, jo, s maminkou bylo ještě spousta dalších mánií, takže tím to nekončilo, to byl začátek, ale já, ačkoli, ačkoli maminka v podstatě svým chováním nám často kladla klacky pod nohy, tak ten náš vztah byl vždycky tak otevřený a blízký, že to nikdy vlastně nebolelo tolik, jako takové to tápání s tím tátou, který je prostě cizí jakoby, no.

G: Já myslím, že tu její nemoc jsem nějak vlastně nechápala, myslím, že jsem to jako brala zase na sebe, že já nevím, přišlo mi, jak jsem měla těch náct, že jsem se v tom ještě jakoby vyžívala, že to bylo přesně brát v tom, jak mám ten nešťastný život, a úplně jsem se v tom jako ráda babrala, takže jsem byla úplně zvrácená v tomhle a myslím, že se mi to hodilo do toho mého scénáře, že jsem prostě ta ublížená holka a že tohle se mi děje. Takže to bylo na jedné straně, na druhé straně to bylo na dlouhou dobu takové zmatení. Já jsem myslela, že o tom vím vlastně víc, než jsem doopravdy věděla, a ...teď už se jako snažím, bojím se, že se to bude opakovat, ale prostě chápu asi, co to obnáší víc.

H: G, vy jste vlastně na začátku říkala, že u vás je to víc událostí, tím jste myslela tyto všechny věci, nebo je ještě něco?

G: No... to právě určitě jo, protože já vlastně, když jsem se vrátila k té mámě, tak...vlastně jsem začala studovat v tom gymnáziu a to... ano hned v září jsem se pokusila o sebevraždu, což bylo v návalu asi všeho, což jsem tehdy tak nechápala, ale dneska už to chápu. Že to byl úplně ten moment, kdy vlastně úplně explodovalo...úplně všechny ty hrozné vztahy v Praze a ten strach o tu mámu a takhle.

H: A Vy jste se přestěhovala tedy k mámě, ale necítila jste nějakou spíš úlevu?

G: Cítila, cítila, jenže ono se to pořád táhlo, ještě další věc, já když jsem šla takhle dycky někam za školu, tak jsem třeba tátovi ukradla nějaký peníze, takže to von fakt jako mi třeba zakázal jít k babičce a tak, abych prostě jí něco neukradla, což já jsem brala zase jako obrovskou zradu, protože jsem si říkala, jak může si myslet, že bych něco ukradla babičce, protože já jsem si připadala, jako že jsem v právu mu ty peníze krást, protože jsem vlastně jsem si myslela, že nic nedostávám. Takže tam byl ještě vlastně šílený stud za to, že jsem ukradla nějaký peníze.

H: Vy jste se cítila v právu, ale zároveň jste tedy věděla, že to není dobře.

G: No ono to bylo stejně jako s tou školou, že jsem si vlastně říkala, že ...jako že je to v pohodě, ale taky samozřejmě nebylo to...byl ve mně i ten pocit, že to jako rozhodně v pohodě není. A s těma penězma to bylo to samý. No, takže jsem se vrátila v červnu a tohle se stalo v září. Takže pak já sama jsem byla v léčebně a ...v listopadu jsem se vrátila...no a pak začalo už takový období, jakože právě hodně alkoholu, takový ty jako nálepky mi přišlo jako...

H: Nálepky?

G: Takový kamarádi, myslím nálepky, jako co se týče takových jako povrchních kamarádů a jako večery víkendové furt někde a zároveň taková hrozná beznaděj, že tohle všechno ve mně někde bylo...

H: Jako že jste se snažila to všechno přetlouct, ale nešlo to?

G: No že jsem furt myslela, že když budu mít tu partu přátel a budu si připadat jako oblíbená holka, tak že tohle všechno zmizí, ale ono to bylo ještě horší a horší a horší a gradovalo to a ...no a to takhle vlastně bylo celý gympl, jako že pořád šílené úzkosti hodně a taková jako sebenenávist, do toho ta máma pořád jako nějaká ta manická epizoda a ...potom ještě máma začala pít do toho, ségra se odstěhovala, protože ta vlastně odešla na výšku, takže to bylo taky vlastně docela blbý, že jsem jakoby v tom byla sama, a nejednou jsem pocítila, že ta ségra vlastně byla celý život obrovská podpora. A mně to došlo vlastně trošičku pozdě až po tom, co se právě odstěhoval. ...No vlastně to byl celý gympl, až vlastně ve čtvrtáku vlastně jsem se znovu pokusila o sebevraždu.....a ...no, ale... potom se to vlastně už začlo pomalu zlepšovat ☺.

H: No a nevadilo by vám, kdybych se víc zeptala ještě na ten jeden, druhý pokus o tu sebevraždu – co to bylo za hroznej prožitek, co byl za tím? Beznaděj, zoufalství...?

G: No zoufalství, ten pocit, že jako není, není cesta, kterou bych se mohla vydat, prostě není žádná jiná varianta, prostě v tu chvíli to ani nebylo o tom přemýšlení, to nebylo žádný zvažování, protože najednou to v tý hlavě bylo jako ta jediná věc, protože já jsem ještě hodně dlouho měla takový pocit, že...já jsem jakoby tako... no prostě jsem si představovala, že já jsem nějaký takovej hnis nebo něco takovýho, nějaký takovej jako zánět a že právě jsem měla pocit, že lidem kolem mě se třeba dějou blbý věci, nebo se třeba i blbě chovaj, protože je to prostě ve vztahu ke mně, protože já jsem jako to chodící zlo vlastně. Takže jsem měla jako pocit, že je to dobrý pro všechny. A to bylo vlastně to samý u toho prvního i toho druhýho pokusu.

H: A jakým způsobem jste se rozhodla spáchat ty sebevraždy?

G: No spolykala jsem prášky od mámy. Takže...

H: A byl v tom teda nějaký záměr to opravdu skončit, nebo to byl spíš nějaký pokus o demonstraci toho vašeho zoufalství?

G: Poprvé jsem si stoprocentně jistá, že jo, že jako to jsem fakt...to si fakt pamatuju jako silně, ten pocit, že...to byla prostě jediná možnost pro mě. A potom v tom čtvrtáku na gymplu to jako nevím, nejsem si úplně jistá, protože...to jsem vlastně spolykala ty prášky venku, aby mě právě nikdo nenašel včas, ale pak jsem se vrátila domů...Já jsem se sice vrátila, abych spolykala ještě víc prášků, ale pak už jsem nešla ven. Takže jakoby v tu chvíli bych řekla jako, že určitě, jako... že je to s tím, s tím cílem, ale jako je pravda, že pak už jsem jako nešla a pak mě jako našli na chodbě a...a...takže nevím vlastně. Ale u toho prvního pokusu to stoprocentně bylo jako...to byla moje cesta konce.

H: A vlastně u toho druhýho pokusu jste měla tu předchozí zkušenost a to minimálně musel být zvláštní prožitek to celé poprvé projít – to to rozhodnutí, že jo, a pak se jako vzbudit do stejného světa a to jste věděla, že se může opakovat.

G: No já myslím, že právě jako na tohle jsem v tu chvíli vůbec nemyslela, protože jestli jsem tím chtěla jen něco dokázat a neukončit ten život, tak to bylo někde hodně hluboko, protože ta varianta probuzení tam pro mě nebyla, a dokonce jsem právě věděla, že si musím vzít víc prášků než minule. Takže na to jsem jako myslela, na to, abych jako si vzala víc prášků, protože potom



mi to přišlo hrozně... no takové trapné...ten, ten proces potom po tom probuzení, takže jsem nechtěla tohle absolvovat znovu.

H: Myslíte tu trapnost, jako že jste musela do léčebny a tam s vámi jednali prostě jako s nemocným člověkem?

G: No tohle a tak jako vůbec, prostě jako...je to takový jako...Byla jsem hodně uzavřená hlavně teď najednou, když něco takového uděláte, tak samozřejmě všechno je jasný svým způsobem. A musíte jakoby nějak pracovat s tím, že všichni kolem ví jako, co asi jste si myslela a co je ve vás. A teď najednou je to venku, že jo. Tak to mně bylo prostě hrozně nepříjemný, tohle.

H: A po tomhle pokusu jste byla znovu hospitalizovaná? To už jste byla plnoletá, asi...

G: To jsem byla plnoletá, ano. To jsem byla hodně dlouho v nemocnici, protože jsem byla vlastně asi tři dny v komatu. Potom jsem byla dlouho na jipce a tak, takže v nemocnici jsem byla asi dýl než v léčebně. Protože to bylo asi v březnu a já vlastně okamžitě, co jsem se vzbudila, tak jsem začla myslet na to, že jako: Aha, tak jsem živá, tak hlavně musím udělat tu maturitu, protože nesmím, jako hlavně prostě mít maturitu v září. Pro mě bylo...to by byla pro mě hrozná potupa. Takže jsem sice šla do léčebny, ale tam jsem myslim po dvou týdnech podepsala revers a šla jsem domů.

H: A vy jste říkala, že po té druhé zkušenosti, že od té doby se to vylepšuje. Co je tam takový zlom pro vás?

G: Myslim, pak postupně se to zlepšovalo, postupně mi...malinký věci mi docházely. Ale trvalo to ještě dlouho, jakože tohle bylo pořád ještě příšerné období, jako krátce po tom druhém pokusu. Pak jsem vlastně udělala maturitu a pak si myslim, že to celé začalo tím, že jsem se prostě taky osamostatnila. Sice jsem nastoupila na vysokou školu, ale toho jsem nechala hned v prvním roce a začala jsem pracovat, našla jsem si opravdové přátele, nebo v mých očích to tak bylo, a fakt jsme drželi pospolu a najednou jsem měla nějaký ten kolektiv a pomalu prostě jsem začala přicházet na to, jaká jsem a co mám vlastně ráda a takovýdle věci, a takže...

H: Vy jste v obou těch situacích se ocitla hodně blízko toho, že váš život mohl skončit, je pro vás tohle k nějakému novému pohledu na život?

G: Asi jo, ale ne v tom úplně klasickým slova smyslu. Já se jako tý smrti nebojím. Spíš...já nevím, právě mi možná právě pomáhá to, že se toho nebojím. Já to mám možná trošičku naopak, ale možná s tím stejným výsledkem. Jako že si říkám jako: Co horšího se může stát a i když umřu, tak je to vlastně jedno. A teď vlastně bejt celý život v úzkosti přeci je úplně, úplně jedno. A i kdybych umřela zítra nebo za deset let, nebo za třicet let, tak ta smrt prostě jakoby přijde, ale záleží jako na tom životu, že jo.

H: A říkáte - záleží na tom životu. Co je pro vás teda důležitý?

G: No být jako, být schopna být sama se sebou, to je pro mě nejdůležitější a to se jako...vždycky když se mi to podaří posunout o kousek dál, tak je to vždycky super pocit. No a ...jako je pravda, že mě baví v lidech probouzet právě to jako ...právě třeba uvědomění si tý smrti a toho, že... Mám pocit, že spousta lidí, že je jakoby zabředlá v takovýmtom...běžným životě a řeší takový vlastně hlouposti, a že to mám třeba pocit, a nevím, jestli je to díky blízkosti tý smrti, ale to mám vlastně pocit, že se kolikrát můžu povznést nad takový ty vlastně hlouposti a fakt třeba koukat na to, co mám, a na ty hezký nebo spíš důležitý věci pro mě.

G: A co je to důležitý?

No právě ta rodina, a nejenom rodina, ale i ten vztah sám k sobě a takový ty... já nevím, jako i příroda...asi takový ty na pohled běžný věci.

H: A když říkáte, že jsou ty lidi zabředlý, tak jak to vypadá, ta jejich zabředlost, ze které je říkáte chcete probouzet k tomu...

G: No jak vypadá – že hodně myslím, že lidi chovají zášť tak různě, prostě k druhým lidem, a vlastně se tím hrozně zasekávají ve svých životech. Což mám příklad vlastně zase otce. U něj vlastně nevlastní matka hrozně řeší sestřinu budoucnost a neustále řeší učitelky ve škole, ale úplně jako neskutečným způsobem a pořád jako mám pocit, dělá různý rozbroje místo toho, aby fakt se věnovala tý ségře a dávala jí najevo tu lásku, tak to mi přijde takový... jakože. To mi přijde, že my s mámou prostě nemáme, a i když tam máme spoustu jiných věcí, tak vim, že ona je ráda, že já jsem živá, a já jsem ráda, že ona je živá a že ten čas, co máme, tak se ho snažíme nějak užít, že se zajímáme o to, co jako ta druhá si myslí a takhle.

H: Může ta vaše zkušenost mít vliv, já nevím, k nějakému jinému vnímání něčeho vyššího, něčeho, co vás přesahuje?

G: Já bych hrozně chtěla být věřící, ale neumím to v sobě najít. Ale jako doufám, doufám, že je něco víc, moc bych tomu chtěla věřit. No a čím jsem starší, tím víc věřím v nějakou jako energii, ale nemůžu si to nějak jako úplně uspořádat v sobě, že bojím se samozřejmě nějakého takového: Nic. Taky bych hrozně ráda řekla, že jsem zažila nějakou super věc, když jsem byla v tom kómatu, ale bylo to prostě nic, NIC, takže.

H: Vy jste říkala, že smrti se nebojíte, ale říkáte i, že se bojíte nějakého takového NIC.

No jenom že by bylo hezký věřit, že je něco jinýho než NIC, ale zároveň vim, že právě to nic nebolí, že je to vlastně docela jednoduchý, takže...

H: A vlastně když jste se pokusila o sebevraždu, většinou člověka zabrzdí to, že si na tom životě lpí a tý smrti se obává, vy jste jakoby měla větší to zoufalství než tu obavu, nebo jste ani před tím neměla obavu z toho skutečně zemřít?

G: Já nevím, podle mě já jsem se k tomu asi nějak nikdy nestavěla úplně... Já jsem se vždycky bála smrti mých blízkých. Odmalička. Fakt jako hodně. Ale prostě o sebe v tomhle smyslu mě to nikdy tolik neděsilo. Nebo já myslím, že je to právě díky tomu, že já si vlastně neumím pod tím nic představit, takže jako kdybych si představovala peklo, tak se asi hodně bojím, ale já jsem vlastně nevěděla, co to má vlastně znamenat, tak možná tak.

H: Je nějaké, já nevím, moudro, něco, co se říká takové, že najednou dřív byste to přešla a teď vám dává nějaký smysl, najednou tomu rozumíte?

G: Já dennodenně narážím na takový věci, když jsem byla mladší, tak mě hrozně štválo, když mi říkali, že... asi třeba... že všechno zlé je pro něco dobré a tyhlencty věci. Ale asi si teď nevybavím nic jiného, ale takové ty pravdy, co prostě kolují po světě a něco na nich je, tak to si myslím, že prostě sedí.

H: A co to pro vás konkrétně znamená: Co vaše zlý bylo pro co dobrý?

G: No já si jako určitě myslím, že mi to právě pomohlo v tom najít nějaký směr jako co se sebou, protože jako jsem vůbec nevěděla, a najednou jsem si řekla, že mám pro určitý věci pochopení díky tomu, co jsem třeba já zažila, a tak to pro mě bylo najednou jasný a to mi třeba pomohlo. Já nevím, co bych vlastně dělala, kdybych vlastně snášela svojí pubertu lépe. Jako že takhle. A i obecně vlastně mi přijde, že teď už mě tak jako nic moc nerozhodí. To je třeba hrozně fajn vědět, jako že vlastně, i když stojím před nějakým těžkým úkolem nebo tak, tak

když si...mě vlastně pomůže, když si představím ten nejhorší možný scénář, protože ještě se nestalo, že bych si představila ten nejhorší možný scénář a prostě bych se lekla. Takže asi to, že tu hranici mám tak nějak jako hezky danou, takže vlastně se moc jako nebojím toho života i přes to, kdyby se vlastně všechno pokazilo.

H: A to je vlastně ta vaše zkušenost, že jednou už se všechno pokazilo, a přesto to pak vlastně nakonec šlo.

G: No, je.

H: Je něco, co se vám podařilo najít? Je to to sebeuvědomění, o kterém jste mluvila, nebo ještě něco jiného?

G: Přesně, jako takový to, že já jsem vždycky měla potřebu pátrat po nějakých jako ohromných věcech, které musí být jako naprosto úžasné a velkolepé, aby ve mně dokázaly zažehnout nějaký jako dobrý pocit. A teď jako přesně jsem jako šťastná jako za ty úplně nejobyčejnější věci, takový úplně nejobyčejnější chvíle sama se sebou, takový ty fakt úplně nejobyčejnější momenty a takový to umění jakoby si je vůbec uvědomovat, když se dějí. Takže to hlavně pro mě z toho plyne, že jako to, že jsem se to naučila já ani vlastně nechápu, jak se to stalo, ale určitě to plyne tady z těch věcí.

H: Je ještě něco, co by se vztahovalo k těm změnám, ať už je vnímat jako pozitivní nebo negativní, a které by vás napadly, o kterých jsme tady nemluvily?

G: No ...nevím, určitě spouta asi, ale teď mě nenapadá nic konkrétního.

Dotazník

H: Vy jste mluvila o těch kamarádech před tím druhým pokusem jako o nálepkách, ty rodinné vztahy byly taky takový ne úplně běžný, zašmodrchaný a asi, já nevím, ale asi jste dost osamělá, změnilo se něco v těch vztazích, v tom, jak je teď vnímáte, nebo jaké si vytváříte?

G: Já mám vždycky docela problém to posuzovat, ale třeba mamka mě upozornila na to, že si třeba neuvědomuju, že mi nějak nepřipadá, že bych se nějak svěřovala z věcma, ale když mi to vlastně připomněla, že jsem vlastně se vyhýbala cokoli důležitýho řešit s kýmkoliv než sama se sebou, tak to se změnilo fakt úplně na plné čáře, protože teď vyloženě vyhledávám jednu dvě blízké osoby, ale dycky tam mám někoho, s kým to chci řešit a komu se prostě chci svěřit. Předtím jsem měla tendenci takového toho odkládání, takže přesně, vždycky se to někde skladovalo, až to vlastně bouchlo. Takže to se určitě hodně změnilo a ...no a že asi víc opečovávám ty vztahy a že jsem se naučila to nebrat jako zradu, když ty druhý mají nějaký chyby a když mě prostě zklamávají, takže chápu, že to se děje dennodenně a že to neznamena, že je to křivda proti mně. Takže to se taky hodně změnilo.

H: Vy jste říkala, že si teď dokážete užít okamžiky, co je třeba takovým okamžikem?

G: Jako že třeba jdu, to je taková blbost, ale jdu a vidím nad sebou jako větev a listí a já se ho třeba dotknu. A dřív mi přišlo, že jsem byla přesně taková, že bych šla, že bych se i na tu větev podívala, třeba bych cítila i v sobě to, že člověk chce natáhnout ruku k tomu stromu, ale já bych to v sobě prostě potlačila, protože prostě lidi by to mohli vidět a prostě bych vypadala jako podivín a to by bylo přece hrozně špatně... a spíš tohle je přesně to. Takže prostě vypadám jako podivín, zvednu tu ruku k tomu stromu, prostě ho pohladím, to listí. Takže tyhle ty věci...

H: A šlo by nějak říct, co rozlišuje ty podstatný a nepodstatný věci, mluvila jste o vaší nevlastní sestře a její matce, šlo by to ještě na něčem ukázat?

G: No, pro každého je to něco jiného, to si netroufnu říct nějakobecně, ale pro mně je to taková ta představa, že kdybych teď ztratila někoho blízkého, tak abych nelitovala, že jsem s ním řešila nějaký hovadiny a že jsem nebyla schopna si ten čas užít. A tím nemyslím, že s blízkýma musím probírat furt nějaké jako hluboká témata, ale fakt jako nemít tam nějaké překážky v těch vztazích, to je prostě můj sen, přestože to není tak, že bych teď kon měla všechno perfektní, to ne, ale chtěla bych jednou žít s tím, že jsou nějaký velký věci, u kterých bych se třeba musela bát, že prostě když někdo zemře, nebo já zemřu, že to zůstane prostě mezi náma. Jako že chci, aby lidi, který miluju, aby věděli, že je miluju prostě, a tohle je pro mě asi důležitý hodně.

H: Vy jste říkala, že by vám nevadilo pracovat se starými lidmi, mohla byste k tomu něco víc říct?

G: Že vím, že spousta lidí a zvláště mladých lidí si myslím, že se spíš vyhýbá tomu tématu smrti, a spíš děláme, jako že to jako není, a někam si to posouváme v tý hlavě, takže je třeba nepříjemný jít fakt někam, kde jsou fakt ty senioři na sklonku toho života, a že spousta lidí to fakt neustojí, a já jsem zjistila, že mně to vůbec nedělá problém, a naopak, zní to asi blbě, ale že se v tom jako až vyžívám, že mám pocit, že ta energie jejich je úžasná vlastně, a hrozně ráda pracuju právě třeba se starýma lidma.

## Iniciace

U Gity jsou pro následné změny a životní obrat důležité její pokusy (respektive zejména ten druhý pokus) o sebevraždu, nicméně ty byly především vyvrcholením vnitřního dramatu, který se odehrával v souvislostmi s dalšími životními událostmi – onemocnění matky, stěhování, hrozba vyloučení ze školy. První, co se přihodilo, když bylo Gitě 15 nebo 16 let, bylo onemocnění mámy, která byla dlouhodobě hospitalizována s bipolární poruchou. Gita se musela přestěhovat do Prahy k otci. Měla různá pozitivní očekávání, soužití s tátou si idealizovala (byl to pohodový „prázdninový“ táta), těšila se. Přestěhovala se sama, bez starší sestry a otec to považoval za definitivní přesun k němu. Táta ale vyžadoval řád, dodržování pravidel, na které nebyla Gita od mámy zvyklá, a vzpříčila se, cítila se stísněná, svázaná a začala chodit za školu, aby si vynahrazovala pocit volnosti – chodila do kina, ven. Gita také otci brala peníze, ale nepocítovala za to nějakou vinu. Cítila se v právu, že to může dělat. Připadalo jí, že jí otec a jeho manželka nic nedávají, v kontrastu s tím sledovala s žárlivostí, jak se věnují své malé dceři (společná dcera otce a jeho přítelkyně), což Gita pocítovala jako zradu, viděla, že malá sestra má vše – lásku, materiální věci, Gitě připadalo, že ona nedostává nic: *„celkově, od těch dárků, co dostávala, po to, že jsem brala jako šílenou zradu to, že já jsem úplně nenáviděla chodit do školky, ale prostě jsem musela, a ona, když na to došlo a měla začít chodit do školky, tak po měsíci, když to špatně snášela, tak řekli, že tam teda chodit*

*nemusí, a pro mě to znamenalo to, že jsem třeba častěji musela hlídat. A to jsem teda fakt brala jako že to je šílené, a prostě to bylo hodně těžký pro mě.“ Situace s nedocházkou do školy vyšla najevo a Gitě hrozilo vyhození ze školy. Těsně před koncem školního roku utekla zpět k mamě, s tátou přestala komunikovat. Nakonec ji v původním gymnáziu na Moravě umožnili opakovat ročník. V září nastoupila tedy Gita do školy, ale chvíli na to se pokusila o sebevraždu: „hned v září jsem se pokusila o sebevraždu, což bylo v návalu asi všeho, což jsem tehdy tak nechápala, ale dneska už to chápu. Že to byl úplně ten moment, kdy vlastně úplně explodovalo...úplně všechny ty hrozné vztahy v Praze a ten strach o tu mámu a takhle.“ Co Gita tehdy prožívala: cítila chování táty vůči ní jako zradu, cítila vztek, křivdu, žárlivost, pocit nespravedlnosti, nenávisť k sobě, k druhým, vše vztahovala k sobě: „jsem lidi vlastně nenáviděla za ty jejich chyby a všechno jsem brala jako útok na sebe (...) No zoufalství, ten pocit že jako není, není cesta, kterou bych se mohla vydat, prostě není žádná jiná varianta, prostě v tu chvíli to ani nebylo o tom přemýšlení, to nebylo žádný zvažování, protože najednou to v tý hlavě bylo jako ta jediná věc, protože já jsem ještě ...hodně dlouho měla takový pocit, že...já jsem jakoby tako... no prostě jsem si představovala, že já jsem nějaký takovej hnus nebo něco takovýho, nějaký takovej jako zánět, a že právě jsem měla pocit, že lidem kolem mě se třeba dějou blbě věci, nebo se třeba i blbě chovaj, protože je to prostě ve vztahu ke mně, protože já jsem jako to chodící zlo vlastně. Takže jsem měla jako pocit, že je to dobrý pro všechny.“*

Gita to vnímala tak, že sebevražda je jediná možnost, kterou má, Vzala si máminy prášky s cílem ukončit život (ne jen demonstrovat zoufalství), byla to její „cesta konce“. Pokus se nezdařil a následoval pobyt v léčebně. Po jeho skončení následovalo období, kdy chtěla Gita přebít všechny ty pocity. Alkoholem, bujarou „zábavou“, povrchními kamarády: „*Takový kamarádi, myslím nálepky, jako co se týče takových jako povrchních kamarádů a jako večery víkendové furt někde a zároveň taková hrozná beznaděj, že tohle všechno ve mně někde bylo (...) No, že jsem furt myslela, že když budu mít tu partu přátel a budu si připadat jako oblíbená holka, tak že tohle všechno zmizí, ale ono to bylo ještě horší a horší a horší a gradovalo to a ...no a to takhle vlastně bylo celý gympl, jako že pořád šílené úzkosti hodně a taková jako sebenenávisť.“*

Přebít se nic nepodařilo, vše opět gradovalo, máma začala pít, sestra se odstěhovala. Výsledkem opětovného vyhrocení k pocitu beznaděje byl druhý pokus o sebevraždu. Opět veden s cílem život ukončit, opět prostřednictvím prášků, ale tentokrát si jich Gita vzala víc, aby měla jistotu. Pokus se nezdařil a Gita byla několik dní v kómatu, potom dlouho na jednotce intenzivní péče.

Následoval dvoutýdenní pobyt v léčebně, ale pak Gita podepsala revers a vrátila se domů.

Druhý pokus o sebevraždu je popisován jako zlom, bod, kdy se vše začalo pomalu zlepšovat.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Gita si sama dává pozvánku. Vlastně dvě. První vůbec nechte – sebevražda je zkrat, jediná možnost, východisko. Gita se sice do smrti vrhá, ale vlastně o ní nepřemýšlí, jen chce ukončit všechnu tu bezvýchodnost. Nepřemýšlí o ní ani zpětně a snaží se o přebití strašných pocitů, které ji provázejí. Druhá sebevražda je ale zlom – po ní následuje reflexe, nějaké uchopení tématu: *„Já se jako ty smrti nebojím. Spíš...já nevím, právě mi možná právě pomáhá to, že se toho nebojím. Já to mám možná trošičku naopak, ale možná s tím stejným výsledkem. Jako že si říkám jako: Co horšího se může stát, a i když umřu, tak je to vlastně jedno. A teď vlastně být celý život v úzkosti přeci je úplně, úplně jedno. A i kdybych umřela zítra nebo za deset let, nebo za třicet let, tak ta smrt prostě jakoby přijde, ale záleží jako na tom životu, že jo“.* Není úplně lehké se vyznat v tom, jak to Gita se smrtí má. Dalo by se to vyjádřit tak, že smrt v těch sebevražedných pokusech byla vnímána jako vrchol dramatu, ale Gita zjišťuje, že smrt není nic jiného, než prostě Nic: *„Taky bych hrozně ráda řekla, že jsem zažila nějakou super věc, když jsem byla v tom kómatu, ale bylo to prostě nic, nic, takže...“* Toho se není třeba bát, že jednou přijde. Zároveň je to to nejhorší, co se jednou může stát, a vlastně to není nic hrozného. Ohraničuje prostě život, který ale „něčím“ je, dá se s ním něco dělat, nějak ho uchopit, něco s ním podniknout, o něco se v něm pokusit.

## **Reakce**

U Gity nelze rozlišit reakce na událost a na téma konečnosti, protože se prolínají.

## **Tady a teď**

Gita popisuje pocity štěstí, které jí přinášejí ty nejobyčejnější okamžiky, to, že je může prožít, užít si je, jako třeba dotek listů stromu. Je to v kontrastu k původní touze po věcech velkých a nedosažitelných. Tady a teď zaznívá i ve vztazích, kdy je důležité, aby když druzí zemřou, člověk nelitoval. Vztahy s nejbližšími je důležité si užít, dát druhému najevo emoce, nenechat mezi sebou žádné nedořešené věci: *„že kdybych teď ztratila někoho blízkého, tak abych nelitovala, že jsem s ním řešila nějaký hovadiny a že jsem nebyla schopna si ten čas užít ... že jsou nějaký velký věci, u kterých bych se třeba musela bát, že prostě když někdo zemře, nebo já zemřu, že to zůstane prostě mezi náma. Jako že chci, aby lidi, který miluju, aby věděli, že je miluju prostě, a tohle je pro mě asi důležitý hodně.“*

## **Identita**

Gita mluví o téhle změně krátce, ale je zřejmé, že začala přemýšlet a vyjasňovat si, kdo je, co chce, co má ráda. I díky tomu, že je víc v kontaktu s přáteli (ne nálepkami) a poznává je – jejich i vlastní rozmanitost. I díky osamostatnění dochází k základnímu ohraničení sebe, které není tak nesené emocemi a jednou vyhrocenou polaritou, ale je už sebezpoznáním, které vnímá, že ne vše je černobílé. Ani já, ani druzí takoví nejsou: *„celé začalo tím, že jsem se prostě taky osamostatnila. Sice jsem nastoupila na vysokou školu, ale toho jsem nechala hned v prvním roce a začala jsem pracovat, našla jsem si opravdové přátele, nebo v mých očích to tak bylo, a fakt jsme drželi pospolu a najednou jsem měla nějaký ten kolektiv a pomalu prostě jsem začala přicházet na to, jaká jsem a co mám vlastně ráda a takovýdle věci (...) ...že jsem se naučila to nebrat jako zradu, když ty druhý mají nějaký chyby a když mě prostě zklamávají, takže chápu, že to se děje dennodenně a že to neznamená, že je to křivda proti mně. Takže to se taky hodně změnilo.“*

## **Kritika z nové perspektivy**

Gita se domnívá, že uvědomění si smrti umožňuje povznést se do nadhledu, nové perspektivy, ve které ona sama dokáže vidět věci, které jsou důležité. Lze k tomu postrčit i druhé: *„ No a ...jako je pravda, že mě baví v lidech baví probouzet právě to jako ...právě třeba uvědomění si ty smrti a toho, že... Mám pocit, že spousta lidí, že je jakoby zabředlá v takovém tom...běžným životě a řeší takový vlastně hlouposti a že to mám třeba pocit a nevím, jestli je*

*to díky blízkosti té smrti, ale to mám vlastně pocit, že se kolikrát můžu povznést nad takový ty vlastně hlouposti a fakt třeba koukat na to, co mám, a na ty hezký nebo spíš důležitý věci pro mě.“*

Mezi ty důležité věci řadí vztahy s nejbližšími, vztah k sobě (dokázat být se sebou), vztah k přírodě. Vztahy a příroda jsou zdrojem bezpečí, kam se je možné vrátit a načerpat sílu (**Do bezpečí vztahu, Do bezpečí přírody**). Oproti tomu vnímá „*hlouposti*“, které řeší okolí a ve kterých jsou lidé zabředlí. Třeba zášť, povrchnosti.

## **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách Gita mluví v rozhovoru?

V reakci tady a teď je zřetelné ocenění života, okamžiku (F5 Ocenění života), jsou zdůrazněny i vztahy a jejich hodnota (F1 Vztahy s druhými). V reakci Identita je podstatné uvědomění si svých kvalit, vlastností, schopnost si se svým životem poradit (F2 Osobní růst) i schopnost vidět nové možnosti, které se otvírají (F3 Nové možnosti). Ve změně perspektivy je podstatné schopnost rozpoznat důležité věci ve svém životě (F5 Ocenění života).

O jakých změnách vypovídá Gita v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 8) je celkový skóre 64 bodů (průměr souboru byl 41B) Nejméně výrazné jsou změny v F1 Vztahy s druhými a v F4 Spirituální změna. V dotazníku negativních dopadů se objevují 4 položky, kdy jsou negativa prožívána až do současnosti. Jedná se o Pocit vlastního selhání, Pocit studu, zahanbení, Ztrátu chuti do života, Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku.

## **Základní téma**

Tématem, které prostupuje vyprávěním Gity, je především **krajnost** a změny, které po události nastávají, jsou především odklonem od této tendence k extrémům. Co všechno je krajní? Krajní jsou pocity, které Gita v adolescenci prožívala. Vše, co prožívala, bylo „strašné“ – ať už to byla zrada, vztahy, bezmoc, zoufalství. Krajní je i druhý extrém, kterého nešlo dosáhnout – ideální taťka, věci, po kterých toužila a musely být velkolepé: „*že já jsem vždycky měla potřebu pátrat po nějakých jako ohromných věcech, které musí být jako*



*naprosto úžasné a velkolepé, aby ve mně dokázaly zažehnout nějaký jako dobrý pocit. “Krajní bylo nakonec i řešení, ke kterému Gita sáhla. Až vlastně téměř dosažení této krajnosti – smrti vede k postupnému odhalování jiných než extrémních pozic. Lze například sebe i druhé vidět jako cenné, i když v něčem můžu já nebo druzí selhávat. Já už není tak vztahovačné ani tak osamělé, má celkově jasnější kontury. Pro Gitu je díky tomu snazší být sama se sebou nebo s druhými. Vlastně svoji schopnost vidět extrémy a krajnost dokáže v současnosti využít i ve svůj prospěch: „... když stojím před nějakým těžkým úkolem nebo tak, tak když si...mně vlastně pomůže, když si představím ten nejhorší možný scénář, protože ještě se nestalo, že bych si představila ten nejhorší možný scénář, a prostě bych se lekla. Takže asi to, že tu hranici mám tak nějak jako hezky danou tak, že vlastně se moc jako nebojím toho života i přes to, kdyby se vlastně všechno pokazilo.“*

### **7.7.7 Iva**

#### **Transkripce rozhovoru**

H: Ten výzkum, pro který máme rozhovor, se zabývá změnami, které člověk pocítí na základě toho, že zažil nějakou pro něj závažnou událost nebo události v životě. Takže ta první otázka by směřovala k tomu, jakou jste zažila vy událost, kterou považujete za významou, a kdybyste k tomu něco řekla.

I: Určitě, tak když mě vlastně bylo třináct let, tak jsem byla na prázdninách u babičky (stalo se mi to druhého července) a jela jsem na kole se sluchátkama, bez helmy a srazilo mě auto...No, bylo náročný, protože tím, že vlastně jsem neměla ani tu helmu ani nic a bylo to vlastně u babičky na vesnici, tam je takový velmi prudký kopec do zatáčky a pak je zase stoupání, ono je to na horách. A já jsem jako jela z toho kopce na tom kole a nechtěla jsem přibrzďovat, protože pak bych musela zase šlapat na ten kopec. No takže jsem tam vletěla poměrně rychle. No. Takže se to stalo druhého července, pak jsem byla teda dva měsíce v nemocnici a bylo to pro mě náročný – mně tady vlastně zůstaly po ruce jizvy, protože jsem tam vjela jakoby ze strany, takže tu stranu mi to jakoby smetlo. Na nohách našťestí nic nemám, protože jsem měla dlouhý kalhoty, ale tady jsem měla tričko s krátkým rukávem, takže mi tady zůstaly jizvy a po operaci mám nějaký jizvy. No a v těch třinácti letech tohle pro mě bylo náročný tohle zpracovat, že mě to vlastně zůstane. Ještě jak byly čerstvý, tak byly hodně červený, svítilo to, nebylo to prostě hezký. Nebylo to hezký a to ještě tenkrát se stala taková věc, že já jsem jako měla přítele, že jo, a on se se mnou rozešel, protože jsem měla ty jizvy. Tak se za mnou byl podívat v nemocnici a když to jako viděl, tak mi řek, že teda jako ne. Takže to pro mě bylo hodně náročný. Já jsem fakt strávila další to jaro a léto tím, že jsem se jako furt potila v tričkách s dlouhým rukávem a nebo v mikinách, protože mi bylo prostě nepříjemný, že by to ...jako lidi vidí, no a na koupaliště nebo do bazénu jsem vůbec nechtěla chodit, takže jsem se koupala jenom na zahradě v tom našem malým bazénku. Takže to pro mě bylo opravdu hodně náročný. Já jsem se cítila nějak...já nevím, prostě jako méněcenně z nějakýho důvodu, nevím. Takže jsem pak navštěvovala psychologa kvůli tomu a nějak jsem se s tím poprala, no. Ještě jsem přemluvila rodiče, aby investovali do takovýho lezru, který to měl v úvozovkách nějak vyhladit, bylo to strašně drahý a nevidíme...no...žádněj rozdíl jako jsme neviděli. Ale rodiče to zaplatili nějak, no.

H: A to se vám stalo vlastně hned na začátku prázdnin...

I: No právě, úplně na začátku prázdnin, takže jsem vlastně celý prázdniny byla v nemocnici a ještě to pro mě bylo náročný v tom, že se to stalo teda u babičky, když tam moji rodiče nebyli, a stalo se to teda jakoby u tátovy mámy a moje mamka s ní nemá úplně dobrý vztahy. A když se tohle stalo, tak se to hodně napjalo, že vlastně mě babi jakoby pustila na to kolo samotnou po silnici bez tý helmy a s těma sluchátkama. Protože to je vesnice a já bych bejvala to auto asi slyšela, kdybych jako ty sluchátka neměla. No, takže to mamka dávala babi jako hodně za vinu. Takže ty vztahy tam byly v tý rodině takový jakoby hodně napjatý. Já si třeba pamatuju situaci, kdy se za mnou teda byli všichni podívat v tý nemocnici a mamka se tam začala s babičkou hodně, hodně hádat, tak to bylo...to bylo nepříjemný. A ještě já jsem to prožívala tak, jako že je to vlastně moje vina, že jo, že dělám takový rozbroje jako v rodině. Že jsem měla dávat pozor, nebo...no.

H: Tak z těch pocitů tam po té události byla ta vina a ještě ten pocit, jak jste ho pojmenovala...jako méněcennost?

I: No já jsem si připadala jako najednou hrozně ošklivá, jako že už se nikdy nemůžu nikomu líbit a že už si nikdy nebudu moct vzít tílko a že všichni nosí ty tílka v létě a já si ho už vzít nemůžu. Nevím, z nějakýho důvodu to na mě tak působilo. Nevím, no ony ty jizvy jak byly čerstvý, tak to bylo hrozně jako ošklivý. Ony jsou ještě takový...já mám teď teda svetr, ale na lokti...já jsem vlastně loktem rozbila čelní sklo, takže mi to ten loket úplně jako roztrhalo, takže to není ani nic jako v úvozovkách nic jako systematickýho, prostě úplně náhodně, tak jak to o to sklo se potrhala ta kůže, tak tak to je. A nevím, prostě jsem si připadala ošklivá najednou kvůli tomu.

H: Myslíte, jak jste zmiňovala toho přítele, že k těmhle pocitům, že tam mělo vliv, jak se k tomu on postavil?

I: Já si myslím, že jo, že kdyby to neudělal, tak bych se třeba cítila líp, nebo líp bych to zpracovala, ale tím, že mi i vyloženě řek, že se mu opravdu ty jizvy nelíbí a že se teda jako rozejdeme, tak to ve mně vzbudilo pocit, že už nikdy si nemůžu nikoho najít, že prostě... nevím. Teď mi to přijde vyloženě úsměvný, že takhle jako jsem přemýšlela, ale jo, tehdy. Pak mi hodně pomohlo, když teda jsem to nějak zpracovala, a pak to další léto jsem nosila už ty trička s krátkým rukávem a ty jizvy samozřejmě začaly blednout po těch dvou letech, tak mi vlastně hodně pomohlo, že jsem zjistila, že vlastně většina lidí, když na to jako neupozorním, tak si toho jako ani nevšimne. Jo, že jsem potkávala nový lidi a občas se k tomu nějak dostalo a já jsem říkala, to se mi stalo a že mám ty jizvy, jo a už jsme se znali prostě nějakou dobu a oni si toho vlastně vůbec nevšimli třeba. Tak to mi pak hodně pomohlo, to jsem jako zjistila, že primárně člověku koukáme jako na obličej a ne úplně...

H: A ten samotnej zážitek toho střetu s tím autem ve vás nějak zůstal, že byste se k tomu vracela v myšlenkách?

I: Upřímně, tohle jsem zpracovávala nějak, jako bych řekla, hodně dobře. Že jako já se nebojím jezdit na kole, vim, jako že...tam jak jsem jela po té silnici, tam je stopka, kde sem jela, já jsem měla zastavit. Ale pak bych musela šlapat ten kopec, že jo. No ona to byla vesnice, tam jede jedno auto za hodinu, tak jsem si říkala, že prostě to prosvištím, že jo. Takže tím, že to byla moje v úvozovkách hloupost, vim, že kdybych zastavila, tak se tohle vlastně nestalo, tak nevím.. Fakt jsem měla větší problém jakoby s tím, s těma jizvami, než s tím samotným střetem. Já jako ráda jezdím na kole, nebojím se toho, nevím, no.

H: Máte pocit, třeba až s odstupem, že vám to mohlo přinést něco pozitivního? Uvažovala jste o tom nějak?

I: No já jako pozitivní vidím tu cestu v tom, že jsem zpracovala to, že jako mám jizvy, ale není to nic, kvůli čemu bych se měla cítit špatně. Není to nic, co by snižovalo mojí hodnotu. Prostě je mám, mám nějakou takovouhle zkušenost a není to jako důvod. To, jak jsem se k tomu dostala, ta cesta, myslím, že mě hodně naučila, jako že ...těžko se o tom takhle mluví, nebo takhle jsem o tom nikdy s nikým nemluvila, no.

H: Říkáte, že jste si vzala to, že není důležité, že máte ty jizvy, jde to u vás k nějakému zobecnějšímu třeba poznání pro vás?

I: Tak to se pak týkalo toho, že jsem vnímala, že jsem v té rodině vytvořila tu hádku velkou, že moje mamka pak s babičkou nemluvila asi dalších pět let a vůbec jako nejezdila a tak, takže jsem měla jako pocit, že kdyby se tohle nestalo, tak z toho nic není, ale pak jsem se taky jako postupně dopracovala k tomu, že to prostě není tak úplně moje vina, že se to stalo, a to, jaké má mamka s babi vztah je jako čistě jejich věc, já do toho jako nezasahuju, neovlivním to. Není to důvod, proč bych si to prostě měla dávat za vinu. Protože v úvozovkách, kdyby se ty dvě měly spolu dohodnout nějak, nevím...Ale mamka se k tomu nepostavila asi nějak dobře, těžko

říct, ale mamka je taková jako hodně ochranná, protože já jsem byla její vytoužený dítě a před tím několikrát potratila a bylo to hodně složitý a takže se na mě hodně upnula, a když se tohle stalo, tak nevim...měla prostě pocit, že babička tomu mohla předejít, že to bylo zbytečný, no. Těžko říct, no takový věci se prostě stávají.

H: No a když jste zažila tuhle nehodu, bylo to u vás jako nějaký pocit, že jste mohla třeba nejen mít jízvy, ale i o ten život přijít?

I: To tam paradoxně vlastně nastalo, protože teda když mě srazilo to auto, tak já jsem měla zapadlý jazyk a byla jsem jako teda v bezvědomí. A ten řidič mi jako zavolal záchranku, ale neudělal nic, žádná první pomoc, nic. Takže než by tam ta záchranka dojela, tak - je to opravdu vesnice na severu Čech - tak já bych se opravdu udusila, nebo měla nějaká poškození mozku. Ale měla jsem hrozný štěstí, že vlastně v domě naproti tak měla zrovna jedna taky babička vnučku na návštěvě, vnučka se učila na zdravotní sestřičku a ona to jako viděla a ona mi poskytla tu první pomoc, když viděla, že to...ona mi vyndala ten jazyk, a vlastně kdyby tam nebyla, tak je dost možný, že bych se třeba udusila, nebo tak něco. Takže nad tím jsem taky přemýšlela, že v uvozovkách jsem nad sebou měla opravdu nějaké strážné anděly, nebo něco takovýho, že pak jsem taky hodně přemýšlela nad tím, že kdybych umřela takhle mladá, že kolik jako věcí jsem ještě nezkusila, nezažila. Pak mi bylo hrozně líto, když jsem ležela celý ty prázdniny v nemocnici, že jako nemůžu vlastně... Že všichni ty moji kamarádi měli ty prázdniny, užívali si to léto a já jsem jakoby nemohla. Tak to bylo takový hodně depresivní období.

H: Vy jste teda měla velký štěstí, vedlo vás to i k nějakému novému pohledu na ten život, když jste viděla, jak je křehkej?

I: No myslím, že ano, možná v těch třinácti letech jsem si to ještě tak úplně neuvědomila, ale pak postupně, když jsem se k tomu vracela, tak jo, tak jsem nad tím takhle přemýšlela, že opravdu prostě stačilo tak málo a neovlivnilo by to jakoby jenom můj život, ale celou tu vlastně naši rodinu, že jsem si říkala, že v uvozovkách to nemůžu rodičům udělat, aby jako přišli o tu jedinou dceru, jo, že jsem cítila jako zodpovědnost za to. A pak jsem měla vlastně taky spolužačku, která si začala ubližovat, jako začala se řezat a mně to přišlo úplně jako nesmyslný, když jsem viděla, co opravdu se může jakoby stát, že...tak nevim, všichni ty moji spolužáci to prožívali, mám pocit, jako trochu jinak než já, že si z ní hodně lidí jako dělalo srandu, někdo taky, jako že s tím jenom machruje, nebo něco takovýho, já nevim, jestli v uvozovkách machrovala, nebo na sebe upoutávala nějakým způsobem pozornost, nebo byla opravdu tak nešťastná, spíš mi přišlo, že to je takový demonstrativní, protože ona se jako pořezávala, ale nebylo to nic jako hlubokýho, prostě mi přišlo, že jenom potřebuje nějakým způsobem tu pozornost, ale stejně jsem to jako nechápala, že by si někdo jako dobrovolně chtěl vlastně ublížit, když jako ...nevim. A taky jsem jí říkala, že když se bude řezat, tak jí tam jako zůstanou ty jizvy. A vlastně mi to přišlo hrozně nefér – že ona si jako to způsobuje sama, když já je mám a nevybrala jsem si to úplně dobrovolně. Takže mám pocit, že jsem víc přemýšlela nad těma důsledkama než jako ti mí spolužáci v tom věku.

H: A i celkově, když teďka jste dospělá, je to ve vás pořád ten zážitek, že jste byla takhle blízko tomu, že jste mohla umřít?

I: Asi to není něco, nad čím bych přemýšlela každý den, ale občas ano, to mě napadá, třeba když sleduju zprávy, hodně jsou to ty zprávy z léta, kdy ty motorkáři, nebo i lidi na kole prostě přijdou nějakým způsobem při autonehodě o život, tak si říkám, jaký jsem měla štěstí, že to jsem mohla být já v těch zprávách, kdyby tam nebyla ta slečna. Prostě jsem měla štěstí a já si to přisuzuju tomu, že asi mám tady ještě nějaký úkol, že k tomu byl nějaký důvod, proč se to takhle seběhlo a že mě to mělo něco určitě naučit.

H: A co si myslíte, že vás to naučilo?

I: Myslím, že jsem jako dřív dospěla k tomu, že i s těma jizvama v uvozovkách jsem pořád jako krásná. Hodně jsem se o tom bavila se svýma spolužačkama pak ve vyšších ročnících, třeba v osmý devátý třídě, když jsme si jako zakládaly ty facebooky, ty instagramy a spolužačky tam sledovaly ty krásný zpěvačky, ty krásný modelky, a občas jsme se bavily, že by chtěly být taky takový hezký – takhle dlouhý nohy, takhle štíhlý, nebo co. A v tom jsem dospěla, si myslím, dřív, že jsem si uvědomovala, že jako to, že já mám baculatější nohy prostě vůbec nesnižuje mojí hodnotu a že ty fotky v převážný většině jsou, že jo, vyretušovaný, upravený nějakým způsobem a většina těch internetových nebo v časopisech tak samozřejmě nevypadá. Ale ty moje spolužačky se tím fakt jako trápily hodně, že teda nevypadají takhle, nebo s něčím na sobě byly nespokojený. Tohle mám pocit, že jsem jako dospěla rychleji, že jako není důvod, proč bysme se měly cítit ošklivější proto, že na našem těle je něco v uvozovkách špatně.

H: A dalo by se teda říct, že jste dokázala dřív rozlišit, co je nepodstatné od toho, co je v životě podstatné?

I: To je možný, že je to tím, taky si vzpomínám, že jsem taky hodně přemýšlela opravdu o tom, co bych v tom životě opravdu ještě chtěla zažít, že většina taky mých spolužáků taky o tom takhle nepřemýšlela, protože nebyl důvod, nic je k tomu nevedlo. Ale já, jak jsem ležela v tý nemocnici, tak v podstatě jsem mohla ten měsíc jen jako přemýšlet a kreslit, tak jsem nad tím taky přemýšlela, že je prostě spousta věcí, který bych chtěla vidět, zažít, naučit se a ...Může se stát, že prostě nebudu mít tu možnost a že je to prostě škoda, no.

H: Takže to ve vás je i teď, že se třeba snažíte ten život víc tímhle způsobem naplňovat?

I: No abych pravdu řekla, tak jo, zrovna teď mě to trošku hlodá, že teď studuju tu vysokou školu, chodím do tý práce a to mi zabírá většinu prostě času. Že toho volného času je minimum a občas mě jako hlodá myšlenka, že tohle jsou ty léta, kdy bych chtěla cestovat, poznávat nový lidi, kultury, všechno, ale v uvozovkách opravdu na to...jsem ráda, když si našetřím přes ten rok nějaký to jedno, dvě, že někam jedeme, třeba minulý léto jsme byli právě s přítelem na dva týdny v Norsku, tak to bylo moc hezký, ale že občas přemýšlím, že mám pocit, že mi jako ten život trošku utíká, že jsem chtěla spoustu těch věcí vidět, zažít, zkusit a nějak nemám k tomu prostor, takže tohleto mi občas probíhá hlavou.

H: Myslíte si, že souvisí nějak to, co se stalo s tím, že jste si vybrala tenhle ten obor?

I: Myslím, že souvisí, protože jsem chodila k té psychologičce, tak jsem se tam cítila dobře, já jsem tam chodila ráda a myslím si, že mi opravdu jako pomohla, a pak když jsem se nějak rozhodovala nad těmi profesemi, tak jsem si říkala, že bych taky hrozně chtěla taky někomu pomoci, i kdyby to byl jeden člověk třeba, tak jsem si říkala, že i kdybych mohla pomoci jednomu člověku takovému, jak se dostat zpátky do života, že mi to za to stojí.

H: Myslíte si, že je tam souvislost, mezi tím co se vám stalo a nějakou vaší potřebou také někomu pomoci?

I Myslím si, že jo, třeba bych se taky k té psychologii dostala, ale určitě bych na tom neměla tak jako osobní zájem. Ani bych si neuvědomila, jak je to opravdu důležitá profese.

H: Vedla ta událost nějak k formování vašeho pohledu obecnějšího na svět, život, nebo jeho přesah?

I: To je těžká otázka, já nejsem věřící ve smyslu, že bych byla vopravdu nějaký křesťan, chodila do kostela, nebo jakákoliv pojmenovaná víra, ale nejsem úplně nevěřící. Já věřím tomu, že se nám věci dějou z určitýho důvodu, že se z nich máme něco naučit a někam nás to má posunout

a asi možná trošku věřím tomu, že je přece jenom někdo, asi bych to nenazvala úplně strážným andělem, něco, co na nás v uvozovkách dává pozor, a když ještě jakoby nenastal ten čas, když tady máme ještě nějaký ten úkol, tak nám nějakým způsobem pomůže. Si myslím.

H: No a dovedete si to představit obráceně, že už by mohl nastat váš čas, kdy bude už ten úkol splněnej, nemyslím, až vám bude osmdesát, ale že by se to mohlo stát teď?

I: Já dovedu, dovedu. Upřímně, já nejsem nakloněná tomu, jak hodně lidí prahne jako po dlouhověkosti, nebo jak je hodně lidí posedlých tím, aby tady po nich něco zbylo, to není můj šálek kávy. Ale dovedu si to představit, že bych nějakým způsobem splnila svůj úkol dřív a..Dovedu si to představit. Já si myslím, že ten život by měl být opravdu o tom, že ho užijeme, že budeme nějakým způsobem šťastný, a není asi důležitý, aby tady po nás zbyla nějaká stopa, já si myslím, že stejně si za nějakou dobu nikdo nebude pamatovat nikoho z nás, tak není to pro mě důležitý, aby tu po mně něco zbylo, ale abych já se tady cítila dobře po tu dobu, co tu jsem, a mezi těmi, s kým tu jsem.

H: To vaše přesvědčení, že každý má úkol, to jste měla i před tím nějak takto nastavené?

I: Ne, to rozhodně ne, to nastalo až potom, před tím já jsem k tomu nijak neinklinovala vůbec. Až po tomhle určitě jsem si říkala, že z nějakýho důvodu se tohle stalo a byla tam ta slečna, ale zároveň že mám ještě nějaký úkol.

H: Myslíte si, že vás to mohlo přivést i k tomu vážení si nějakých okamžiků normálních, třeba všedních?

I: Jo, to jo, myslím si hodně, protože když teda jsem byla v té nemocnici a potom ještě dlouhou dobu doma, tak jsem ten čas trávila s rodiči hodně, s rodinou a před tím jsem si to tak neuvědomila, chtěla jsem chodit hodně někam ven, s těma kamarádama a najednou jsem zjistila, že je mi jako s těma rodičema hrozně dobře a že už jenom...máme už dlouhou tradici, že sobota večer prostě, tak si vždycky dáváme víno a sýr a já jsem si to nikdy předtím...já jsem předtím to víno nikdy samozřejmě neměla, ale sýr jsem si dávala, ale nikdy před tím jsem to jako nevnímala, ale teď se na to fakt těším, že prostě je sobota a že si dáme to víno a sýr a upřednostním to třeba i před nějakou v uvozovkách- i když mi bylo nějakých osmnáct devatenáct - před nějakou párty, nebo... Mám jako pocit...prostě upřednostňuju tohle, no. Ty malý věci prostě.

H: Je to tedy věc, která souvisí podle vás s tou událostí, je to pro vás zřetelné i v jiných vztazích?

I: V té rodině určitě, protože já jsem předtím neměla takovej vztah s rodiči a jakoby s rodinou a potom, co se mi tohle stalo, oni mě podpořili, tohle všechno prožili se mnou opravdu, dali i ty nemalý peníze za ten ležr, i když nám říkali, že to bude asi neúspěšný, ale já jsem chtěla všechno zkusit. Ale jak mě podrželi, to myslím nás jako hodně sblížilo a neměla jsem takovej vztah s tou rodinou, jako mám teď, takže v tom vidím určitě velký pozitivum. To byl možná jeden z těch důvodů, proč se mi to jako mělo stát. A jinak obecně jsou pro mě vztahy s druhýma hodně, hodně důležitý, až bych možná řekla, že občas je to až nezdravý.

H: Jak to myslíte, že to může být nezdravý?

I: Já jsem měla s přítelem nedávno takový incident, že jsme vlastně měli jsme ve vztahu nějaký problém a vypadalo to, že se spíš rozejdeme, a já jsem najednou zjistila, že jsem na něj upnutá víc, než by bylo zdrávo. My jsme se stěhovali do Prahy spolu a my jsme se stěhovali spolu, když jsme oba šli na vysokou. Pro mě to znamenalo se poprvé odstěhovat z toho svého dětskýho pokojíčku, kde jsem strávila celej svůj život, odstěhovat se do novýho města, začít na vysoké škole, spoustu novýho a jediný, koho jsem v tom městě měla, byl jako on a asi to vytvořilo mezi

námi silný pouto, z mé strany, z jeho to nemůžu samozřejmě soudit. To bylo, až si myslím, nezdravý. Nechci žříct, že bych na něm byla jako závislá, ale najednou jsem si uvědomila, že by se mi horko těžko fungovalo jako bez něj. Takhle tohle pro mě bylo zjištění.

H: Napadlo vás ještě něco, co by ještě souviselo s tou událostí, nějaká změna, o které jsme tady zatím nemluvily?

I: Občas přemýšlím nad tím, jak mě zaráží, jak lidi negativně mluví o svých tělech, ve smyslu třeba ty moje kamarádky - třeba že mají tlustý nohy nebo něco, cokoliv, takže na to pohlížím tak, že dobře, jsou lidi, kteří při nějaký nehodě třeba o ty nohy úplně přišli a dali by všechno za to, aby měli ty tlustý třeba a že mám pocit, že si těch svých těl dostatečně nevážíme. Nevím, myslím, že k tomu inklinují hlavně ženy - že o sobě negativně mluvíme, že vidíme ty nedostatky, ale vlastně máme fungující tělo a to mi přijde jako úžasný. To hlavně pozoruju u spolužaček, u kamarádek, takhle.

H: Takže vám přijde podstatný, že má někdo fungující tělo, a je v podstatě povrchní se trápit nějakou estetickou nedokonalostí?

I: Jo, že vlastně jsem pak došla k tomu, že jsem o tu ruku mohla úplně přijít. Takže jsem šťastná za to, že mám ruku, dejme tomu s nějakýma jizvama, ale že jí mám. Že prostě mi přijde hodně malicherný zabývat se takovýma věcmi. Takže v tomhle určitě je velká změna.

H: Projevovaly se u vás i nějaké negativní věci po té události - ve smyslu nějakých snů, strachů, úzkostí?

I: Na začátku jsem se toho kola upřímně trochu bála. Teda já jsem se nebála toho kola, ale už jsem nechtěla jezdit na ty silnice. Takže parky, stezky, hrozně dlouho jsem se bála na silnici, ale postupně, když jsem chtěla jezdit s těma kamarádama, tak to někdy nešlo nejet po silnici. Tak jsem měla na vybranou, buď jet s nimi po té silnici, nebo prostě nejet, takže jsem to v sobě překonávala. Fakt jsem se bála s tím kolem na silnici, kola samotného ne, ale na začátku byl problém jet na tu silnici.

Dotazník

I: Nevybavím si teď nějaký konkrétní, ale určitě, moje jako druhá babička z maminky strany, ta vždycky říkala tyhle věci a já jsem jí na to vždycky říkala: Ale prosím tě, babi, co se může stát, prostě nestráš, ty maluješ čerta na zeď. Takže jsem to bagatelizovala vždycky a pak mi vlastně došlo, že jo, že se prostě leccos může stát. I k tomu přistupuju jinak, když opravdu typicky pak ty má kamarádi dostávali ty motorcky a nechtěli si třeba brát ty helmy, že jedou třeba jen po vesnici (a co, co se může stát), tak tomu jsem taky jako přistupovala jinak než ty má vrstevníci. Že jako ta bezpečnost v tý dopravě - to jo, jako.

H: Myslíte ty změny - vidíte to jako výsledek svého rozhodnutí, nebo to nějak vyplulo po té události do toho života?

I: To je těžká otázka, protože to byla postupná změna, nabylo to jakoby ze dne na den...nevím, bylo to tak, že jsem k tomu dospěla s časem, že to nebylo jako během jednoho roku, ale opravdu dvou, tří, čtyř, než jako jsem to nějak zpracovala. Třeba s čím jsem se taky těžko srovnávala, že... což taky podpořilo nějaký ten můj pocit méněcennosti... že začal školní rok a já jsem pak taky nastoupila do školy a vlastně celej ten školní rok jsem byla uvolněná z tělocviku. A to vypadalo tak, to mám pocit, že ta moje škola to úplně nezvládla, že jsme měli tu jednu hodinu tělocviku uprostřed dne. Byly nějaký hodiny, tam šli všichni na tělocvik a já jsem se tak nějak flákala po škole, seděla jsem na chodbě, protože ta tělocvikářka mě nechtěla ani v tý hodině, a nikdo se nezajímal o to, kde jsem, co teda dělám. Takže jsem se flákala po škole. Nebo třeba

ten první rok jsem dostala dvoje učebnice. Na základce klasicky se nosí, že jo, učebnice na hodinu. A já jsem měla jedny doma, jedny ve škole, protože jsem nemohla nosit tu těžkou tašku. Což taky ve mně bylo...to byly takový malý události, kdy já jsem se cítila opravdu, jako že jsem něco míň. Z těchletech věcí jsem byla prostě vynechaná a cítila jsem se špatně. Na lyžák – všichni jeli a já jsem nemohla jet, to bylo takový nepříjemný.

## Iniciace

Iva popisuje nehodu, která se odehrála, když jí bylo čtrnáct let. Jela na kole z kopce – bez helmy, se sluchátky na uších a nechtělo se jí přibrzďovat na křižovatce. Došlo ke srážce s autem, které vyjelo z hlavní silnice. Řidič zavolal záchrannou službu, ale neposkytl první pomoc. Iva byla v bezvědomí, měla zapadlý jazyk a hrozilo nebezpečí udušení. Za velké štěstí považuje Iva zásah dívky, která srážku viděla, přiběhla a první pomoc jí poskytla. Iva utrpěla zranění, která si vyžádala operaci a dlouhodobý pobyt v nemocnici. To, co ji trápilo asi nejvíc a k čemu se vrací opakovaně i v rozhovoru, byly jizvy. Jednak ze střetu s autem, jednak po následné operaci: „*Ještě jak byly čerstvý, tak byly hodně červený, svítilo to, nebylo to prostě hezký.*“ Významnou roli v upoutání pozornosti na jizvy sehrála reakce chlapce, se kterým v době události chodila: „*...že já jsem jako měla přítele, že jo, a on se se mnou rozešel, protože jsem měla ty jizvy, tak se za mnou byl podívat v nemocnici, a když to jako viděl, tak mi řek, že teda jako ne. Takže to pro mě bylo hodně náročný.*“ Je otázkou, zda jizvy byly vnímány jako tak významné i před tímto odmítnutím, každopádně od této chvíle se jizvy staly pro Ivu ústředním problémem. Potřebovala se jich zbavit – byly ošklivé a znamenaly, že si kvůli nim připadala celá znehodnocená, ošklivá, méněcenná. I po návratu z nemocnice nemohla chodit na koupaliště, bála se, že by lidé jizvy viděli, viděli její ošklivost, odmítli ji. Velkou oporou byli rodiče, kteří se snažili udělat maximum, aby jí pomohli – zakoupili drahý laserový přístroj, který měl odstranit jizvy, Iva do toho vkládala naději, že díky přístroji prostě zmizí, a o to bylo větší zklamání, když se ukázalo, že efekt je minimální. Tyto pocity vázané na jizvy a generalizované na celou svoji osobu se během roku Ivě podařilo překonat – zejména díky intervenci psychologičky, která jí pomohla „*dostat se zpátky do života*“.



## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Iva ví a vnímá, že událostí byla přímo ohrožena na životě, to ji vedlo na jedné straně k přemýšlení o tom, o co by vlastně přišla, kdyby zemřela takhle mladá, a co je třeba v životě zažít, čím život naplňovat, bez ohledu na to, jak je dlouhý. Přestože je pozornost Ivy primárně upřena na jizvy, dochází i k řešení otázky vlastní smrtelnosti, přijetí této pozvánky. Proti smrti jako hrozbě, která může přijít kdykoliv, působí paliativně důraz na přítomnost a prožitky štěstí oproti délce života. *„Upřímně já nejsem nakloněná tomu, jak hodně lidí prahne jako po dlouhověkosti nebo jak je hodně lidí posedlých tím, aby tady po nich něco zbylo, to není můj šálek kávy. Ale dovedu si to představit, že bych nějakým způsobem splnila svůj úkol dřív a .. dovedu si to představit. Já si myslím, že ten život by měl být opravdu o tom, že ho užijeme, že budeme nějakým způsobem šťastný a není asi důležitý, aby tady po nás zbyla nějaká stopa.“* Druhá v tomto směru uklidňující je i představa o úkolech a jejich naplnění, kterou si Iva vybudovala: *„Já věřím tomu, že se nám věci dějou z určitýho důvodu, že se z nich máme něco naučit a někam nás to má posunout, a asi možná trošku věřím tomu, že je přece jenom někdo, asi bych to nenazvala úplně strážným andělem, něco, co na nás v úvozovkách dává pozor, a když ještě jakoby nenastal ten čas, když tady máme ještě nějaký ten úkol, tak nám nějakým způsobem pomůže.“* Někáká vyšší moc je tedy nadána moudrostí a dokáže rozlišit, kdy je ještě pro člověka nějaký úkol a nechá jej ho naplňovat, a pokud se stane něco špatného, je to proto, aby se člověk někam posunul a úkol naplňoval dále. Pokud člověk zemře, je to proto, že jeho úkol už naplněn byl. To ubírá na úzkosti z možné náhlosti a nepředvídatelnosti smrti, možná i na smutku, který provází smrt někoho blízkého.

## **Reakce**

### Reakce na událost

### Pomoc jako vděčnost

Iva je v profesním směřování ovlivněna především zkušeností s psycholožkou, která jí pomohla zpracovat pocíťované znehodnocení a stigmatizaci jizvami. Vděčnost je pak pohnutkou potřeby replikovat to, co dostala, předat někomu dalšímu: *„chodila k té psycholožce, tak jsem se tam cítila dobře, já jsem tam chodila ráda a myslím si, že mi opravdu jako pomohla, a pak když jsem se nějak rozhodovala nad těmi profesemi, tak jsem si říkala,*

*že bych taky hrozně chtěla taky někomu pomoci, i kdyby to byl jeden člověk třeba, tak jsem si říkala, že i kdybych mohla pomoci jednomu člověku takovému tak se dostat zpátky do života, že mi to za to stojí. “*

Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

### **Nakládání s časem – co stihnout**

Když byla po úrazu Iva v nemocnici, vedlo ji to k přemýšlení o tom, že kdyby nebyla, už by nemohla nic zažít a následně tedy začala přemýšlet, co vlastně všechno v životě chce stihnout: *„Ale já, jak jsem ležela v té nemocnici, tak v podstatě jsem mohla ten měsíc jen jako přemýšlet a kreslit, tak jsem nad tím taky přemýšlela, že je prostě spousta věcí, který bych chtěla vidět, zažít, naučit se a ...Může se stát, že prostě nebudu mít tu možnost a že je to prostě škoda, no. “*

V současné době vnímá, že se od toho plánu vlivem různých okolností odklání, že vlastně nemá tolik příležitostí ho naplnovat. Ten apel držet se seznamu a uskutečnit věci zůstává, ale situace si vynucuje, že ne vždy se to daří: *„No abych pravdu řekla, tak jo, zrovna teď mě to trošku hlodá, že teď studuju tu vysokou školu, chodím do té práce a to mi zabírá většinu prostě času. Že toho volného času je minimum a občas mě jako hlodá myšlenka, že tohle jsou ty léta, kdy bych chtěla cestovat, poznávat nové lidi, kultury, všechno, ale v uvozovkách opravdu na to...Jsem ráda, když si našetřím přes ten rok nějaký to jedno, dvě, že někam jedeme, třeba minulý léto jsme byli právě s přítelem na dva týdny v Norsku, tak to bylo moc hezký, ale že občas přemýšlím, že mám pocit, že mi jako ten život trošku utíká, že jsem chtěla spoustu těch věcí vidět, zažít, zkusit a nějak nemám k tomu prostor, takže tohleto mi občas probíhá hlavou. “*

### **Tady a teď**

Důraz na prožitek chvíle a „malých věcí“ zaznívá především ve vztahu s rodiči. Přestože není uvedeno více příkladů, vyznívá toto uvedení vztahů spíše jako příklad většího spektra drobných okamžiků, které jsou zdrojem toho, že je možné užít si chvíli, cítit se dobře: *„není to pro mě důležité, aby tu po mně něco zbylo, ale abych já se tady cítila dobře po tu dobu, co tu jsem, a mezi těmi, s kým tu jsem (...) prostě upřednostňuju tohle, no. Ty malý věci prostě. “*

## **Do bezpečí vztahu**

Do doby, než došlo k nehodě, Iva nedokázala tolik vztahy ocenit. Přestože věděla, že na ní rodiče hodně lpějí (třeba proto, že byla vymodlené dítě), ona sama ale se spíše vzdalovala z této pevně vazby (radši jít někam jinam, někam s kamarády). Po nehodě mohla zažít a uvědomit si jejich bezvýhradné přijetí – přijímali ji celou, samozřejmě i s jízvami, nic to s jejich láskou neudělalo. Snažili se udělat cokoli, aby se cítila lépe: „*já jsem předtím neměla takovej vztah s rodiči a jakoby s rodinou, a potom co se mi tohle stalo, oni mě podpořili, tohle všechno prožili se mnou, opravdu dali i ty nemalý peníze za ten laser, i když nám říkali, že to bude asi neúspěšný, ale já jsem chtěla všechno zkusit. Ale jak mě podrželi, to myslím nás jako hodně sblížilo a neměla jsem takovej vztah s tou rodinou, jako mám teď.*“ Vedlo to k tomu, že Iva ten vztah více oceňuje, je to zdrojem bezpečí, do kterého se vrací, které upřednostňuje před jinými „zábavami“: „*protože když teda jsem byla v té nemocnici a potom ještě dlouhou dobu doma, tak jsem ten čas trávila s rodiči hodně, s rodinou a před tím jsem si to tak neuvědomila, chtěla jsem chodit hodně někam ven, s těma kamarádama, a najednou jsem zjistila, že je mi jako s těma rodičema hrozně dobře a že už jenom..máme už dlouhou tradici, že sobota večer prostě, tak si vždycky dáváme víno a sýr a já jsem si to nikdy předtím...já jsem předtím to víno nikdy samozřejmě neměla, ale sýr jsem si dávala, ale nikdy před tím jsem to jako nevnímala, ale teď se na to fakt těším, že prostě je sobota a že si dáme to víno a sýr a upřednostním to třeba i před nějakou v uvozovkách, i když mi bylo nějakých osmnáct devatenáct, před nějakou párty.*“

## **Budování transcendentní dimenze**

Iva si po nehodě vybudovala představu, která zahrnuje přesvědčení o „úkolech“, které jsou na zemi člověku dány vyšší mocí. Pokud má člověk ještě v životě úkol nedokončen, může žít. Pokud zemře, je to proto, že jeho úkol byl dovršen.

## **Kritika z nové perspektivy**

U Ivy je změna perspektivy důležitá v tom, že dokáže rozlišit, co je „důležité“ – něco zažít (seznam, co je třeba stihnout), prožívat tady a teď (užít si malé věci). Vzhledem k ostatním – kamarádkám, druhým, společnosti, se vymezuje především v oblasti těla. Povrchností druhých je především prisuzování velkého významu nějakým nedostatkům, nedostatečné

ocenění, toho, že tělo vůbec je a že funguje: „...*jak mě zaráží, jak lidi negativně mluví o svých tělech, ve smyslu třeba ty moje kamarádky, třeba že maj tlustý nohy nebo něco, cokoliv, takže na to pohlížím tak, že dobře jsou lidi, kteří při nějaký nehodě třeba o ty nohy úplně přišli a dali by všechno za to, aby měli ty tlustý třeba, a že mám pocit, že si těch svých těl dostatečně nevážíme. Nevím, myslím, že k tomu inklinují hlavně ženy – že o sobě negativně mluvíme, že vidíme ty nedostatky, ale vlastně máme fungující tělo a to mi přijde jako úžasný.*“ Zůstává přitom tedy ve spojení s vlastními prožitky původní stigmatizace a náhledem, který vznikl po překonání pocitu méněcennosti ve vázanosti na jizvy. Povrchní – tvar těla, estetický rozměr, jizva, to vše se týká povrchu a nesouvisí s tím podstatným – fungováním těla, hodnotou člověka. I druzí by to měli pochopit.

### **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách Iva mluví v rozhovoru?

V bezpečí vztahu a Pomoci jako vděčnosti zaznívá intenzivnější vnímání druhého, ocenění toho, že tu druzí jsou (F1 Vztahy s druhými). V Nakládání s časem a Tady a teď je zřetelný důraz na vnímání ceny života a přítomného okamžiku (F5 Ocenění života). V celkové formulaci transcendence a mechanismu úkolů je odraz spirituální změny (F4 Spirituální změna) a jedné položky spadající do F2 Nové možnosti (Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí). Nejméně zaznívajících jsou změny, které se týkají vidění nových možností a osobního růstu (F2 a F3).

O jakých změnách vypovídá Iva v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 9) je celkový skóre 70 bodů (průměr souboru byl 41B). Průměrné skóre jednotlivých faktorů jsou vyrovnané a pohybují se kolem středních hodnot uváděné míry pocitované změny. V dotazníku negativních dopadů se objevují 4 položky, kdy jsou negativa prožívána do jednoho roku od události. Jedná se o vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají, Pocity strachu, úzkosti, Konflikty v rodině, s přáteli a Zhoršení prospěchu ve škole. Déle než jeden rok nepřetrvává žádný z uvedených negativních aspektů události.

## Základní téma

Pro Ivu může být základní téma formulováno jako **oproštění**. V celém rozhovoru je významné odpoutání se, přijetí – oproštění se od účinku jizev, které ač byly lokální, začaly být vztahovány k celému Já. Pokud byly jizvy ošklivé, vyvolávalo to pocit, že i Já je ošklivé, nehodnotné. Ostatní to díky jizvám vidí a můžou Ivu zamítnout. To Iva sama nazývá pocity méněcennosti, které se vztahovaly primárně k estetické stránce, ale následně jako odmítnutí začala vidět i snahy okolí zohlednit její zranění, nezatěžovat ji: *„Já jsem fakt strávila další to jaro a léto tím, že jsem se jako furt potila v tričkách s dlouhým rukávem a nebo v mikinách, protože mi bylo prostě nepříjemný, že by to ..jako lidi vidí, no a na koupaliště nebo do bazénu jsem vůbec nechtěla chodit (...) Nebo třeba ten první rok jsem dostala dvoje učebnice. Na základce klasicky se nosí, že jo učebnice na hodinu. A já jsem měla jedny doma, jedny ve škole, protože jsem nemohla nosit tu těžkou tašku. Což taky ve mně bylo...to byly takový malý události, kdy já jsem se cítila opravdu, jako že jsem něco míň. Z těchhle věcí jsem byla prostě vynechaná a cítila jsem se špatně. Na lyžák – všichni jeli a já jsem nemohla jet, to bylo takový nepříjemný.“* Výsledkem zpracování stigmatizace je oproštění se od jeho zničujícího účinku. Jizvy začaly být vnímány jako něco, co s krásou ani celkovou hodnotou člověka nesouvisí: *„jsem zpracovala to, že jako mám jizvy, ale není to nic, kvůli čemu bych se měla cítit špatně. Není to nic, co by snižovalo moji hodnotu (...) že jako není důvod, proč bysme se měly cítit ošklivější proto, že na našem těle je něco v uvozovkách špatně.“*

Téma oproštění, ve smyslu vzdání se nebo zřeknutí se zodpovědnosti, lze sledovat také v pojetí celé situace, kdy Iva nepocituje příliš vinu za to, že situaci způsobila. Tak nějak ví, že to zavinila, ale otázka viny není v popředí. Ivu trápilo, že ji odmítl chlapec (byla to ale tak nějak jeho vina, že se účinek jizev rozšířil na celé Já) a že způsobila konflikt mezi matkou a babičkou, ale i od toho se ve výsledku oprostuje: *„pak jsem se taky jako postupně dopracovala k tomu, že to prostě není tak úplně moje vina, že se to stalo a to, jakéj má mamka s babi vztah, je jako čistě jejich věc, já do toho jako nezasahuju, neovlivním to. Není to důvod, proč bych si to prostě měla dávat za vinu (...) Těžko říct, no takový věci se prostě stávají.“*

Do třetice lze jako oproštění vidět i celou představu transcendence jako moudré moci, která rozhoduje o tom, kdo má ještě úkol a může zůstat naživu. Zodpovědnost je s důvěrou a ladně svěřena mimo možnou kontrolu, což významně pomáhá při redukci úzkosti.

### **7.7.8 Jana**

#### **Transkripce rozhovoru**

H: Ten výzkum, ke kterému jsme se dnes setkali na rozhovor, se zabývá závažnými událostmi, které se přihodily, nějak vstoupily do života a tím, jaké mohou vyvolat změny toho života, jak ho mohou třeba nasměrovat. Takže ta moje první otázka směřuje na to, co je pro vás takovou událostí ve vašem životě.

J: Jo, já jsem v roce 2010, když mi bylo patnáct, chvíli před šestnáctým narozeninama, onemocněla akutní lymfoblastickou leukémií a potom jsem teda nastoupila léčbu chemoterapií v Motole a ta léčba mi nezabírala, tak jsem pak ještě byla indikovaná na transplantaci kostní dřeně a tu jsem odstoupila v roce 2011 a pak jsem ještě prostě byla v rekonvalescenci do roku 2012 a pak jsem zase nastoupila zpátky do školy, takže tak.

H: A mohla byste říct něco víc k té nemoci, jak jste to prožívala, třeba i Vaše pocity, které to provázely?

J: No tak ta nemoc se sice jmenuje akutní, ale nebylo to zas tak akutní, že by se to objevilo ze dne na den, takže potom zpětně jsem si uvědomila, co všechno už patřilo k tý nemoci. To bylo o prázdninách a ta nemoc se mi projevovала už třeba jako od začátku června, ale já jsem tomu nepřipisovala moc žádnou jako váhu, ale projevovало se to prostě takovou jako sníženou fyzickou aktivitou, že jsem prostě byla hodně slabá, nemohla jsem prostě běhat venku s dětma a tak a bolely mě třeba žebra, že se tam udělaly takový zvláštní boule, tak jsem si myslela, že to mám prostě od nějaký nový matrace, co mám v posteli, ale pak se ukázalo, že to mám kvůli tomu, že jsem měla oteklý orgány, takže se mi prostě udělaly zevnitř boule třeba na žebrech. No a potom jsem třeba měla hodně všude modřiny, to bylo hodně třeba takový zvláštní, že se mi dělaly modřiny třeba na zápěstí, mezi prstama, prostě na takových divných místech, kde se neměly jako vůbec důvod dělat. No a asi tak, no. No a ty modřiny všude, když už jsem měla padesát na rukách, na nohách, tak jsem si říkala, že už to bude asi něco divného, tak jsme se pak vrátili. My tu chalupu máme ještě na Slovensku, tak tam jsme to nějak neřešili, až jsme se pak vrátili do Česka, šli jsme v doktorovi a to už jsem byla v takovém stavu, že už jsem fakt jako byla ráda, že jsem tam došla, i když to bylo prostě pět set metrů od bytu, tak. Tam mě vyšetřili a myslím ještě ten den nám ta doktorka volala, že musím okamžitě jít do Vinohradský nemocnice, tam mně ještě udělali nějaký vyšetření a poslali mě už do toho Motola na hematologii, kde jsem byla už pak další rok a půl, nebo další tři čtvrtě roku, s různěma mezerama jsem tam podstupovala různý bloky tý chemoterapie, takže to bylo vždycky 14 dní tam, tejdén doma a tak.

H: Ta léčba trvala dlouho a vy jste říkala, že byla teda nejprve neúspěšná?

J: No, no, ona ta léčba že nezabírá správně, se zjistilo asi po čtvrt roce, pak byla nějaká doba, kdy se hledal dárce, a pak jsem podstupovala ještě nějakou léčbu před transplací – to byly nějaký chemoterapie a celotělový ozařování a potom teda jsem šla na tu transplantaci, to jsem ležela na transplantační jednotce v Motole, no a potom jsem dojížděla zase jako na kontroly a to už bylo takový volnější, s tím, že jsem nesměla teda mezi lidi. Když jsem jela třeba na kontrolu do nemocnice, tak jsem musela být převážena sanitkou, že jsem vlastně vůbec nesměla ven a to už pak začalo bejt, že mě třeba pustili do lesa, na nějakou vycházku nebo tak. No a nechodila jsem teda do školy v tu dobu a vlastně jeden a půl roku jsem nechodila do školy. Byla jsem na gymnáziu a byli na mě teda hodný, že mně umožnili nepřerušit vlastně tu školu, že mi vytvořili nějaký individuální plán a ve spojení se školou v Motole, která je tam pro dlouhodobě

lěčený pacienty, se to tak nějak skloubilo, že mi třeba posílali testy, který já jsem vyplňovala v té škole v Motole. Nějak se to tak udělalo. Já jsem tam byla pořád v kontaktu s psychologkou a ta mi s tímhle vším pomáhala a ta mi právě vyprávěla o případech, kdy ty školy dělaly dětem různé problémy, že je třeba nechtěly klasifikovat z těláku nebo hudební výchovy: takový prostě absurdní věci.

H: To, co jste všechno musela podstoupit, to muselo být strašně náročný. Když srovnáte sebe před tím, co se to všechno událo, a teď, jaké byste tam viděla nějaké posuny, změny?

J: Já nevím, jestli to úplně dokážu nějak definovat jasně, ale určitě jsem se změnila v nějakým takovým celkovým přístupem k životu, protože jsem do té doby byla taková šprtka, by se dalo říct, jsem se pořád zabývala školou, chtěla jsem dobré známky, nikdo mě k tomu nenutil, ale byla jsem prostě taková, že jsem se hodně snažila a nic ostatního jsem nějak neřešila, měla jsem teda nějaký koníčky – zpěv, tomu jsem se věnovala, ale byla jsem taková, že jsem se prostě hodně snažila, no a po tomhle jsem si uvědomila, že ta škola není pro mě úplně to zásadní v životě a že bych si asi měla ten život víc asi užívat. Protože jsem byla třeba už jako na hranici toho života, a tak jsem si říkala, že jako..je to takový trochu klišé, ale že bych si měla užívat každého dne, protože nevím, co mě zase potká. No, takže to, to je asi taková pozitivní změna, si myslím.

H: A jak se to u vás projevovalo – jako že v jakých věcech konkrétně došlo ke změně v tomhle směru?

J: Jako ta škola je pro mě pořád zásadní, jako že si to bez ní neumím úplně představit, ale...nevím, no snažím se vytvářet víc volného času prostě na to, co mě baví, takže ať už je to sport, nebo ten zpěv, co jsem teda dělala i dřív, a prostě na takový běžný věci, že si třeba zajdu někde do divadla, na koncert, že se snažím si to udělat docela často, nebo se i vídat s kamarádama častěji. Je to takový komplexní, jakože. Celkově ten přístup nějak...

H: A co se týká vás osobně, máte pocit, že jste v sobě změnila něco ve vztahu k sobě?

J: Jo, asi si sebe trošku víc vážím si myslím a ... Ale koho si třeba mnohem víc vážím, jsou moji rodiče, že ty si tím možná prošli ještě víc než já, protože třeba moje máma tam byla se mnou každý den, normálně jako i opustila práci, protože ona tam i jako byla potřeba, protože s každým dítětem tam bylo potřeba, aby byl rodič, protože to je prostě intenzivní péče o toho pacienta a ty sestry ani jako nemají tu kapacitu na to to všechno zvládat, takže ty rodiče jsou tam jako taková další pomoc. No a tak si myslím, že tu mojí mámu to muselo psychicky zasáhnout mnohem víc, než myslím nakonec mě. To všechno viděla, já jsem třeba byla zavřená pořád na tom svém pokoji, ale ona tam viděla všechny ty třeba děti bez těch vlásků a tak, no takže si myslím, že to pro ni bylo mnohem horší, takže díky tomuhle jsem si třeba uvědomila jako ten hluboký vztah s těma svejma rodičema. Jak se o mě staraj a jak mě maj rádi a tak. To ještě mám mladšího brácha a s tím zase musel teda celou tu dobu bejt táta, vlastně se o něj starat, takže to bylo náročný vlastně pro celou tu rodinu. Pro ně třeba ještě víc než pro mě.

H: Máte teda teď víc intenzivní vztah s rodiči. Jak se to ještě posunulo oproti té době před tou událostí?

J: Asi se ten vztah prohloubil pro mě, pro ty rodiče asi taky, si myslím. Nedokážu možná říct přesně v čem.

H: Dokážete si třeba teď víc najít ten čas s rodiči?

J: Jo, já jsem se třeba až teďka od nich odstěhovala, no a tak je to pro mě docela šok, no, takže se s nima snažím vídat docela často, tak nějak jim to oplácet, trošku. Asi. Mám takovej pocit, že to je potřeba.

H: A vzhledem k rodičům: trávit s nimi čas - není v tom i nějaký třeba strach o ně, že by se jim taky mohlo třeba něco stát?

J: Jo, jo, určitě. Třeba občas si představím, jaký by to bylo, právě kdyby jeden z rodičů tady nebyl...tak, to je takový..vim, že to někdy nastane, ale snažím se na to tak nějak psychicky připravovat, jako už teď, nebo jako ...to zní divně, ale jako že, jako..myslim si, že to pro mě bude těžký. To určitě.

H: Myslíte si, že nějak tyhle myšlenky ovlivňují ten vztah aktuální?

J: Jo, jo, asi si to při tom uvědomuju, že bude ta chvíle, kdy už tu jako nebudou, takže se asi snažím víc...strávit s nima čas nebo být s nima často v kontaktu, když to jde.

H: Máte to tak i u svého života, že byste si dokázala představit, že může skončit kdykoliv?

J: Jo...asi, jo, no. Ono jako i...on takový vedlejší produkt toho onemocnění je, že kdykoliv je něco, jako třeba že mám nějakou jako chřipku, nebo něco, tak jako mám takovej trošku jako problém, že si hned myslím, že je to něco jako vážnýho. Když se mi udělaj třeba na nějakým divným místě modřiny, tak si hned říkám: Ježíš, co to zase je. Takže jako jo, to mě asi napadne, jako...že zase jako za rok už to jako může být zase úplně jinak, nebo, že jako.... Asi si to uvědomuju docela často. Docela často pak přemýšlím, jako o nějakým plánu, jak chci, aby něco vypadalo v tom životě.

H: A když o tom přemýšlíte, co máte pocit, že je teda důležitý v tom život naplnit?

J:...Tak pro mě je důležitá asi ta rodina a i nějaká taková...mít nějakou jistotu, jako že...jako taková jako...mít nějakou jistotu. Jako že člověk se pořád něčím stresuje, takže pro mě je příjemnější taková, jako by se dalo říct, domácí pohoda, nebo něco takovýho. Tak k něčemu takovýmu asi směřuju.

H: Jako bejt spokojenej a cítit se bezpečně?

J: Jo, myslím, že jo, no.

H: A třeba ve vztahu k vašim kamarádům – změnilo se něco, třeba co do kvality toho vztahu nebo tak?

J: No, možná se tím jako tak nějak vytrídili ti moji kamarádi, že třeba někdo mě pak třeba během tý léčby ani nekontaktoval, že mně nenapsal a tak, tak možná mi to o tom něco řeklo - trošku, na druhou stranu sousta kamarádů mi zůstala z té doby předtím, a že jsem viděla, že o mě maj zájem, že za mnou třeba přišli do té nemocnice, i když tam ty návštěvy byly hrozně omezený, bylo docela těžký se tam dostat. Takže jsem se třeba ujistila v tom vztahu s některýma mýma kamarádama a co se týče toho, jak si teď vybírám třeba kamarády, tak asi nevím, jestli do toho nějak vkládám tyhle zážitky, ale - no nemám ráda samozřejmě takový lidi, co třeba pak vtipkujou vo tom, že má někdo rakovinu, na to jsem třeba háklivá, to je konkrétní věc. To těžko říct, nad tím jsem se nezamýšlela, jestli mě to nějak ovlivnilo, no. Mně obecně trvá dlouho si s nějakým člověkem vytvořit nějaký hlubší vztah, abych mu třeba takhle něco vyprávěla o sobě, takže spíš si myslím, že takovejhle vztah mám už s těma kamarádama, který jsem znala už předtím. Takže takovejhle vztah už jsem si s nikým nestihla jako vytvořit. Asi ne.

H: Vy jste říkala, že se změnil váš pohled na život, zamýšlela jste se v souvislosti s tou nemocí třeba i nad něčím, co vás přesahuje, jako vůbec nějaký smysl toho života, světa a tak?



J: No, jako v průběhu té nemoci to asi ne, to jsem o ničem takovém vůbec nepřemýšlela kupodivu, to jsem nějak jako pořád věřila, že to dopadne dobře, ani jsem nějak nepomyslela, že by to mohlo dopadnout špatně, ale potom samozřejmě zpětně jsem nad tím rozmýšlela, no. Takový to proč to potkalo zrovna mě a proč zrovna já jsem třeba tu nemoc přežila a tak, no. To jo, ale jinak nejsem zas tak jako dumavej člověk, asi. Ale jo, přemýšlela jsem o tom, k ničemu jsem moc nedospěla. Nevěřím v nějakou vyšší moc, ještě jak studuju biologii, tak si všechno tak nějak odůvodním biologicky, nebo tak. No napadlo mě to, přemýšlela jsem nad tím, jak by to mělo dopad na tu rodinu...ale jako no...nevím. No proto si asi ten život užívám víc, protože vim, že to jednou skončí. No jsem samozřejmě ráda, že jsem to přežila.

H: Ale teda takový myšlenky vás napadaly...

J: Jo, to jo, ale ne žádný úplně konkrétní, že bych měla úplně...že bych si představovala do detailů, jak by to jako vypadalo, kdybych tu nebyla.

H: Když jste vyléčená, tak je to pro vás teď jednou pro vždy za vámi?

J: No ta nemoc samotná, to je určitě už v pořádku, protože teď už je to asi osm let po té transplantaci, a to když se do pěti let něco neobjeví, tak už je to vlastně jako jistý, že už je to v pohodě. Ale spíš jako ta léčba, to samozřejmě zanechá nějaký následky, takže nějaký problémy třeba mám, trochu. No ono je to takový subjektivní, protože nikdo mi třeba konkrétně neřek, jestli je to z toho nebo ne, ale jako - je to taková třeba zhoršená...třeba, že horší fyzickou, jako dělám různé sporty, ale jako nezvládám to tak dobře, jak jsem jako byla zvyklá. A pak díky té chemoterapii mam...vlastně ovariální selhání, takže to vypadá, že asi nemůžu mít děti, takže to je pro mě asi jako docela takovej zásadní zásah, no. A to jsem dlouhou dobu si vlastně ani neuvědomovala, protože jsem vlastně měla nějakou... mi dali nějakou hormonální léčbu, ale nikdo mi neřek vlastně proč. Jo, tak jsem to nějak...no, oni v té době museli zastavit menstruaci, to se dělá, aby se ochránily vaječníky, taky nějaký hormony se píchají, aby ty vaječníky nebyly aktivní a byly nějak chráněny proti té léčbě, no tak jsem to brala tak, že ta léčba pak pokračuje, aby se to nějak nastartovalo a tak, no ale moje doktorka mi nic k tomu jako neřikala, jo, tak jsem se na to i zeptala, ona říkala: No až to budete nějak chtít řešit, až budete chtít mít ty děti, že jo, tak teprve to začneme řešit, něco dělat. A pak jsem přešla k jiný a nějak jsem jako začala zjišťovat, že ta léčba je pro mě jako nutná, že bez ní nemůžu bejt, protože moje tělo už žádný hormony nevytváří, no a že jako asi bude problém s tím. Mít děti, no. No a to teď zjišťuju, že...přece jen už mi je dvacet čtyři, tak jako...mě občas něco takovýho napadne, nebo tak. No takže to je pro mě takový...to mě na tom jediný mrzí, protože vim, že existuje jako možnost odebrání vajíčka před tou léčbou a zamražení, aby když dojde k poškození těch vaječnicků, tak aby stejně dál ta žena, nebo se to dělá i u kluků, tak aby měli možnost pořád mít dítě.

H: Takže u vás se řešilo asi akutně to onemocnění a k tomuhle nedošlo.

J: No asi jo, třeba tam byly pacientky a o tomhle mi i říkaly, že jako jim to vajíčko nějak odebrali, a my jsme se na to nějak ptali, máma to tam teda řešila a tak jako něco řekli, že to teď nejde nebo něco, a nějak se to prostě už nestihlo vyřešit. Možná jako jsem nikdy nezjistila, proč k tomu nedošlo, proč mi to jako nenabídli, možná ten nástup té nemoci byl tak akutní u mě, že jsem přišla tak jako na poslední chvíli, tak to možná tak nešlo úplně, takže to je taková trochu pro mě jako nedorozumění věc. Ale zase na druhou stranu si zase říkám, no tak můžu bejt ráda, že zase já žiju, no a jako tohle už je takovej důsledek toho, takže tohle se snažím brát tak jako pozitivně, že zase existují jiný možnosti.

H: Je něco ještě takovýho, že byste si o tom říkala, že je to ještě negativum, nebo nějaká nepříznivá změna?

J: Tohle a třeba - to nevím, jestli je to jako důsledek taky tohohle všeho - ale mám tak jako, že se u mě projevily takový nějaký psychický problémy typu jako klaustrofobie nebo strachu z vejšek – já jsem vždycky lezla po horách nebo nějakých rozhlednách a nebo třeba i do těch divadel často, teď už jako před nějakou dobou mi začaly vadit stísněné prostory, nebo třeba že nemůžu jezdit metrem a tak, no. Takže tomu třeba příkládám tu vazbu k té nemoci, protože třeba v rámci té léčby jsem prožila párkrát třeba nějakou anafilaktickou šok, že jsem třeba upadla do bezvědomí, že jsem třeba přestala dýchat a tak, takže to se mi třeba vrací nějak z té doby, protože třeba v těch stísněných prostorách mám jako pocit, že nemůžu dýchat a tak, takže si myslím, že to s tím souvisí. No, ale jako bylo to horší, teď už jsem se s tím naučila bojovat, trochu.

H: Chodíte někde na psychoterapii nějakou?

J: No nechodím, nechodím. Jsem pořád v kontaktu nějakým... s tou psychologičkou z té hematologické...ale není to...je to spíš taková psychická podpora, že jí můžu zavolat, svěřit se jí s problémem, ale že bych nějak někde intenzivně to řešila, to ne, to si myslím, že není potřeba. Celkově ten celkový dojem z toho je spíš pozitivní – že jsem potkala spoustu skvělých lidí a všichni se tak okolo semkli a pomáhali mi – ať už je to ta škola, ta rodina, ty lidi v té nemocnici, všichni...že prostě celkově ten pocit z toho mám spíš jako pozitivní, no.

H: A je to pro vás...teď to možná vyzní hloupě, ale vy jste si prošla hodně vážnou nemocí...kdybyste mohla tu zkušenost smazat – smazala byste jí, nebo byste si jí nechala?

J: No myslím si, že jsem za ni spíš ráda, no. Nevyškrtávala bych to.

H: A co je ten důvod, že byste si tu zkušenost nechala?

J: No myslím si, že třeba dokážu mít větší porozumění k lidem s nějakým podobným problémem, ať už ho zažili dřív, nebo si ho třeba zažívají teď. Asi takhle bych to řekla.

H: A vidíte nějaký rozdíl u sebe třeba v tom, co jsou pro Vás teď důležité věci, co bez toho byste třeba tak neviděla?

J: No. asi těžko říct, jak bych to měla před tím, protože přeci jen mi bylo patnáct, tak jsem nepřemýšlela o takových hlubších věcech, ale jako nějak mě to jako nasměrovalo v tom, že se jako..nesnažím se hnát za nějakou velkou věc, že si třeba dokážu užívat maličkostí, který jsem třeba přehlížela před tím, jako. Protože jsem třeba..jako příklad: držela jsem přísnou dietu, abych nedostala žádnou infekci, takže jako teď si jako užívám i takové věci, že si třeba můžu dát třeba rajče nebo něco...když teď zase můžu, tak občas si říkám: Aha, tohle jsem vlastně nemusela vůbec, jako...tohle jsem vůbec třeba nemohla jíst, takže můžu být ráda, že teď jako to de, no. Tak takovýhle běžný věci, že si teď uvědomuju, že jsou pro mě. Vlastně že to není automatický, některý věci. Nebo to, že můžu jít někde sportovat, nebo jít s kamarádama někde si zahrát hodinu badminton, nebo něco. To prostě jsem vůbec nemohla...třeba jako lidí, který třeba neměli takový štěstí jako já, že třeba to přežili, ale mají nějaké následky, tak to třeba nemůžou dělat doteď. Nebo teda jako vim o pacientech, se kterými jsem se tam setkala a třeba to nepřežili, no tak, takže to byl pro mě docela šok. Takže, takže tohle...je asi jako takový zásadní, no.

H: To musí být opravdu těžký, když jste byla na té léčbě s někým a pak se dozvíte, že zemřel...

J: No tak jako asi to ještě víc prohlubuje tady ty moje pocity, no že si mám vážit toho, že jsem to zrovna já mohla přežít, no. Souvisí s tím tohle, že si pak dokážu ještě víc třeba vážit nějakých těch jako běžných věcí.

H: Je Jano ještě něco, cokoliv, o čem jsme třeba nemluvily a co máte pocit, že je teď jinak ve vašem životě?

J: .....Jako nenapadá mě teď nic, asi, asi ne.

H: Jak jste říkala, že se teď chcete zabývat tou imunologií, to rozhodnutí pro ten směr souvisí nějak s tím Vaším onemocněním?

J: Jo. Jo, jo, asi je to motivovaný tím, že bych se ráda jako odvděčila za to, že jsem to třeba přežila. No chtěla bych dál v tomhle pomáhat ostatním, co jsou třeba teď nemocný. Což tady právě...tady třeba přes tu bakalářku bych na to ráda navázala. Protože se to týká právě vyšetřování těch transplantovaných a těch dárců. Plus jsem se teda ještě zapojila do projektu, co se jmenuje: Zapiš se někomu do života - a to organizuje právě holka, jejíž kamarádka umřela na leukémii, tak ta objíždí Českou republiku, všechna možná města a hledají tam nový dárce. Potenciální dárce do toho registru kostní dřeně. Tak jsem se s ní zkontaktovala, tak jí třeba trošku pomáhám třeba s nějakou tou organizací, nebo tak, no. Takže snažím se takhle, no.

H: To je spousta času, úsilí, které tomu věnujete. Máte teda pocit, že jste něco dostala a teď dáváte něco zpátky?

J: Jo, určitě.

H: Ta vaše chemoterapie nebo potřeba někomu pomoci se směřuje do téhle konkrétní oblasti, nebo ještě jinam?

J: No asi teda hlavně do týchletý. Ale...jo, ale ta moje aktivita hlavně do týchle. Ale přemýšlím samozřejmě i o jiných. Jako že občas se zúčastním nějaký akce, jako co se týče třeba rakoviny prsu, jo, jako. Ale jako primárně se zajímám o tohle, protože jsem...tolik času nemám, takže jako spíš tohleto...

H: A ten celej váš výběr školy a toho změření je teda ovlivněnej tou nemocí?

J: To jo, určitě mě to jako ovlivnilo tak jako celkově. Asi ta biologie mě jako zajímala vždycky, ale imunologii bych si možná asi nevybrala, to jako.

H: Tak byste třeba teda studovala, myslíte - králíčky třeba?

J: ☺ Jo určitě, třeba, to s tím souvisí, určitě.

Dotazník

Máte takovou zkušenost, že je nějaký úsloví, nebo něco, cokoliv, co se říká, a díky tomu, co jste zažila, vám to dává nějakou hlubší význam nebo smysl?

J: Jo, určitě jo...ale nevybavuju si teďko jako úplně přesně něco, ale stává se mi to. Že někdo něco řekne a najednou si říkám: Jo, to je pravdivý, vidím v tom nějakou hloubku, třeba na přednášce, nebo jako nějakou kamarád něco řekne.

Ještě se zeptám, ať už vás nezdržuju - poslední věc. Dalo by se říct, jakou měrou ty změny jsou ve vás nějakým rozhodnutím: teď tohle změním, tohle udělám a nebo to přichází samo, prostě vidíte tu změnu a nerozhodnete se pro ni nějak vědomě?

J: No to asi spíš samo, že si až potom uvědomuju, že přemýšlím nad něčím, co bych jako...asi dřív moc neřešila, no. To přišlo určitě tak jako samo, to není tak jako cíleně, že bych si řekla, teď si to tady jako užiju, protože nevím, co bude zejtra. No, asi samo to, to byl přece jenom dlouhej proces, ta léčba, tak se mi to tam prostě zakotvilo.

## **Iniciace**

Jana v rozhovoru hovoří o jedné ústřední události, kterou je onemocnění leukémií. Onemocnění se začalo projevovat před jejími šestnáctými narozeninami. Nejdříve to byly příznaky, kterým nevěnovala příliš pozornost, až zpětně bylo zřejmé, že se již jednalo o symptomy vážného onemocnění – akutní lymfoblastické leukémie. V průběhu léta se nejdříve projevila zvýšená únavnost, bolesti v oblasti žeber a množství modřin. Celkově se fyzický stav postupně zhoršoval a množství modřin na neobvyklých místech bylo již alarmující. Jana navštívila lékaře a následovala okamžitá hospitalizace a léčba na hematologii. Jana podstoupila nejdříve chemoterapii, po čtvrt roce intenzivní léčby se ale ukázalo, že není dostatečně účinná. Další možností, která zbývala, byla transplantace kostní dřeně, které předcházela ještě náročná příprava – během této doby se nejdříve hledal vhodný dárce, následovala opětovná chemoterapie, celotělové ozařování. Po úspěšné transplantaci bylo volnější období, kdy Jana sice musela být vzhledem k imunitě v izolaci od jiných osob, ale mohla již pobývat střídavě i v domácím prostředí. Celkově léčba trvala rok a půl. Pro Janu byla v tu dobu velmi důležité studium, oceňuje, že mohla absolvovat distanční výuku, škola jí vyšla vstříc. Nejvíce si cení svých blízkých, kteří ji celou dobu podporovali, matka s ní byla po celou dobu pobytu v nemocnici. V současné době (osm let po události) je již nemoc minulostí – Jana uvádí, že možnost opětovného propuknutí nemoci je v horizontu pěti let, který byl překonán.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Jana byla v objektivním ohrožení života, a to hned několikrát. Za první léčbu nastoupila až v okamžiku, kdy byl její celkový zdravotní stav již velmi vážný. Za druhé původní chemoterapeutická léčba selhala a musela být hledána jiná varianta. Přitom není nijak automatické, že se najde vhodný dárce a transplantace bude úspěšná. Za třetí několikrát v průběhu léčby se objevily komplikace, které byly stavem velmi akutního ohrožení života : *„... v rámci té léčby jsem prožila párkrát třeba nějaký anafylaktický šok, že jsem třeba upadla do bezvědomí, že jsem třeba přestala dýchat a tak.“* Jana udává, že v průběhu léčby se soustředila na uzdravení, nepřipouštěla si jinou variantu než vyléčení. Úvahy v rámci tématu vlastní smrtelnosti se objevují až po uzdravení: *„ani jsem nějak nepomyslela, že by to mohlo dopadnout špatně, ale potom samozřejmě zpětně jsem nad tím rozmýšlela, no.“*

*Takový to proč to potkalo zrovna mě a proč zrovna já jsem třeba tu nemoc přežila a tak, no. To jo, ale jinak nejsem až tak jako dumavej člověk asi. Ale jo, přemýšlela jsem o tom, k ničemu jsem moc nedospěla. Nevěřím v nějakou vyšší moc, ještě jak studuju biologii, tak si všechno tak nějak odůvodním biologicky, nebo tak.“* Jana tedy pozvánku k tématu jistě dostala, nicméně smrt má podobu spíše biologicky pojatého konce. Je to nějaká hrozba, která (snad) byla uzdravením zažehnána. Přestože hovoří o tom, že uzdravení je plné, objevují se úzkosti, které prozrazují vázanost na prožité ohrožení. Hrozba může být snadno aktivována: „...že kdykoliv je něco, jako třeba že mám nějakou jako chřipku, nebo něco, tak jako mám takovej trošku jako problém, že si hned myslím, že je to něco jako vážnýho. Když se mi udělaj třeba na nějakým divným místě modřiny, tak si hned říkám: Ježíš, co to zase je. Takže jako jo, to mě asi napadne, jako...že zase jako za rok už to jako může být zase úplně jinak, nebo že jako.... Asi si to uvědomuju docela často.“

Jana přijímá smrt jako možnost, ale nevytváří žádné transcendentní vysvětlení, které by strach umírňovalo, nebo které by vysvětlovalo, proč právě ona mohla přežít.

## **Reakce**

### Reakce na událost

**Pomoc jako vděčnost** Jana ve svém profesním zaměření zůstává svázána s událostí, kterou prožila. Studuje imunologii, která úzce souvisí s onemocněním, které sama prodělala, angažuje se v projektu, který má za cíl vyhledávat nové dárce kostní dřeně pro transplantaci. Pociťuje vděčnost za to, že mohla přežít, že něco dostala, a může nyní dávat zase ona druhým. Pomoc druhým je tedy formou odvděčení: „asi je to motivovaný tím, že bych se ráda jako odvděčila za to, že jsem to třeba přežila. No, chtěla bych dál v tomhle pomáhat ostatním, co jsou třeba teď nemocný.“

### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

**Tady a teď** Jana se soustředí na aktuální okamžiky, jejím cílem nejsou velké „věci“ někde v daleké budoucnosti, ale „drobné věci“ v současném okamžiku. Přestože jsou to věci běžné, nabývají na novém významu, intenzita jejich prožití je vyšší: „ale jako nějak mě to jako nasměrovalo v tom, že se jako..nesnažim se hnát za nějakejma velkejma věcma, že si třeba dokážu užívat maličkostí, který jsem třeba přehlížela před tím jako (...) Tak takovýhle běžný

*věci, že si teď uvědomuju, že jsou pro mě. Vlastně že to není automatický, některý věci.“* Drobných věcí, kterých si Jana „užívá“, je celá řada. Uvádí příklad vychutnání si rajčete (které v předchozí dietě vůbec nemohla jíst), ale jsou tu také zážitky s kamarády, sport, vztahy. Soustředění se na drobné a intenzivní prožitky přitom není nějaké aktivně cílené chování, tato změna přichází tak nějak sama v důsledku prožité události: *„To přišlo určitě tak jako samo, to není tak jako cíleně, že bych si řekla, teď si to tady jako užiju, protože nevím, co bude zejtra. No asi samo to, to byl přece jenom dlouhý proces, ta léčba, tak se mi to tam prostě zakotвило.“* Jana dává do souvislosti své zaměření na prožitky tady a teď s uvědoměním, že někteří lidé, kteří se potýkali se stejným onemocněním, již nežijí: *„No tak jako asi to ještě víc prohlubuje tady ty moje pocity, no, že si mám vážit toho, že jsem to zrovna já mohla přežít, no. Souvisí s tím tohle, že si pak dokážu ještě víc třeba vážit nějakých těch jako běžných věcí.“* Důraz na přítomný okamžik je zřetelný i ve vztahu s rodiči. Kromě bezpečí a vděčnosti jsou vztahy s rodiči zintenzivněny v přítomném okamžiku i vědomím, že by tu jednou také nemuseli být, můžou zemřít: *„Třeba občas si představím, jaký by to bylo, právě kdyby jeden z rodičů tady nebyl (...) asi si to při tom uvědomuju, že bude ta chvíle, kdy už tu jako nebudou, takže se asi se snažím víc...strávit s nima čas nebo být s nima často v kontaktu, když to jde.“*

### **Nakládání s časem**

Nakládání s časem má podobu ujasnění si priorit, toho, co je důležité prožít a zažít – co je třeba stihnout. Ujasnění si plánu a věcí, kterým se věnovat, souvisí s poutáním se na přítomný okamžik (tady a teď): *„...že bych si asi měla ten život víc asi užívat. Protože jsem byla třeba už jako na hranici toho života, a tak jsem si říkala, že jako...je to takový trochu klišé, ale že bych si měla užívat každého dne, protože nevím, co mě zase potká. No, takže to, to je asi taková pozitivní změna si myslím.“* Pro Janu byla před onemocněním prioritní zejména škola, ostatní zájmy byly spíše v ústraní. Studium již nemá tak zásadní význam. Do plánu jsou zahrnuty mnohé další aktivity: divadlo, koncert, koníčky, sport, přátelé.

### **Do bezpečí vztahu**

V rozhovoru je zřetelné zaměření na vztahy a jejich ocenění. Ocenění má také určitou podobu vděčnosti. Jana popisuje, co vše pro ni udělali rodiče - matka, která opustila svoji práci, aby s ní mohla být celou dobu v nemocnici, otec, který se sám staral o bratra. Rodina Janě

dokázala, jak moc jim na ní záleží, dělali maximum, co mohli, aby se uzdravila, mnohdy to pro ně bylo emočně náročné: „*No a tak si myslím, že tu mojí mámu to muselo psychicky zasáhnout mnohem víc, než myslím nakonec mě. To všechno viděla, já jsem třeba byla zavřená pořád na tom svém pokoji, ale ona tam viděla všechny ty třeba děti bez těch vlásků a tak, no takže si myslím, že to pro ni bylo mnohem horší.*“ To vedlo k výraznému prohloubení vztahu k rodičům ze strany Jany, která si jich za to vše spoluprožitě váží: „*takže díky tomuhle jsem si třeba uvědomila jako ten hlubokej vztah s těma svejma rodičema. Jak se o mě staraj a jak mě maj rádi a tak.*“ Reakcí na prohloubení vztahu je především snaha Jany se s rodiči vidat, věnovat se jim, být s nimi. Je zde aspekt vděčnosti: „*...takže se s nima snažim vidat docela často, tak nějak jim to oplácet trošku. Asi. Mám takovej pocit, že to je potřeba.*“ Vztahy s rodiči, podobně jako vztahy s kamarády, kteří zůstali oporou v době nemoci, jsou významným zdrojem pocitu bezpečí. Jana vnímá, že ti všichni se semkli k pomoci. Pokud i v současnosti cítí ohrožení (třeba přičítá význam hrozby nějakým méně významným zdravotním potížím), v jejích plánech hrají vztahy a jejich udržování podstatnou roli, která jí dodává pocit bezpečí, jistoty: „*Tak pro mě je důležitá asi ta rodina a i nějaká taková..mít nějakou jistotu, jako že..jako taková jako..mít nějakou jistotu. Jako že, člověk se pořád něčim stresuje, takže pro mě je příjemnější taková jako by se dalo říct domácí pohoda.*“

### **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách Iva mluví v rozhovoru?

V reakcích vděčnost a bezpečí vztahu a v pomoci jako vděčnosti zaznívá intenzivně ocenění toho, že tu druhí jsou, mohou pomoci, prokázali, že při Janě stojí. Zároveň mluví o větším porozumění pro druhé a jejich obtíže (F1 Vztahy s druhými). V nakládání s časem a tady a teď je zřetelný důraz na vnímání ceny života a přítomného okamžiku (F5 Ocenění života). Neobjevují se témata, která souvisí s oblastí spirituální změny (F4 Spirituální změna). Změny, které by se týkaly vidění nových možností (F2) a osobního růstu (F3), v rozhovoru explicitně vyjádřeny nejsou.

O jakých změnách vypovídá Iva v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 10) je celkový skóre 75 bodů (průměr souboru byl 41B). Průměrné skóre čtyř z pěti faktorů jsou vyrovnané. Hodnoty míry pocíťované změny se

pohybují v hodnotách 3-5 (střední změna – velmi značná změna). Ve faktoru F4 vypovídá Jana o mírné změně. V dotazníku negativních dopadů se objevují 2 položky: Pocity strachu a úzkosti a Ztráta chuti do života. Ty se objevují po události a přetrvávají dosud. To může souviset s vnímáním smrti jako významné hrozby, která má dosud potenciál být snadno reaktivována (úzkosti z nemocí, fobie).

## **Základní téma**

Téma, které prostupuje celým rozhovorem, lze označit jako **spjatost**. Jedná se o spjatost jako propojení s iniciační událostí, které je mnohočetné. Nemoc je minulostí, ale i v současnosti se Jana musí potýkat s důsledky onemocnění – kromě menší fyzické výkonnosti je nyní nejpalčivěji vnímána možná neplodnost jako důsledek léčby. Jana zůstává spjata s onemocněním, které přestála, i ve svém profesním zaměření. Pomoc obdobně nemocným je vnímáno jako odvděčení, na nevědomé rovině se může jednat i o propojení, které umožňuje i Janě samotné pocít větší bezpečí – je v kontaktu s aktuálním vývojem poznatků, což může sloužit i jí v případě, že by se nemoc znovu objevila. Nemoc je tak možné mít pod dohledem a snad částečně pod kontrolou. Přestože se Jana soustřeďuje na prožívání života tady a teď, snaží si život užít, toto stažení se k přítomnosti je úzkostné, stále je před ní určitá hrozba. Onemocnění a s ním spojená hrozba smrti byla několikrát zažehnána, ale to neznamená, že by zmizela. Smrt jako hrozba, která se může kdykoliv v budoucnu zcela nevypočitatelně objevit, zůstává. Jana proti ní nekonstruuje (kromě profesního zaměření) žádnou obranu, ani nebuduje utišující konstrukci (například v představě nějaké transcendentní síly, která má své zákonitosti), která by strach zmírnila. Zůstává úzkost, která je poměrně snadno reaktivovatelná – například při běžných onemocněních, kdy se Jana obává, že „*už je to tu zas*“. Spjatost s prožitky, kdy smrt akutně hrozila, se projevuje ve formě fobií. Ty opakovaně nepříjemné okamžiky, při nichž se Jana ocitla na hranici života, zpřítomňují: „*to nevím, jestli je to jako důsledek taky tohohle všeho, ale mám tak jako, že se u mě projeví takový nějaký psychický problémy typu jako klaustrofobie nebo strachu z vejšek – já jsem vždycky lezla po horách nebo nějakých rozhlednách a nebo třeba i do těch divadel často a teď už jako před nějakou dobou mi začaly vadit stísněné prostory, nebo třeba že nemůžu jezdit metrem a tak, no. Takže tomu třeba přikládám ten, tu vazbu k tý nemoci, protože třeba v rámci tý léčby jsem prožila párkrát třeba nějaké anafylaktické šok, že jsem třeba upadla do bezvědomí, že jsem*



*třeba přestala dýchat a tak, takže to se mi třeba vrací nějak z té doby, protože třeba v těch stísněných prostorech mám jako pocit, že nemůžu dýchat a tak, takže si myslím, že to s tím souvisí.“* Jiný význam má téma svázanosti jako propojenosti a blízkosti s rodinou a přáteli. To je pouto, které je pevné, poskytuje pocit bezpečí, poskytuje útočiště. Útočiště samo ale může být hrozbou zničeno (rodiče mohou zemřít), nedokáže je před ní ochránit.

### **7.7.9 Klára**

#### **Transkripce rozhovoru**

H: Ten rozhovor, který teď budeme spolu mít, je zaměřený na nějaké změny, které člověk může pociťovat nebo vidět u sebe a které vztahuje k tomu, že v životě zažil nějakou událost, nebo události, které vnímá jako závažné, zasáhne ho a on vidí, že ho ta věc třeba nějak pozměnila. Takže první otázka na vás by byla v tomhle směru – jaká pro vás je taková událost ve vašem životě.

K: Já jsem nad tím přemýšlela, protože těch událostí bývá v životě víc. Ale je to – no tak půl roku, co skočil ze střechy tak blízký rodinný přítel, až jsem ho považovala vlastně za druhého otce. To tak jsem asi vybrala za zážitek, o kterém se tady budeme bavit.

H: A rodinný přítel – to jako v jakém směru? Váš, nebo rodičů...

K: To byl takový ten...No s tátou se znali přes čtyřicet let. A on to byl porodník, takže on byl v podstatě i u mě jako u porodu. A vzhledem k různým jako komplikacím v průběhu mého života tak on byl takový můj dvorní doktor – vytahoval mi stehy a tak a chodil se mnou do kina na Harryho Pottera, prostě taková fakt rodina.

H: A mohla byste o té události něco víc říct?

K: To je tak: On jezdil na cesty kolem světa, byl to takový jeho sen prozkoumat si svět, on byl takový hračička, no a povedlo se mu získat práci jako lékař výpravy, která jezdí prostě na ty nejzajímavější destinace. No a když se vrátil takhle z páté cesty, tak pár dnů po tom, kdy měl jít zase normálně do práce, tak vylezl nahoru ve svém šestém patře do okna a prostě skočil. A žádný dopis, nic.

H: Jaký to na vás mělo účinek, když jste se tohle dozvěděla?

K: No tak člověk začne přemýšlet nad tím: Proč. A co se tak asi mohlo odehrávat a začne si tak jako sumarizovat, že nejhorší byl asi ten moment, kdy jsem věděla, že jsem asi tak před týdnem se mu chtěla ozvat a neudělala jsem to. Takže takovej...co člověk prosvihnul, co mohl udělat, ale nakonec v tom jde najít nějaké východisko, proč to asi bylo nutné, takový nějaký čin, nebo jako...

H: Myslíte, že jste našla nějaké vysvětlení, nějakou odpověď na to, co se teda stalo?

K: Jo, já myslím, že jsem byla informovanější než tak jako většina lidí, protože se mnou řešil i takové jako osobní záležitosti, typu, že on má i jako biologickou dceru, a tak byl jako nešťastný ze vztahu s ní, potom taky, že už stárnul, protože to pro člověka s jeho psychologii je nežádoucí

jev, aby zestárnul. A takových jako několik věcí jsem posbírala dohromady, takže jsem nakonec... si dokážu vysvětlit, jako co ho k tomu vedlo. A potom mi strašně pomohla knížka Jeana Améryho, kde se věnuje sebevraždám, a tam je v podstatě jedna jediná věta, že ten čin je naplněností toho života, v podstatě taková ta poslední ultimátní věc, kterou člověk může prozkoumat, a tím jako vlastně obsáhnout nějaké takové to vědění, které jako chtěl obsáhnout.

H: Dokážete se na to takhle dívat, nebo dokážete pochopit, že se na to někdo takhle dívá?

K: Ne, já si myslím, že se na to takhle absolutně nedíval, ale myslím si, že je to jako v pozadí jeho osobnosti, která chtěla takhle prozkoumávat věci, a že přistoupil k takhle jako ultimátnímu činu na základě různých jiných faktorů... Takhle trochu technicky se na to dívám. Ten Améry to tam psal moc hezky, já to tu mám určitě i někde napsané v sešitě, v tašce. Ale prostě člověk si najde nějaké vysvětlení pro sebe. Třeba můj otec se s tím nesrovnal doteď. A my tak jako běžně mluvíme, jo, že doktor by teď přijel a snědl by tuhle polívku a tak.

H: Vy jste teda vynaložila úsilí na to vysvětlení, abyste prostě pochopila proč, jaký to další účinek na vás má – byl to blízký člověk, tak co pro vás to znamenalo?

K: Já jsem hledala, co takového by to ve mně mohlo zanechat a ... Nevím, jestli to dokážu úplně verbalizovat, takové záležitosti, které se člověku dějí, když se setká s tou smrtí... Z velké části to pro mě bylo takové... Ted' to bude znít strašně, ale betatest na to, až umře můj otec, jo... že jako teď se jako učím žít bez něj, teď se jako vzpomenu, že tohle bych mu řekla, tohle bysme sdíleli, a ouha... to už jako nejde. Takže to vlastně vylepšuje můj vztah s tím biologickým otcem, že jako si upamatovávám na některé věci víc.

H: Vy říkáte betatest, je to tedy pro vás něco jako: Pozor, tohle se může stát někomu dalšímu nejbližšímu a chci dělat něco jinak ve vztahu k němu, abych neměla jako třeba tu výčitku? Může to být tedy ta práce na tom vztahu jiná?

K: Ne jako jiná, spíš jako intenzivnější. Nebudu nechávat nějaké věci, myšlenky ladem, když už mi jsou sděleny a tak.

H: Co tím přesně myslíte?

No jako co se tomu člověku odehrává v životě, co prožívá. Tak jako ne říct si OK, ale mít to víc na paměti, co to vlastně znamená, nebo co by to mohlo znamenat, jaký to může mít dopad.

H: Mohla byste dát příklad nějaké takové věci?

K: ...No přemýšlím... Já to můžu vztáhnout k tomu svému biologickému otci, který mi stále říká, že je unavený z práce a že by chtěl do toho důchodu, zároveň že do něho nikdy nepude, protože má závazky a tak, ale myslím si, že to nepřečházím, tyhlety jeho řeči, třeba tak jako máma, ale že jim opravdu kladu důraz, jako: Haló, tady by se opravdu mělo něco dělat. A vynáším to v rodině třeba tadyhle tuhle otázku. Protože to může skončit špatně.

H: Máte to takhle i u mámy – taky jí víc nasloucháte?

K: Ted' nevím, na co se ptáte.

H: No, jak rozumím tomu, co jste říkala, tak mluvíte o tom, že víc nasloucháte, že je tam jako větší pozornost k tomu, jaký signál ten člověk vysílá. Myslíte, že se to týká jen toho táty, nebo i maminky, nebo obecně všech blízkých lidí?

K: Já se snažím, aby se to týkalo obecně lidí, a s mámou mám vždycky takový...zajímavý vztah. Moje máma je vynikající psycholog vlastně, ačkoliv to nikdy nestudovala. A spíš jako že teď taky objevuju nějaké části její osobnosti, ale to spíš i přichází i s tím, jak člověk dospívá a z toho

vztahu... maminka se stává vztah: jako je to taky člověk. Takže nevím, jak to tam úplně vztáhnout, ale jako ona nikdy neprojevuje takové nějaké emoce, jako že by jí to zasáhlo ten jeho čin, že je taková jako uzavřenější. Takže tam se člověk nedostane k nějakým niternějším záležitostem.

H: A vy jste říkala na začátku, že jsou takové věci, které se člověku dějí, když se setká se smrtí. To je pro vás nějak významné, nějak jste o tom přemýšlela?

K: No ono je to docela dlouhodobější téma tady tyhle ty věci v mém životě. Třeba líbí se mi jeden kněz, teď si nepamatuju jméno, ten říká, že má vlastně rád pohřby. Protože když se mu lidi sejdou na tom pohřbu, tak se aspoň na chvíli dotknou něčeho, co je přesahuje a jsou nuceni uvažovat o svém životě. Tak...

H: A je tahle věc takovou věcí, která se vás takovým způsobem dotkla – že vás nutila uvažovat o tom přesahu?

K: Jistěže. Akorát že já o tom přesahu uvažuji imrvére, takže tohle jenom zesílilo nějaké věci a tendence.

H: No a ono to asi není úplně běžné, že ve vašem věku někdo takhle uvažuje. Dokázala byste vystopovat nějaký začátek toho řetězce tohodle vašeho uvažování?

K: Když vezmu úplně nejzazší začátek tohodle řetězce, tak co si dokážu vzpomenout, tak si představte, že ležíte v nemocnici, po operaci, tak jako druhý třetí den, je noc a vy si udržujete mentální zdraví tím, že si vymyslíte příběh o tom: Tak a co bych dělala, kdybych věděla, že za týden umřu. Co bych dělala, kdybych věděla, že za měsíc umřu. A tomuhle jsem jako dítě věnovala opravdu hodně úvah.

H: Ale to mívá nějaký podnět, já samozřejmě nevím, co vám se stalo...Stalo se vám něco, když jste byla dítě?

K: Já mám vrozenou vadu, kterou jako různě operativně řeší už jako od narození v podstatě. Dysplázii, v podstatě pravá noha nerostla a takové další záležitosti.

H: A takže myslíte, že tohle je začátek takových vašich úvah...V jakém věku myslíte, že jste takhle začala přemýšlet?

K: To kdybych si pamatovala. Nevím, to už mám jako tak nějak v mlze, ale deset mi bylo určitě a před tím taky už určitě.

H: Vy jste tedy takhle od mala přemýšlela o té smrti, smrtelnosti a jak to vnímáte propojené s touhle událostí s tím vaším přítelem?

K: Tohle jako bych řekla, rozvinulo pochopení, vlastně ty úvahy o tom, že člověk vlastně opravdu může zemřít a může třeba i vztáhnout na sebe ruku a proč by to dělal, ale když se člověk nesetká s tím, tak je to v rámci teoretických nějakých úvah. Ale teď k tomu mám i emocionální prožitek, skrz který se k tomu jde dostat tak nějak hlouběji.

H: Vám ale ani v tom dětství nehrozilo, že byste zemřela, nebo jste si tehdy myslela, že ano?

K: Ne, jenom mě to vedlo o tom uvažovat. Jenom jsem nad tím uvažovala, jako jak to říct...budovala jsem asi svým způsobem nějaký morální zásady vnitřně kolem toho. Že vlastně člověk je pořád takhle blízko smrtelnosti, a co to vlastně znamená.

H: A dokázala byste říct, že na základě té vaší zkušenosti jste se někam posunula, směřovala?

K: Já nevím. Já původně jsem si myslela, že sem ani nepůjdu. Nevím, mám pocit, že mě to přivedlo tak nějak blíž ke středu nebo i k nějakému klidu, nebo aspoň chiméře pochopení něčeho.

H: Máte na tričku napsáno: Kéž jsou všechny bytosti šťastny. Je to nějaký váš postoj?

K: Jo. To je vlastně taková jedna z univerzálních myšlenek. Já nevím, jestli znáte to hnutí, který šíří tuhlectu zprávu, ale je to opravdu jenom přání, kéž jsou všechny bytosti šťastny.

H: Myslíte si, že tenhle postoj, kterej asi není blízky každému, že může být ovlivněný tím, o čem jsme mluvily - ať tím vaším onemocněním, nebo i další tou událostí?

K: Tak to onemocnění, to je v podstatě v základě celé mojí filosofie, tak to rozhodně, ale teď mě napadá, že já to dokážu vnímat tak, že vlastně on tím činem se přivedl ke štěstí. Jo, že nějak ta jeho duše třeba byla nešťastná v tom, že se stal tento čin, nebo že to mělo asi nějaký smysl. Jo, tady jde asi o smysl. A já ve všem tak nějak hledám pozitivní smysl.

H: Vy jste říkala, že ta vaše nemoc souvisí s vaší životní filosofií, mohla byste to nějak blíž popsat?

K: No jmenuje se to: nevyturbismus a základní pilíře jsou, že já jsem, Bůh existuje a všechno je dobré.

H: To je teda něco, co jste si sama vytvořila, nazvala nevytur..bismus?

K: No, nevyturbismus, to jste asi první člověk, kterej to dokázal vyslovit na první pokus.

H: A ten název to je teda co? Neo je asi nový, ale ten vyturbismus...?

K: Jako znáte turbo? U auta, auto má turbo, že jo. A u nás se vždycky říkalo, že to vyturbím, jako že to nějak vylepším.

H: Tak ten nevyturbismus znamená něco jako znovu zažehnout nějakou energii, nebo elán, nebo něco udělat jinak nebo něco takového?

K: Jo, to je moc hezky řečeno, prostě vyturbit to nějak znovu jiným způsobem, nějak vlastním směrem.

H: A co všechno se dá vyturbit?

K: Všechno, no ono to vlastně má vést k autenticitě. Jako že můžete se projevovat jak chcete, hlavně že je to váš autentický projev, třeba jako radosti – zbavit se nějakých strachů, nějakých úzkostí a tak podobně.

H: Ale to není lehký, ne?

K: No to není lehký, proto mám na to i celý slovo.

H: V čem ještě spočívá nevyturbismus?

K: Když to vezmu tak zevrubně, tak ona je to v podstatě berlička, taková filosofická, která jako má vést k tomu s otevřenou myslí se dívat na svět a nacházet v něm jako filozofii. Tím už se dostáváme ke křesťanství, protože skrz ten nevyturbismus já přicházím ke křesťanství, protože jsem odmítla nějaké církevní dogmata a tak, šla jsem jenom po těch myšlenkách, které jsem implementovala do nevyturbismu, a teď vlastně skrze něj přecházím k zkoumání...se opravdu scházím s křesťany a snažím se pochopit, jak to tam teda funguje.

H: Jako abych tomu rozuměla zjistila jste, že váš nevyturbismus je nějak blízký křesťanství?

K: No ono to je nějak v jeho podstatě, protože znakem nevyturbismu je poloviční kříž. (K ukazuje na krku, je to křesťanský kříž – jedna jeho polovina ve vertikální ose, druhá polovina chybí). Ta půlka, co tam chybí, to má znázorňovat vlastně...ona tam vlastně nechybí, ona je akorát polovina ve světě a polovina v duchovnu. Ta není vidět, protože je duchovní.

H: A k tomu nevyturbismu si myslíte, že jste došla v souvislosti s tím, že jste měla...máte to onemocnění?

K: Určitě. Já jsem díky tomu přemýšlela i o tom, kdybych vlastně jako nic...kdybych byla normální, když to tak řeknu. A myslím si, že bych byla strašně moc normální...jako povrchně laděný až materialistický člověk, ale tohle mě tak trochu uvrhlo do nutnosti filozofických úvah. Svým způsobem prostupují celý můj život, protože mám neuvěřitelný benefit těchto dvou skvělých mužů: svého otce, doktora... Znáte dva pisáře – Bovarda a Pécucheta? To je strašně starý český seriál. Tam jsou takový dva dědouškové, strašně učené a dělají různé vynálezy a filozofují si. A to jsou přesně tihle dva muži v mém životě vlastně, se kterými já jsem začala vyrůstat. Ale myslím si, že kdybych neměla jako ten čas toho, že jsem ležela doma na tom lůžku a přemýšlela, tak bych třeba o tom tak nepřemýšlela, co mi říkají.

H: Takže myslíte, že vaše Já by bylo jiný bez toho, co jste prožila v té nemoci? Je teda nepovrchní a nemateriální.

K: No určitě takhle jiný. Teď není určitě čistě nepovrchní a nemateriální, ale určitě míň, než by bylo. Teď stále víc je pro mě nedůležitý ten fyzický svět, stále více se mi stává důležitý ten niterní, duchovní. Jo, nezáleží mi na maličkostech, jako že třeba přijdu o pět minut později, no z toho se svět nezhroutí, nebo že teď udělám něco špatně, ale postupně se to mění. Vlastně formováním toho nevyturbismu. Já ho vlastně pořád formuju a to je vlastně jenom analogismus pro to, že se vlastně rozvíjí nějak moje osobnost. Jo, i na základě různých zážitků, nebo vědomostí, které získám, třeba na základě toho, že jsem okolnostmi nucena přečíst si knížku Jeana Améryho o dobrovolné smrti, protože doktor skočil z okna.

H: Když vy jste přemýšlela o smrti už takhle jako malá, měla jste nějaký strach, nebo jste o ní prostě volně přemýšlela a představovala si?

K: No ono to vždycky svým způsobem budí strach, respekt, protože člověk to úplně jako nechce. Ale myslím si, že...pokud vlastně někdy budila smrt strach – jako že moje smrt, tak to bylo spíš z pohledu toho, co bych mohla vykonat, ale nevykonala bych tím pádem. Jako nevyužitý potenciál. Jako že bych ho mohla využít a rozvinout víc...Jako že čas už vypršel.

H: To, že si teda dovedete představit, že by ten čas třeba brzy mohl vypršet, mění to nějak ta představa vaše prožívání?

K: No ono je to tím pádem motivační faktor. Jako že: Dobře, tak máš tady nějaký vyměřený čas, tak za ten čas zkus rozvinout co nejvíc toho potenciálu, který máš.

H: No a máte to nějak i ve vztahu k druhým – myslím, jako že to taky máte na paměti, že i ten jejich time out může nastat?

K: No, třeba když se s někým loučím, tak v podstatě se loučím i tak, jako by to v podstatě bylo naposled. Jo, i když je to třeba jen čau. Ale tím pádem to otevírá i takový prostor jako i pro takové moje vedení vztahu, že já třeba nemusím člověka vidět roky a pak ho zase můžu vidět a můžeme tam navázat.

H: A když zemřel ten váš rodinný přítel, tak jste zmínila, že s tím jste se nerozloučila...

K: No a to je ten kámen úrazu v tom celém. S...jako co se stalo vlastně...To jsem se snažila i před tím, co se stalo, se takhle s lidma loučit. Jo, ale...ted' jsem to nějak...jo, prostě mám pocit, že tam ten kontakt měl proběhnout ještě nějaký po tom, co se vrátil z té cesty kolem světa. My jsme si řekli takový to čau před tou cestou, to znamená, že kdyby umřel na tý cestě, tak je to vlastně jako v pohodě. Ale tím, že se už vrátil jako ...tam měl potencionálně ten kontakt být a nebyl. Tak tam je to takové ošidné. Vlastně když si to člověk vezme zpětně, tak vlastně vidím na tom, že tam už bylo něco špatně, protože on vždycky, když přijel z té cesty, tak druhý den už byl u nás doma – ukazoval fotky a tak. No a najednou se týden dva neozval ani po té cestě.

H: Takže myslíte, že už musel mít v hlavě ten plán...

K: To myslím, že jo, a do toho ještě paradox, což si vlastně asi nejvíc vyčítá můj otec, který řekl...mě vlastně uklidnil, mi řekl, že on když se neozývá, tak to znamená, že je všechno v jeho životě v pořádku, že tak to vždycky bylo. Že jo, znali se čtyřicet let, když se doktor neozýval, tak to znamená, že si někde užívá s nějakou ženskou třeba. Jo, a vždycky se ozval třeba, jenom když měl nějaký problém. V podstatě k nám jezdil většinou, když něco řešil a potřeboval si o tom promluvit. Nebo když se vrátil z té cesty a chtěl sdílet nějaké hezké věci.

H: No a je v tom v hloubi ve vás pocit, že kdybyste ho kontaktovala po té cestě, že byste na tom mohla třeba něco změnit?

K: ...No... já myslím, že je to jeho volba, a nevím, co bych na tom vlastně mohla změnit. Já už jsem si to vysvětlila tak, že ono to podstatě je to ta nejlepší životní cesta, kterou mohl jít. Protože v rámci mé životní filosofie my žijeme v té nejlepší dimenzi ze všech možných dimenzí, ve které se všechny faktory poskládaly nejlépe, jak mohly. Tím pádem to, že to dopadlo takhle, bylo to nejlepší řešení.

H: Myslíte tedy, že všechno, co se stane, je to nejlepší, co se mohlo stát?

K: Ano. Samozřejmě my máme různé možnosti to ovlivnit, takže tam bych třeba mohla přispět a mohlo by to třeba dopadnout jinak, ale to, že to tak nedopadlo, znamená, že to dopadlo, jak nejlíp mohlo. Ted' kráčím po docela tenkém ledě, protože ted' by se lidi mohli hádat: A co Hitler, že jo. Ale jo, v podstatě. V takové úplně nejvíc nejvíc globální myšlence.

H: A ten váš neovyturbismus vy jste nějak sama konstituovala – to je jen pro vás, nebo to má nějaké další stoupence?

K: No, ono to vzniklo na střední škole a to slovo jsem nevymyslela já. To vymyslel jeden kamarád, který mi řekl: Hele vymyslel jsem slovo. Já jsem řekla: Dobrý, tomu dáme nějaký význam. A začali jsme budovat neovyturbismus jako pár přátel na střední. A máme zakládací listinu, kterou podepsalo asi sedm lidí a...jo, začalo to jako sranda. Ale pak jsme se všichni rozprchli a já jsem si to nechala.

H: Takže jste ted' jediný stoupenec neovyturbismu?

K: No ono je to komplikované. Já kdybych to dokázala definovat, všechny ty věci, tak třeba zjistíme, že každý druhý člověk je neovyturbista. Protože ono v základě té myšlenky je jenom snažit se projevit své nejautentičtější já. Což si myslím, že se snaží třeba klidně každý druhý. No a pak na základě diskuse nad tématy: Já jsem, Bůh existuje a všechno je dobré - potom lidi s různými náhledy mluví vlastně o tom samém, jenom na to koukají z jiného směru. Takže takový potenciál, který bych mohla někdy rozvinout, je takové třeba mezi denominační rozhovory a tak podobně.

H: Mohla byste ještě zkusit...Já teda doufám, že vás ještě nezdržuju...Tohle je zatím nejabstraktnější rozhovor, kterež jsem zatím absolvovala, ale...

K: ☺ Já se omlouvám.

H: Ne, to se určitě neomlouvajte, to je v podstatě to nejlepší, co se mohlo stát, že jo ☺, ale mohla byste zkusit popsat, v čem je to vaše Já, který teda bereme, že je změněný tou nemocí, třeba i pošťouchnutý tady tou příhodou...v čem je teda nějak odlišný, v jakých oblastech se neshodnete s nějakou...já nevím, většinou společností, nebo běžným životním stylem?

K: Jo, tak se třeba neshoduju na tom, že nejde třeba do nějaké své niternější duchovnosti. Když to vezmem třeba jako nějakou cibuli, tak že jim stačí třeba jedna šlupka, maximálně jedna šlupka pod tím, ty ostatní šlupky jako: I don't care. Na druhou stranu jako jo, tak svět asi funguje, já jim to asi úplně nevyčítám, zase když vezmu třeba slova Tomáše Halíka, že křesťané mají být solí země a ne solné sloupy, to znamená, že ne pro každého je tenhle způsob přemýšlení a žití, ale ten, který už k tomu (?), tak bere si na sebe nějakou zodpovědnost. Něco.

H: Takže když má někdo jiný pohled na svět, tak vy si říkáte: Je to jako... nijak vás to nerozčiluje a jdete si tím směrem, který vyhovuje vám.

K: Jo, převážně. Pokud je to založené na nějakých jako hodně sobeckých věcech, nebo nějakých těch jako úplně Ego, které... to rozvíjejí do nějakých zlých věcí, nebo do nějakého nemorálního chování. Asi mi jde o to morální chování. Když chce mít někdo dobrou práci a hodně peněz, ale když to řeknu nevykořisťuje nikoho, není na nikoho hnusný. Tak v tomhle jsem ráda: Jo, to jsem ráda, že ti to jde a že jseš šťastnej a mohl bys zkusit někdy dělat nějaký dobrý skutky, třeba přebytky těch peněz bys mohl dát třeba na charitu občas. Jo, to je takový asi můj životní postoj, občas vrtnout do někoho. Jako popostrčit člověka k tomu, že to jde i trochu jinak, že je tam ještě nějaká perspektiva, kterou třeba má v potenciálu otevřít, nebo objevit.

H: Takže vy takhle vrtnete, stává se vám, že tu vaší pobídku nebo nabídku někdo vyslyší?

K: Jo, ono je to svým způsobem taková náplň mého života. Třeba jenom teď se mi povedlo, že jeden kluk, který je neuvěřitelně inteligentní, ale odešel ze školního systému a stal se z něj takovej jako... že když to řeknu - vyhulenej mozek má pomalu - ale povedlo se mi ho přesvědčit, nebo ne přesvědčit, ale motivovat ho a vzbudit v něm zájem o četbu Masaryka a Čapka, což mi přijde jako strašně fajn. A tak to má podle mě smysl vzbuzovat v lidech zájem o nějaké dobré věci a ideje.

H: Myslíte si, vy jste k tomu svému pohledu na svět i k té filozofii došla skrze své zážitky, třeba to onemocnění, přemýšlení o světě, životě a tak, zkrátka složitou cestou, myslíte si, že je to nějak těm druhým předatelné, třeba tím, že do nich vrtnete, pobídnete je nějakým směrem, že se to u nich může změnit? Já nevím, jestli je to teď srozumitelné.

K: Rozumím, rozumím. Zase nemůžeme fungovat na nějakým poměrovacím systému ala škola, že já to umím za jedna a chci, ať vy to taky umíte za jedna. Ne, je to vždycky o možnostech a potenciálu a třeba budu jenom jeden z malinkatých prvků, který udělají něco a ti lidi najdou potom něco vlastního a potom se rozjedou. Nebo jo, až potom se dostanou k nějakému člověku, který je opravdu inspiruje a tak podobně. Že není to tak, že já mám nějakou takovou zkušenost bytostnou a chci, ať ji vy všichni máte taky. Já prostě jenom chci, ať vy sami máte svou vlastní bytostnou zkušenost.

H: A když se setkáváte s lidmi, u kterých vidíte třeba podobné životní naladění, třeba v tom smyslu neovyturbismu, setkáváte se s tím, že u nich shledáváte nějakou třeba i podobnost v tom nahlížení třeba na tu smrtelnost?

K: No to mě až děsí, že právě ano. Já se teď věnuju takové niterné otázce, jestli se člověk dokáže podívat do tváře Boží bez utrpení. A zatím docházím k závěru, že teda ne, že vždycky člověk byl posunut do nějakýho extrému v tom životě a skrze něj potom byl schopen se posunout.

H: Je v tom utrpení důležité to téma smrti?

K: To jsme diskutovali včera doma a došli jsme k závěru, že ano, tuto tezi vyvrátit nemůžeme. Určitě můžou tam být i jiné cesty, asi to není jediná cesta, že člověk se věnuje tomu tématu smrti. Určitě budou existovat i jiná témata, na základě kterých může člověk rozvinout něco v sobě, musí to být, že, ale tahle k tomu vede. Projdou si nějakým utrpením v životě - třeba mám mnoho přátel, kteří měli opravdu špatné dětství. Jo a to jim otevřelo zase nějaký pohled na nějaké věci. Takže vždycky je to takový něco za něco systém v podstatě.

H: Ještě na závěr, kdybychom chtěly být faktický, tak jste mluvila o změně Já. Je ještě nějaká změna, kromě té: moje materiální původní a mé duchovní teď, kterou by šlo nějak popsat, vyjádřit?

K: ...Já nevím, nevím vlastně. Něco se změnilo, ale ono to bylo vlastně tak...nepostřehnutelně postřehnutelné, když to tak řeknu, nebo postřehnutelně nepostřehnutelné spíš...jo, prostě přivedlo mě to asi k dalším otázkám, to je asi největší změna, jak pozitivní, tak negativní. Nová otázka třeba je, že té jeho dceři je to v podstatě jedno, že umřel. Tak to je u mě třeba: wow, to může i bejt i takhle. Ono je to možná tím, že jsem včera studovala Sokrata, ale ono je to opravdu o tom, dávat si správné otázky a nebát se na ně odpovědět. To je, si myslím to, čemu se člověk chce většinou vyhnout. Když už si položí tu otázku, tak si na ní vlastně nechce odpovědět.

H: Jaká je taková těžká otázka, na kterou je třeba těžké si odpovědět?

K: ...Nejtěžší otázka, na kterou teď asi opravdu nedokážu odpovědět a hledám na ní odpověď: Proč je pořád všechno o mně. Proč pořád uvažuju jako Já. A když se stane něco druhému člověku, tak já vím, že myslím jenom na to, jak to afektuje mně a jaký to má dopad na mě a tak, tak o to méně jsem schopná náhledu do mysli toho druhého člověka.

H: Tak to jste v tom neovyturbismu asi postoupila do nového rozměru – potlačení a rozptýlení Já ☺, ale...

K: ☺ Já myslím opravdu takový to sobectví, že jako třeba... na praktický věci: že si nepamatuju náležitosti o člověku, co mi jako řekl, protože jsem se víc věnovala úvaze, jak formuje teď mojí psychiku to, co mi teď ten člověk říká, místo toho, abych si pamatovala, co mi ten člověk říká, jaký to pro něj má význam.

H: A to byste chtěla, abyste se dokázala od tohodle oprostít.

K: Jo, abych to dokázala třeba na chvíli takhle přepnout. To je takový můj velký úkol a otázka, jak tohle mám sakra udělat ☺. Když to zase vztáhneme k tomu doktorovi, tak já jsem celou dobu řešila, jak Já, jak tohle ovlivnilo mě, co se děje mně a tadada, tududu, ale to, co se vlastně děje jemu, to pro mě byl jenom nějaký mediátor přenesení zkušenosti a ne jeho skutečnost jako taková.

H: To máte ještě tedy co rozpracovávat...

K: To určitě ☺.



## Iniciace

Do rozhovoru Klára vstupuje s tím, že chce mluvit o jedné události, kterou je smrt rodinného přítele, v průběhu rozhovoru pak hovoří i o vrozené vývojové dysplazii. V jejím důsledku byl pozastaven vývoj jedné končetiny, což si v dětství vyžádalo opakované operace. Je zřejmé, že tato vada, která je od narození součástí Klářina života, hraje ústřední roli ve vytváření filozofických náhledů na smysl života, utrpení, smrti. Na počátku stojí její snaha pochopit význam toho, proč se takto narodila: *„Proč se člověk rodí takový, jaký se rodí? Pokud už došlo k něčemu abnormálnímu, musí to mít nějaký význam, smysl. V mém případě je to požehnáním, aby má osobnost vyrostla na určitém základě určitým způsobem“*.<sup>8</sup>

Rodinný přítel byl dlouholetým kamarádem otce, zároveň byl i rodinným lékařem – byl například u porodu Kláry, pomáhal při zvládnání jejích zdravotních obtíží. Kláře ho vnímala jako součást rodiny, i jako svého přítele – trávil s ní volný čas, hovořili spolu i o velmi osobních věcech. Před půl rokem se tento přítel vrátil z pracovního pobytu v zahraničí, Kláru ani její rodinu po návratu nekontaktoval. Několik dní po svém příjezdu spáchal sebevraždu skokem z okna, nezanechal žádný dopis, žádné vysvětlení. Pro Kláru to bylo první setkání se smrtí někoho blízkého, zároveň okolnosti byly nejasné. Klára pocítovala bolest z této ztráty, náhlé nevratné chybnosti. Kládla si otázky, které měly za cíl vysvětlit to, co se stalo, nějak to zakomponovat do svého filozofického rámce, pochopit to. Zároveň pocítovala vinu, lítost, že ho po příjezdu nekontaktovala, protože něco z její strany mělo být uděláno a nebylo: *„No tak člověk začne přemýšlet nad tím: Proč. A co se tak asi mohlo odehrávat, a začne si tak jako sumarizovat, že nejhorší byl asi ten moment, kdy jsem věděla, že jsem asi tak před týdnem se mu chtěla ozvat a neudělala jsem to. Takže takovej...co člověk prošvihnul, co mohl udělat, ale nakonec v tom jde najít nějaké východisko, proč to asi bylo nutné, takový nějaký čin.“* Nakonec pro sebe nachází vysvětlení v knize Paula Ameryho, který k sebevraždě přistupuje jako k poslední ultimátní věci, kterou člověk může prozkoumat. Sebevraždu lze vnímat i jako čin, který může dotyčného přivést nějakým způsobem ke štěstí. Toto vysvětlení pomáhá – pomáhá pochopit, přijmout, smířit se, tlumí pocit viny.

---

<sup>8</sup> Zde se nejedná o citaci z rozhovoru, ale o písemný komentář, kterým Klára komentuje událost v dotazníku PTGI

## Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti

Klára získává pozvánku k tématu vlastní konečnosti velmi brzy. Přemítání o smrti se objevuje v souvislosti s pobytem v nemocnici po operaci v době, kdy bylo Kláře kolem deseti let: *„tak si představte, že ležíte v nemocnici, po operaci, tak jako druhý třetí den, je noc a vy si udržujete mentální zdraví tím, že si vymyslíte příběh o tom: Tak a co bych dělala, kdybych věděla, že za týden umřu. Co bych dělala, kdybych věděla, že za měsíc umřu. A tomuhle jsem jako dítě věnovala opravdu hodně úvah.“* Přestože operace nebyla nějak objektivně život ohrožující, přesto Klára sama sobě vytváří pozvání k uvažování o tom, co to znamená, že je vlastně člověk v každém okamžiku blízko smrti, že je někde neznámo kde v budoucnosti skutečně přítomná a jistá: *„Že vlastně člověk je pořád takhle blízko smrtelnosti a co to vlastně znamená.“* Uvažovala, jak a co by změnila ve svém životě, kdyby jí zbývalo jen málo času. Až do události smrti přítele to byly čistě teoretické úvahy, kdy představa vlastní smrti pomáhala formulovat nebo jasněji vidět nějaké základní životní a morální postoje, hodnoty. Smrt je časové ohraničení, které podněcuje k aktivitě. Druhou událostí ale dostávají tyto teorie nový rozměr díky hloubce prožitku ztráty a uvědomění si náhlé a nevratné absence druhého: *„Tohle, jako bych řekla, rozvinulo pochopení, vlastně ty úvahy o tom, že člověk vlastně opravdu může zemřít (...), ale když se člověk nesetká s tím, tak je to v rámci teoretických nějakých úvah. Ale teď k tomu mám i emocionální prožitek, skrz který se k tomu jde dostat tak nějak hlouběji.“*

## Reakce

### Reakce na událost

### Ostražitost

Sebevražda se týkala tátova nejlepšího přítele, se kterým byl sžitý a se kterým tvořil tandem (jako dva písáři - Bouvard a Pécuchet). Zřejmě právě blízkost těchto dvou přátel a jejich význam pro Kláru ji vede k tomu, že pocíťovanou ztrátu vnímá i jako předobraz pocitů, které ji čekají v případě smrti otce – betatest na smrt otce: *„Nevim, jestli to dokážu úplně verbalizovat, takové záležitosti, které se člověku dějí, když se setká s tou smrtí...Z velké části to pro mě bylo takové...Teď to bude znít strašně, ale betatest na to, až umře můj otec, jo..že jako teď se jako učím žít bez něj, teď si jako vzpomenu, že tohle bych mu řekla, tohle bysme*

*sdíleli a ouha...to už jako nejde.“ Smrt tátova přítele byla bolestivá, zároveň zbyl i pocit neukončenosti, viny - něco bylo promeškáno, přehlédnuto. Klára vnímá, že nyní je její vztah k tátovi bližší. Snaží se čas s ním využít, prohloubit vztah (využít čas). Zároveň je tu i ostražitost, která ji vede k tomu, aby nic, co se v otci odehrává, nepřehlédla, nepodcenila. Jako by se to mohlo opakovat: „*Já to můžu vztáhnout k tomu svému biologickému otci, který mi stále říká, že je unavený z práce a že by chtěl do toho důchodu, zároveň že do něho nikdy nepude, protože má závazky a tak, ale myslím si, že to nepřecházím tyhle ty jeho řeči třeba tak jako máma, ale že jim opravdu kladu důraz, jako: Haló, tady by se opravdu mělo něco dělat... Protože to může skončit špatně.“**

### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

#### Nakládání s časem

Vlastní konečnost je pro Kláru představitelná, budí respekt, ale není to nějaká temná děsivá hrozba. Je spíše vnímána jako motivační faktor, který povzbuzuje k tomu, aby byl čas efektivněji využit. To, k čemu by měl být využit, je směřováno především k rozvinutí sebe, vlastního potenciálu, své osobnosti, autenticity: „*No ono to vždycky svým způsobem budí strach, respekt, protože člověk to úplně jako nechce. Ale myslím si, že...pokud vlastně někdy budila smrt strach – jako že moje smrt, tak to bylo spíš z pohledu toho, co bych mohla vykonat, ale nevykonala bych tím pádem. Jako nevyužitý potenciál. Jako že bych ho mohla využít a rozvinout víc...Jako že čas už vypršel. (...) No ono je to tím pádem motivační faktor. Jako že: Dobře, tak máš tady nějaký vyměřený čas, tak za ten čas zkus rozvinout co nejvíc toho potenciálu, který máš.“*

#### Ukončenost

Klára se zmiňuje o svém zvyku „*loučit se s druhými, jako by to bylo naposled“*. To souvisí s potřebou mít pro tento okamžik něco uzavřeno, ukončeno, aby se kdykoliv později mohlo navázat a pokud by se v mezidobí něco stalo, aby se nelitovalo. V případě smrti přítele se toto ukončení tak úplně nepodařilo: „*No, a to je ten kámen úrazu v tom celém... To jsem se snažila i před tím, co se stalo, se takhle s lidma loučit. Jo, ale...ted' jsem to nějak...jo, prostě mám pocit, že tam ten kontakt měl proběhnout ještě nějaký po tom, co se vrátil z té cesty kolem světa. My jsme si řekli takový to čau před tou cestou, to znamená, že kdyby umřel na té cestě,*

*tak je to vlastně jako v pohodě. Ale tím, že se už vrátil jako...tam měl potencionálně ten kontakt být a nebyl.“*

### **Budování životní filosofie a transcendentní dimenze**

Impulzem pro vytvoření vlastního filozofického konceptu je zejména první událost a následná snaha najít odpověď na to, proč se to stalo nebo stát mělo. I úvahy o smrti a její možné blízkosti jsou podnětem pro koncepci, kterou Klára vytvořila na střední škole spolu s přáteli a nazvala ji „neovyturbismus“. Zatímco pro přátele to byla více hra, kterou opustili, Klára si vizi tohoto konceptu ponechala, protože přes onen původní humor a nadsázku vystihuje něco podstatného – základní rámec pro pojetí sebe a světa i sebepřesahu. Zkušenost, byť jakkoliv negativní, představuje činný impulz pro „upgrade“ současného stavu – jít jiným směrem, jinak, lépe, intenzivněji: „...prostě vyturbit to nějak znovu jiným způsobem, nějak vlastním směrem.“ Efektem neovyturbismu je kromě jiného i oproštění od strachu, úzkosti, „zbavit se nějakých strachů, nějakých úzkostí a tak podobně.“ Uklidňující efekt je obsažen již v základních pilířích, kterými jsou teze: „Já jsem, Bůh existuje, všechno je dobré.“ To znamená, že není v naší kompetenci, ale v kompetenci vyšší moci, posoudit v celé komplexitě čin, událost. Vše, co se stane, je vždy to nejlepší, co se stát mohlo. Z naší perspektivy je věc například strašná, negativní, ale něco, co nás přesahuje, to z nějakého důvodu volí. To, že je to zvoleno, znamená, že je to to nejlepší. Nezbyvá, než to přijmout jako pobídku pro sebe a „vyturbit se“ – nějak si s tím poradit, nějak to zakomponovat.

### **Kritika z nové perspektivy (já versus společnost = mé materiální a povrchní Já)**

Celková teoretická abstrakce, ve které Klára uvažuje (jejíž počátek je v otázkách, které si začala klást v souvislosti s vrozeným onemocněním), umožňuje i konstrukci představy svého Já, - jaké by bylo, kdyby se narodila „normální“. Předpokládá, že její Já bez této události by bylo především materiální a povrchní. Tomu se vzdaluje a snaží vzdálit. Stejně vlastnosti, které jsou přičítány původnímu hypotetickému Já, jsou rozpoznávány z perspektivy onoho nového Já u druhých, ve společnosti – povrchnost, materiálnost, sobectví: „Jo, tak se třeba neshoduju na tom, že nejde třeba do nějaké své niternější duchovnosti. Když to vezmem třeba jako nějakou cibuli, tak že jim stačí třeba jedna šlupka, maximálně jedna šlupka pod tím, ty ostatní šlupky jako: I don't care.“ Klára nechává druhé, ať si budují své vlastní cesty, své štěstí, do konfliktu se dostává, pokud je druhý vyloženě sobecký, narušuje štěstí druhých:

*„Pokud' je to založené na nějakých jako hodně sobeckých věcech, nebo nějakých těch jako úplně Ego, které... to rozvíjejí do nějakých zlých věcí, nebo do nějakého nemorálního chování. Asi mi jde o to morální chování. Když chce mít někdo dobrou práci a hodně peněz, ale když to řeknu, nevykořisťuje nikoho, není na nikoho hnusný. Tak v tomhle jsem ráda: Jo, to jsem ráda, že ti to jde a že seš šťastnej, a mohl bys zkusit někdy dělat nějaký dobrý skutky“ Klára někdy neodolá, když vidí, že by člověk potřeboval „pošťouchnout“ k nějakému osobnímu rozvoji, vnímá to i jako určitou náplň, poslání: „to je takový asi můj životní postoj občas vrtnout do někoho. Jako popostrčit člověka k tomu, že to jde i trochu jinak, že je tam ještě nějaká perspektiva, kterou třeba má v potenciálu otevřít, nebo objevit.“*

### **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách Klára mluví v rozhovoru?

V reakci Nakládání s časem je zřetelné ocenění hodnoty vlastního života, který je časově ohraničeným prostorem, který má být využit (F5 Ocenění života). V koncepci „neovyturbismu“ je zřetelný aspekt transcendence, který se týká spirituality (F4 Spirituální změna). Každá událost (i negativní) otevírá nové cesty, nově možnosti (F2 Nové možnosti) jsou zdůrazněny i vztahy a jejich hodnota (F1 Vztahy s druhými). Uvědomění si sebe, svých kvalit, celkové směřování ke středu, může být vnímáno jako osobní růst (F3 Osobní růst). V události sebevraždy jde o vztah a jeho ztrátu, ve vztahu k otci jde o jeho prohloubení (F1 Vztahy s druhými).

O jakých změnách vypovídá Klára v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 11) je celkový skóre 73 bodů (průměr souboru byl 41B). Nejčastěji jsou hodnoty míry pocíťované změny zachyceny stupněm 4 (značná změna). Nejvíce výrazné jsou pocíťovány posuny v F4 Spirituální změna a F5 Ocenění života. Nejméně výrazné jsou změny v F1 Vztahy s druhými. V dotazníku negativních dopadů se objevuje 5 položek. Pocíťování selhání a Pocíťování strachu a úzkosti odeznívají do 1 měsíce od události. Do 1 roka od události odeznívá Vyhybání se místům a situacím, které událost připomínají. Do současnosti se objevuje Znovuprožívání události ve snech a představách a Užívání návykových látek.

## Základní téma

Za základní téma, které je obsaženo v rozhovoru, lze považovat **Proniknutí**. O co se Klára snaží, je proniknutí pod vnější slupky Já do nitra, jádra, ke středu: „... *mám pocit, že mě to přivedlo tak nějak blíž ke středu nebo i k nějakému klidu, nebo aspoň chiméře pochopení něčeho.*“ Tam ve středu Já je zejména autenticita, o kterou je usilováno, která má být projevena (proniká se dovnitř, aby to, co je uvnitř, mohlo proniknout ven): „*Všechno, no, ono to vlastně má vést k autenticitě. Jako že můžete se projevovat, jak chcete, hlavně že je to váš autentický projev.*“ Kladením otázek a odpovídáním se také postupuje a proniká dál k poznání, možná pravdě. V celém teoreticko-filozofickém pojetí je výrazná tendence proniknutí k tomu, co je podstatné – tedy k podstatě, která může být vyjádřena – třeba formulováním základních tezí osobní filozofie nevyturbismu . Tyto teze jsou formulovány s dostatečným zobecněním, jako základní pilíře, o které je možné se v životě opřít. Mají zklidňující efekt ve vztahu k možným úzkostem, strachu – včetně strachu ze smrti (ať už svojí nebo blízkých), protože „*všechno je dobré*“ ,a to, co se stane, je vždy tím nejlepším, co se stát mohlo. Zároveň tato osobní filosofie nezůstává teoretickým konstruktem - proniká do života, prostupuje jím. Zkušenosti, které přicházejí, testují odolnost pilířů i celé koncepce (jako třeba sebevražda doktora) a zatím odolávají. Vše, co se přihodí, se může stát podnětem k novému „*vyturbení*“.

## 7.7.10 Lenka

### Transkripce rozhovoru

H: Ten rozhovor, který spolu dnes máme v plánu, je zaměřen na nějaké vnímané změny – ať už pozitivní, nebo negativní, které se mohou projevit v životě na základě toho, že člověk prožil nějakou událost, kterou považuje za závažnou...nějak do jeho života významně zasáhla. Co je ve vašem životě takovou událostí, o které bychom mohly mluvit?

L: Já jsem o tom tak jako přemýšlela ještě než jsem sem šla, o čem bych vlastně mluvila, protože člověk v životě přeci jen zažije různé věci, který ho nějak ovlivní, ale ani nad tím třeba neuvažuje. Pak zpětně si říká: No, vidím tam něco, co prostě je jinak. Ale vždycky, když jsem se nad tím zamyslela, co je tak nejvíc klíčový pro mě, tak jsou určitě moji prarodiče a vlastně jejich smrt. Což vlastně souvisí s rakovinou, protože oba měli rakovinu. A vlastně to je podle mě takovej největší zlomovej bod v mém životě, co si myslím, že mě nejvíc ovlivnilo, ačkoliv už se to stalo jakoby docela dost let zpátky, teďkon už to bude deset let...ale furt je to pro mě jedinej moment, kdy já u sebe pozoruju jako vyloženě nějakaj...nevím, jak to říct, aby to nevznělo špatně...v té době mi bylo, já nevím, dvanáct třináct? Tak začátek té puberty. Možná je to ovlivněný i tím, že člověk procházel zároveň změnami té puberty a prostě se děly tyhle věci, ale to je pro mě klíčový v mém životě. A zároveň proto, že tyhle dva lidi prostě pro mě byli..asi jakoby nejdůležitější v mém životě, protože v dětství mě hlavně vychovávali oni, protože rodiče často jako neměli čas, nebo tak. Takže já jsem trávila většinu dětství s nima, takže pro mě byli takoví asi nejvíc blízký osoby. A to bych řekla, že je o tom.

H: A mohla byste teda říct o tom, co se stalo těm prarodičům, jak to bylo tehdy?

L: Vlastně první umřel děda, to bylo někdy v roce 2009. Já si pamatuju v tu dobu, nějak tejdenn před tím, než se to stalo, tak jsem jela na výpravu s táborem a byla jsem zrovna v tu dobu, kdy vlastně děda umřel, tak jsem byla na té výpravě. A vlastně rodiče už to věděli a já, když jsem se vracela z té výpravy, tak mi to vlastně řekli a shodou okolností to bylo ještě jakoby v den mého svátku, takže to byla jako úplně...prostě to byl strašnej šok pro mě, vlastně se to dozvědět. A já si vlastně nepamatuju úplně tu svojí reakci, protože oni mi to vlastně řekli, protože vlastně děda byl doma a umřel doma s babičkou. Staral se o něj jako hospic v té době a my jsme za ním vždycky jezdili jako do bytu. A já jsem ho vlastně naposledy ještě viděla, než jsem jela na tu výpravu. A já nevím jako proč, ale já jsem si jako říkala – já jsem si to hrozně spojovala, že vlastně umřel jako na můj svátek v té době, to si pamatuju. A furt jsem si říkala: No to je možná proto, že jsem ho jako neviděla jako poslední, tak možná proto, nebo tak. A pak si jako nepamatuju ty svoje emoce potom, ale vím, že si pamatuju hodně jako hudbu z té doby, protože když jsme jeli jako do Prahy a vyřizovali jsme věci jako kolem pohřbu a všech těch věcí, a babičku – jako starali jsme se jako o babičku, tak taťka si koupil v té době nový album U2 a poslouchal to vždycky v autě a já od té doby to mám hodně spojený a tohle album mám jako strašně i ráda a vím, že jak tam byla furt jako ta babička a jak jsme o tom mluvili, tak jsem to asi neprožívala tak silně, bych řekla, ale...bylo to náročný, no... Takže jsme se o tom hodně bavili s babičkou, ta z toho sama byla hodně špatná, protože v té době vlastně byla nemocná.

H: A ona věděla v té době, že má taky nějaký onkologický onemocnění?

L: Ona už měla jakoby nádor ☹.....no a potom si vlastně myslím, že i babička a ten její jakoby rozvoj té její nemoci se odvíjel vlastně od toho jejího psychickýho stavu. ...No, takže my jsme vlastně většinu času trávili tím, že jsme se starali o babičku, protože ona měla ještě psa, kterému bylo patnáct let, a ona prostě byla blázen, ona bydlela ve třetím patře, ale ona s ním prostě chodila každej den ven, tahala ho, protože on už vlastně nemoh skoro chodit. Tak

jsme se snažili jako aspoň jí co nejvíc pomáhat. Potom jsme si jí vzali domů, jako k nám na vesnici. Snažili jsme se s ní jakoby trávit veškerý čas, vlastně všechno se potom točilo hlavně okolo tý její jako diagnózy, takže vlastně už jsem nepřemejšlela o tom dědovi, ale prostě jsme veškerý čas trávili prostě s babičkou. Co se týče jako vyšetření, co jsme jí vozili, ona vlastně měla, že se jí to hodně zlepšovalo, ale potom postupně začala různě otejkat a prostě se jí zadržovala voda v těle, do toho měla ještě něco se srdcem, furt chodila k doktorům, furt si jí tak jako přehazovali, vždycky nám řekli, že se to jako zlepšuje, ono se to pak zlepšovalo, ale pak najednou zas byl skok. A takhle to šlo dva roky, kdy babička byla i hodněkrát v nemocnici, že veškerý to moje – taková ta puberta a zároveň takový to, když ostatní řeší takový ty věci ve škole a já nevim s kamarádkama, řeší takový ty povrchní věci strašně – vlastně třeba první kluci a já nevim co, ale můj život se vlastně točil okolo té babičky, ale já jsem za to byla vlastně vděčná, to mi ani nechybělo, nějak ten život mimo, že bych jako nějak měla věnovat své myšlenky jiným věcem. Takže pro mě ta babička byla jako že to: ona tu furt je, ale zároveň už jako... Já vim, že když umřel děda, tak jsem ani tak jakoby nevnímala, že on je vlastně nemocnej, jako věděla jsem to, ale neočekávala jsem, že jako může umřít. Ale u tý babičky, jak už jsme se o tom víc bavili a o tý rakovině, tak jsem jako se s tím poprvé setkávala, jak to všechno vlastně probíhá, tak jsem fakt jako tušila, že jo. Vono to jako přijde a myslím si, že to přijde brzo, protože už nás na to i babička jako připravovala, říkala jako že: No, já nevim, jak dlouho tady ještě budu a tak, ale já furt jako: Ne, to neexistuje, nebo něco takovýho. ☹ A vim, že já jsem v tý době...nejsem vůbec věřící, jo, když to takhle řeknu, nebo praktikující věřící, nikdy jsem jako..chodila jsem třeba na náboženství, ale tím to končilo. Od tý doby vim, že jsem jako..je to takový blbý, ale i se jako modlit a tak, aby ta babička byla v pohodě. A i jsem si o tom různě tak četla, takový různý články, jako že když dáváte tomu člověku najevo, že ho potřebujete, tak on se třeba jako uzdraví a...bude jako... Já nevim, jak to popsat, ale když bude vědět, že je tady potřebnej a že my ho tady potřebujeme, tak že nějak mu to jako dá důvod tady zůstat. Ale těch důvodů bylo samozřejmě spoustu, proč zůstat. A babička - já vim, že vždycky říkala, že tady chce bejt, že prostě nechce ještě, aby to skončilo. Jako bylo vidět, když umřel děda, tak to ji úplně zničilo, že umřel doma, tak vždycky o tom tak jako mluvila, že...o tom, jak jako umíral a že vlastně, že nemám na to myslet negativně, že on vlastně prožil do poslední chvíle jako tam, kde chtěl. Jako s ní. A potom vlastně babička byla v nemocnici, to bylo někdy srpen září, to už byla jenom v nemocnici, my jsme tam za ní furt jezdili, téměř každéj den, vždycky s mamkou po škole – když mi skončila škola, tak jsme tam jeli. A já si pamatuju, že ty poslední tejdny už babička ani nechtěla, abych chodila dovnitř, protože ona říkala, že nechce, abych si jí pamatovala takhle, protože... Já fakt jsem jí neviděla ty poslední tejdny, takže nevim, jak přesně vypadala, ale i mamka říkala, že prostě nechce, abych ji viděla v tomhle zničeném stavu. Takže vždycky mamka šla dovnitř, já jsem čekala na chodbě, vždycky jsem slyšela, jak si povídaj, vždycky jsme tam byly tak jako hodinu dvě a pak jsme jely domů. A mě to strašně mrzelo, že jako nemůžu jí vidět, ale tak jsem si říkala: No to nevádí, tak potom, až jí bude líp, tak ji zase jako uvidim. A jednou mamka jela beze mě, já nevim proč, a jela do Prahy normálně s tím, že jede za ní jako na návštěvu. A já vim, že jsem na ní tenkrát už čekala doma, já nevim kolik mohlo bejt, čtyři hodiny? Čekala jsem na gauči v obejváku a mamka přijela a já jsem se samozřejmě začla ptát, jak je jako babičce a co a jak a jestli už jí jako pustěj domů. A vlastně mamka vůbec nic neříkala a potom vlastně vytáhla z kabelky prostě jenom papír. A už mi jako rovnou dala jenom to parte, takže já jsem jenom viděla to jméno ☹ a říkám, jestli je to pravda...protože jsem tomu nevěřila, ani když jsem to viděla... Ona říkala, jako že jo.

H: To muselo být opravdu strašně smutný...já mám teď špatnej pocit, že se vám to teď připomnělo takhle, že si to tak intenzivně vybavujete...

L: Ne, já mám to svoje vybavování...Ono to má takový fáze, kdy se to jako vrací, ale v pozitivním smyslu, ale ono je to hodně zapříčiněný tím, že já do tý doby, co vlastně prarodiče



umřeli, tak my jsme spolu veškerý čas vlastně trávili s prarodičema na chatě a já jsem od té doby, co tam děda nebyl, co jako odešel, tak jsem na té chatě nebyla. A teď kon v září jsme tam jeli – já nevím po těch devíti letech asi, protože můj strejda, on se o to stará vlastně teď kon a snaží se...je jako hodně fixovanej na ty rodiče a nemůže se s tím taky hodně vyrovnat a snaží se jakoby to opravovat. Prostě sám jak blázen, prostě na tom dělá, my mu říkáme, že mu pomůžeme, on nechce. Jako že mu tam dáme nějaký zedníky, že mu pomůžou, on nechce. Tak jsme se tam za ním jeli podívat právě a já jsem si říkala...jako jsem se strašně bála tam jet celou tu dobu. Že jsem věděla, že se mi to jako všechno vlastně vrátí. A fakt, že jo, protože my jsme tam přijeli a vlastně nebylo nic jinak a vlastně všechno bylo na stejném místě - se tam vlastně zastavil čas. A prostě tam byly hřebeny na stejném místě, různé pixly na jídlo na stejném místě... Vlastně jediný jiný bylo, že tam byl hroznej bordel a že všechno... prostě různé stromy byly vykáceny a tak, ale furt prostě to bylo to samý místo, stejně to vonělo. A najednou - já vim, že jsem v tu chvíli si říkala - úplně jsem cejtla, jako bych tam byla na těch prázdninách zase, ale prostě už tam nebyli oni. Ale zároveň vim, že jsem strašně brečela, že jsem to tam jako obcházel, abych...rodiče mi dali jako čas, nechali mě tam vybrečet a takhle. Mamka o tom se mnou mluvila a já jsem byla strašně šťastná, že jsem tam zase byla. Protože úplně mi to chybělo, ten pocit toho, být zase na těch prázdninách, být tam v té přírodě. Tak to bylo úplně jako skvělý.

H: Tak to byl jako takový dotyk s tou minulostí.

L: To bylo pro mě fakt takový místo, kde jsem to měla nejradši, vono je to v takový malý osadě, je to taková dřevěná chajda, tam neteče ani voda, není tam záchod ani, ale vždycky jsem to tam měla strašně ráda. A tohle mi všechno tak jako připomnělo a zároveň si myslím, že tenhle moment to ve mně tak nějak ucelilo a uzavřelo něco, co vlastně možná jsem neměla vyřešený. Protože já vim, že možná v tu dobu, když oni umřeli, tak já si fakt nevybavuju ty emoce a tohle. Já si fakt přijdu, jako bych jako se s tím vyrovnala i rychle, jako kdyby nějak...já nevím...když se bavím s někým o mejch rodičích, o mých zážitcích, o mém dětství, tak to tak nějak končilo v té době, v těch jako třinácti letech, že pro mě to bylo takový to nejlepší období. Ale furt jsem si to nějak nepřipustila, že vlastně je to tímhle. Mně se to hodně vrací jako ty měsíce od týchletý doby, ale myslím si, že mi to pomohlo hodně si to jako srovnat, že jo. Fakt jsou pryč, ale já zároveň tady furt mám tuhle možnost prostě jezdit sem, prohlížet si starý fotky, mít hezký vzpomínky. A tak. A já jsem taková citlivá, si pamatuju, že mamka, právě v té době, když prarodiče zemřeli, tak ona je taková racionální, že jako oni měli starej byt, strašně starej byt. A ona první co vlastně udělala, jako že ho celej zrekonstruovala a ona mi to jako neřekla. A já jsem z toho byla strašně špatná, jako že dlouhou dobu jsem jí to jako nemohla odpustit, jakože proč to jako udělala. Ten byt ale byl úplně v dezolátním stavu, bylo to tam fakt jako strašný. Prostě panelákovéj starej byt, úplně jako zničený. Ale potom jsem si řekla: No jo, ale to je zase jako její jakoby rozhodnutí, jak se s tím vyrovnat. Že jako ona potřebovala...nemohla třeba vidět ten starej byt, nebo tak. A třeba strejda, její brácha je úplně opak, ten vlastně všechny ty věci, který byly v tom bytě, tak si odvez na tu chalupu a tam to všechno má, proto je tam takovej bordel. A právě jako občas mi chybí, že si o tom nemám jako s kým popovídat, protože ta jedna strana – ta mamka, ta je taková racionální a ten strejda, ten o tom jakoby nedokáže mluvit. Takže já jako, teda ještě mám bráchu, ale s tím jsem se o tom nikdy nebavila a vlastně nevím, co on prožíval vůbec v té době. Mně přijde...já mám úplnej blackout, já mám úplný zatmění z té doby. Já vim jenom, co předcházelo tomu, pamatuju si jenom takový útržky, písničky, takovýhle věci, ale ani období ve škole – nevím, co se dělo, vůbec nevím. Takže se snažím teďka jako rozvzpomínat na to všechno. A říkala jsem, že bych se o tom chtěla jako pobavit s bráchou, jako co v té době bylo, co se odehrávalo. Ono je to možná zapříčiněný...protože v té době, když vlastně babička odešla, tak oni potom rodiče se náhle jakoby rozvedli, což vim, že jakoby bylo zapříčiněný tím, že můj táta bohužel jako nedokázal

snést to, že mamka se jako starala a veškerý úsilí vynaložila na tu péči o ty rodiče. Takže to byl další takovej jako pro hodně lidí asi zlomovej okamžik, že je to jako to. Ale já jsem si nikdy neříkala, že by mi to nějak ublížilo. Možná, že jako jsem za to byla i v jednu chvíli ráda, jako že se to stalo. Protože já jsem jako si říkala: Jo, tak prostě rozvod, lidi se prostě rozváděj. Ale je možný, že taky...že jsem si to jenom prostě nepřipustila., že mi to vadí. Ale to je teda další věc, co se stala. Takhle to nějak bylo, no. Takže to si myslím, s těmi prarodiči, že je jako věc pro mě jakoby klíčová a kterou chci jakoby pochopit a vzít z ní to nejlepší, ale zároveň vim, furt cejtím, že to ještě nemám vyřešený.

H: Ještě vás to prostě zraňuje nad tím přemýšlet a vzpomínat si.

L: Jo, já mám takový období, kdy protě o nich přemýšlím, ale já nevím, čím to je, ale já vždycky, když mě třeba něco rozesmútní, tak já nejsem úplně takovej citlivej člověk, že bych brečela z takových věcí, nevím, třeba rozchod, někdo mě třeba našťve. A já vždycky, když se něco takhle stane, někdo mě třeba rozčílí nebo něco třeba udělá a já vim, že bych v tu chvíli měla třeba brečet, tak jediný, co mě v tu chvíli rozbřečí je, když se i v tu chvíli jako zamyslím nad nima...co oni třeba...☺Najednou se třeba zamyslím nad nima a fakt jediná věc, co mě zaručeně dokáže jako takhle...(jako že tady teď začnu brečet, to jsem nečekala, že by se mi mohlo stát) tak je to, že fakt jako přemýšlím nad nima. Třeba včera zrovna jsem se pohádala s přítelem, ale kvůli úplný malichernosti, jo, ale já prostě jsem u toho začala přemýšlet o těch prarodičích a o tom, že puđu sem a že vlastně o tom budu asi mluvila najednou prostě...To je vlastně jediná věc, která mě dokáže zaručeně úplně...jako rozložit, že fakt jako začnu jako takhle brečet. Jako, že málo, co mě fakt jako rozbřečí, že jo, v životě.

H: A co to je, co vás rozbřečí, že na vás dolehne ten smutek, že tu nejsou v tu chvíli?

L: Jo, jako že mi chyběj, že bych v tu chvíli hrozně chtěla, aby byli u mě, abych si o tom s nima promluvila a oni by mi řekli třeba: Hele, a proč to řešíte, takový úplný kraviny? Aby tam byli prostě, protože já vim, že oni mi vždycky dávali hrozně super jako rady a tak. Vždycky byli taková hrozně dobrá jako opora a že mi chybí ta opora. Protože hrozně často, když mám nějaký jako problém, tak já to nerada sdílím s lidma, ať se to týká třeba jako rodiny, kamarádů. Že jsem taková, že s tím mám jako problém. Že nechci bejt jako zranitelný člověk, jako z mnoha důvodů. Prostě lidi se snažej dělat, jako že se nic neděje, protože nechtěj připustit, že třeba jsou nějaký zrovna zranitelný. A právě to mi tam chybí, asi tenhle element v mým životě. Jako lidí, který naslouchaj, rozuměj a dokážou tam jako bejt. Jako u nikoho jinýho jsem jako nic takovýho nezažila, chodila jsem jednu dobu i jako na terapii, asi půl roku, ale stejně. Mně přišlo, jako že víc si popovídám jako s nima v mý jako hlavě, než jako s někým jiným. A to mi chybí. Si občas říkám, jaká bych mohla bejt, kdyby tady byli. Že možná bych nebyla takováhle jako uzavřená vůči okolnímu světu, taková, že na první pohled fakt jako...jak to říct...mně občas lidí říkaj, že nevědi, co si myslím, že nedávám třeba některý věci najevo - moje emoce. Dřív jsem říkala: Jako jak to myslíš, dyť mně se nic neděje, jo, jako. Ale většina lidí, co mi tohle řekla, ať to byli lidi, který mě znaj dlouho, ať to byli lidi, který jsem potkala tady jako na škole teprve, tak fakt měli pravdu. Že jako teď kon asi až ten poslední půlrok nebo tak od té doby, tak se snažim trošku na tom pracovat i z toho hlediska, že jako že snažit se bavit trošku i o mejch problémech, nebo cokoliv. Sdílet prostě emoce, s čímž jsem měla teda strašnou dobu problém. Vůbec nevím, z čeho to jako pramení, tohle je asi další věc. Každý si řešíme něco, ale jo, že jako tohle... že mi chybí si s nimi fakt popovídat.

H: Jestli tomu dobře rozumím, tak ty prarodiče vy přestože tu nejsou, tak s nimi vlastně v duchu komunikujete aspoň fantazijně v nějakým vnitřním rozhovoru a pak o to silnější je to uvědomění, že tu opravdu už nejsou.

L: Takovej rozpor, no. A já fakt jako já nevim. Já hodně věcí, co se třeba v mém životě děje, tak vobčas jakoby si říkám, jak by se mohly udát, kdyby tady byli. Třeba kým bych byla teď, kdyby oni tady byli. Že občas jako... Já nevim...jako. Já mám dobrou vztah s rodičema obouma, nebo tak, ale zároveň cítím, že to není úplně takový to...ten vztah, kterej jsem měla prostě s nima. A prostě si říkám, možná bych byla úplně jiná, možná bych dokázala bejt ne jakoby lepší, to já nechci bejt lepší, ale spíš porozumět sám sobě a chovat se i líp k jiným lidem, protože...já nevim. Říkám si, no, že můj život by byl úplně jinej a hrozně ráda bych ho zažila, přitom možná by byl úplně stejnej, přitom jako teďkom jsem tím, kým bych chtěla bejt. Nevim, ale prostě mi chybí oni a zároveň to, jako kým jsem byla já s nima. Ale přitom ono je to hrozně těžký jakoby posoudit, když mně v té době bylo nějakých třináct, a to je člověk jako úplně jinej, než je teď. Ale říkám si jako že, jo, že by to mohlo bejt jiný. Nevim, jestli lepší, ale prostě...kdybych mohla změnit jednu věc ve svém životě, nebo jako si něco jako přát, ačkoliv je to jako sobecký, mohla bych si přát, ať já nevim, vymizí veškerá chudoba ve světě - tak by to prostě bylo, jenom se s nima setkat a prostě si něco říct, jenom se s nima prostě rozloučit a nějak si to uzavřít. Aby oni jako věděli, jako že...To už jsou takový jakoby filozofický myšlenky, jo, já nejsem úplně jako...věřím jako v nějakou posmrtnou život, to určitě, ale nejsem zase nějaký člověk, kterej by vyloženě na tom lpěl a říkal: Jo, musí to bejt, všichni se jednou sejdeme a podobně, ale na jednu stranu v to hrozně doufám a věřím, že oni i to vědí, že já na ně myslím, aspoň. Takže tak.

H: Vy říkáte, že jste taková, jaká jste – že je to hodně ovlivněný tím, že oni tu nejsou. Dalo by se vidět teda nějakou konkrétní změnu, kterou přisuzujete... u které vidíte, že má nějakou přímou souvislost s tím, že tu nejsou. Vy jste mluvila o tom, že třeba ta uzavřenost s tím souvisí.

L: Jo, ta uzavřenost, ta myslím souvisí i s tím pak jako rozvodem a celkově, že mě zklamal ten taťka, ačkoliv jako máme dobrou vztah, i rodiče mají dobrou vztah, ale takový to zklamání, jako že bylo to takový první velký zklamání, jako že někdo tohle dokáže udělat, když někomu někdo umírá a takhle. To byl takový jako...možná proto jsem potom nedokázala třeba sdílet vyloženě třeba s tátou, nebo tak. Že jsem se tak jako ochladila citově jako vůči tátovi, což je podle mě pochopitelný, to by každě jako v té situaci. Mně nevádí, když...lidi se rozvádějí z různých důvodů, ale spíš takový to, vlastně už v té době, kdy ta babička byla nemocná, tak taková ta...neochota. Přece když někdo umírá, tak sakra nemůžu si myslet, že svět se furt točí kolem mě. Protože se netočí, netočil se ani kolem mě, ani kolem bráchy. Ale nám to vůbec nevádílo, protože paradoxně prostě my jsme chtěli, aby se točil kolem té babičky. A jako moje mamka, ona je strašně silnej člověk, si myslím. A ona na to vynaložila veškerý svůj úsilí a holt prostě...jako...táta to asi nepochopil, bych řekla. Tak možná s tím i souvisí taková ta nedůvěra vůči jako mužským elementům, ale teďkon jako se snažím na tom pracovat a neřekla bych, že bych jako nevěřila mému příteli, nebo tak, že by si někdy jako myslela, že by mě opustil. To spíš jako...to vůbec nesouvisí. Ale taková ta nedůvěra jako taková vůči lidem a vůči tomu právě - jako když člověk je asi zranitelný, a že najednou prostě někdo toho takhle jako zneužije. Těžko říct. Takže možná proto já jsem se tak jako uzavřela a hlavně v té době já jsem nechtěla ani s holkama ve škole řešit nějaký takový věci, jako že mi umřeli prarodiče. To nikoho jako by nezajímá. Jako lidi se o tom pobavějí, ale jako v tomhle věku...ani si nevybavuju, že bych se o tom s někým jako vyloženě bavila, jako s kamarádkama. To jako že vědí - jo, umřeli ti rodič...teda prarodiče, to samý jak když umře třeba pes, tak se o tom lidi prostě pobaví. Ale jako že by se tak jako ubírala nějaká konverzace ve škole nebo tak, to jako vůbec. Vůbec jsem to jako s nikým neřešila. S mamkou, s tou jsme se o tom jako bavili občas, že nám jako chybí a tak, ale asi jsem to měla probírat s tím okolím, občas. A já jsem taková možná... prostě...jak už jsem říkala, že svoje problémy nerada jako probírám. Ačkoliv vím, že bych jako měla. Já vím, co bych měla dělat, a vím, že bych neměla potlačovat ty emoce, ale stejně...nějak mi to nedá. Už je to lepší, ale furt mám takovej jako krunýř kolem sebe, těch jako svých myšlenek, v kterých

se člověk tak jako utápí, přitom lidi maj různý názory a člověku by to pomohlo, ale vůbec si to v sobě jako nepřipouštím. Úplná ulita, no.

H: A jak jste říkala, že jste nevěřící, ale přesto věříte, že ty prarodiče někde jsou, to se vyvinulo jako po těch událostech?

L: Já jsem se ještě hodně dlouhou dobu po tom...já bych neřekla... jako modlila, nebo tak, ale vim, že vždycky před spaním jsem měla takovej jako rituál, že jsem dostala od babičky takovej... To byly prostě navlečený korálky na takovým provázku. A já jsem si to dycky k sobě vzala, jsem s ní jako mluvila a tak a vždycky jsem říkala...Uplně ze začátku to bylo takový, že jsem se modlila k tomu, aby se vrátila, ale to prostě nešlo a pak jsem k ní jenom mluvila a jenom jsem jako říkala, že jako doufám, že jako... že tohle prostě, jo, že tohle jako není ten konec. Protože podle mě ta nejhorší věc na tý jako na smrti je to, že my nevíme, jestli je to úplnej konec, jestli se s těma lidma uvidíme. Že tohle je na tom to nejhorší. Že kdybychom věděli, že tohleco není ten konec jako takovej, možná v podstatě jako taková není tak hrozná. V podstatě ten element tý smrti je v mém životě hodně důležitěj, protože mě hodně zajímá tématika. ...Jako to, co se děje před tou smrtí a i ten posmrtněj život, ale smrt jako taková už možná...už to беру někdy cynicky možná někdy, že jako smrt prostě je nevyhnutelná, my všichni umřeme. Já sama se třeba nebojim toho, že jako umřu, nebo tak, ale spíš se bojím, že jako ty lidi okolo mě, protože...není tam ta jistota, že já s nima se uvidím a že jim budu moct říct, jako...že prostě...že mi chybí, a nebudou moct vidět, jaká vlastně já ...nebo vlastně... já nechci, aby ani viděli, jaká já jsem... ale že nevím, jestli je uvidím. Což jako vlastně nevíme, že jo.

H: To jste po tom, co umřeli, začala o tom takhle přemýšlet?

L: Jo, hodně. Už v tom věku hodně celkově mě ta tématika hodně zajímala. Takovej jako...ta smrt a tak. Vim, že hodně mám strach z toho, že třeba umře mamka, ale že bych přemýšlela hodně nad svojí, to ne.

Asi tři roky nazpátek mi umřel docela dobrej kamarád a jako to taky jsem ještě nezmínila, já jsem nebyla – oni jako prarodiče neměli pohřeb. Oni vlastně si to ani nepřáli. A před třema lety mi umřel kamarád, protože ho přejelo auto, doted' se jakoby nezjistilo, kdo to byl. Ale já si pamatuju, že poprvé v životě já jsem byla na pohřbu. Bylo to asi týden po jeho smrti a já vim, že v tý době mi to tak strašně pomohlo. Já jsem prostě... Tam bylo strašně moc lidí, protože ten kluk byl mladej a všichni jakoby to hodně prožívali, protože on byl úplně skvělej kluk prostě...Bylo to hrozně velká rána, tam bylo fakt strašně lidí. Třeba dvě stě lidí. A mně to tak strašně pomohlo, prostě tam bejt. A já jsem fakt v životě nikdy před tím nebyla na pohřbu, nikdy jsem neviděla, ani jak to probíhá, ale bylo to skvělý. Prostě ten člověk je tam najednou se všema těma lidma, všichni prostě brečej, jsou úplně složený, ale to mi tak strašně pomohlo.

H: A v čem vám to pomohlo?

L: Bejt s těma lidma a sdílet s nima úplně to samý, úplně stejný pocity, bavit se o tom člověku, v tom dobrým, prostě říkat si, co jsme spolu zažili, a dát si prostě toho panáka. Bylo to skvělý prostě.

H: Takže to bylo o tom, že tam bylo možný tu emoci úplně bezpečně ventilovat?

L: Jo, já vim, že ten první tejden furt jsem tomu tak nějak nevěřila, furt jsem strašně jako brečela, ale furt jsem to měla s kým sdílet, protože to zasáhlo fakt velký kvantum lidí. A i tím, jak se to stalo, že to byla prostě tragédie a hodně lidí o tom mluvilo a... To byl nejlepší kamarád mýho tehdejšího přítele a my jsme o tom...my jsme byli i spolu v tu dobu, kdy jsme se to dozvěděli, v to ráno. A my jsme prostě tak strašně brečeli a mluvili jsme o tom. A potom i ten

pohřeb, to bylo tak, tak silný, ale já necejtim takový to, že jsem se s nima nerozloučila...teda s nim. Ale zase na něj myslím, ale v úplně jiným smyslu, než na ty prarodiče.

H: Jako že tohle bylo dokončený tím pohřbem...

L: Jo, ten pohřeb to bylo poprvé a teďkon jakoby furt je to poprvé, naštěstí, kdy jsem byla jakoby na tom pohřbu, ale bylo to fakt skvělý. Ačkoliv lidi říkaj, že neradi choděj na pohřby, tak pro mě to bylo úplně...Je blbý, že je to skvělý, ale bylo to jako hrozně důležitý. Je dobře, že jsem šla, protože myslím, že jsem jako nechtěla jít, ale i kamarád říkal: Prosim tě, ty musíš, pojď. Ale já říkám: Ale já to nedokážu, dyť tam bude tolik lidí a já nechci tam brečet, ale prostě to člověk neovlivní. To už před tím, když byl před tím vchodem, tak všichni tam úplně...že jo, i já.. a bylo to su...bylo to dobrý. Jsem za to jako vděčná, že jsem tam jako šla a že jsem se s nim rozloučila. A prostě dokážu to brát tak, jak to je, prostě. Že to prostě se stalo, byla to náhoda nebo osud a rozloučila jsem se s nim a vim, že on prostě kdyby moh, tak nám všem řekne: Hele, vyprdněte se na to, prostě to tak je. Protože on byl taky... strašně si ze všeho dělal srandu a dycky jako nic nebrat vážně, hlavně byl hrozně fajn. S tím jsem dokonce dokázala o tom mluvit, ale možná paradoxně proto, že si spíš z toho dělal srandu. Že to nebral tak jako vážně. Tak si říkám vždycky: No, on by nechtěl, aby my jsme se tady z toho posrali, když to takhle řeknu. Takže...jo, takže na tohleto vzpomínám jako že jo, že to můj život jako úplně nezruinovalo, že je to vlastně dobře, že já jsem šla na ten pohřeb, že mám s nim ty dobrý vzpomínky a všichni ostatní.

H: Takže možná u těch prarodičů vám chybí tohle ukončení, uzavření, že se ty lidi setkaj spolu v nějaký emoci.

L: Já jsem o tom i tak uvažovala zpětně vlastně po tom, co jsem byla na tomhle pohřbu. Možná to bylo to, že jsme se vlastně s tou mamkou o tom bavili, ale nebylo to takový to v tu chvíli a teď to prožít, protože každá jsme úplně jako v jiných fázích. Protože já vim, že mamka v tý době...já vim, že ona to moc se snažila jako neprožívat, protože přece jen se musela starat o nás zase a měla už zase úplně jiný myšlenky a zařizovala všechny ty věci, tak to brala hodně jako racionálně. A že každá jsme byla jako úplně v jiný fázi jako nějakýho jako truchlení, jestli se tomu tak vůbec dá říct. Jako s tatínkou jsem se o tom vůbec nebavila, občas se o tom jako bavim s druhou babičkou, protože ta je...ta na ně vzpomíná v hodně dobrým a vždycky říká, že je jako měla strašně ráda a tak, protože oni byli úplně hrozně dobrý lidi. Ale jako možná proto, že jsem nesdílela tu chvíli s těma lidma a nebyla jsem...Že nebyl ten pohřeb. Ačkoliv já jsem v tý době si říkala: Jako pořeb, tak když prostě to nechtěli, nechtějí být zpopelnění a nechtějí vůbec jako to, tak proč ne. Ale možná právě to je v tom, že ten pohřeb je hrozně důležitěj. A u nás možná je to takový stigma toho jako že v jiných státech, jak se říká, že maj třeba otevřenou rakev a podobně, tak pro ně je to jako to, že tu smrt fakt jako přijmou, ale náš národ je podle mě takovej, že nedělá z toho až takovou jakoby velkou věc - z toho pohřbu. Že sice lidi slavěj jako narozeniny, svatby, já nevím co, ale přitom ten pohřeb je podle mě strašně důležitěj, aby se člověk rozloučil s tím člověkem. Ale to jsem si uvědomila fakt až teď. Nikdy jsem nad tím takhle nepřemejšlela, že by to bylo až takhle důležitý.

H: Je ještě přeci jen něco, přestože je to pro vás takhle velká ztráta, co vám to třeba ve výsledku přineslo třeba nakonec pozitivního – ve vztahu k sobě, druhejm?

L: Jo, určitě. Já jako hodně... jak si říkám... ako když mám nějaký rozhodnutí, tak se třeba snažim jako zamyslet, co třeba oni by udělali a tak, a hodně jako neberu věci až tak vážně. Že si říkám: Jako proč? Prostě neřešit malichernosti, protože prostě jako co, nakonec jako...to nemá cenu. Na konci nebudeme přemýšlet o tom...Když udělám teďkon něco špatně, tak taky – nějak se z toho úplně nehroutim, vždycky jde všechno nějak změnit, ovlivnit. Může to bejt lepší. A snažim se dělat jak nejlíp můžu vůči třeba i druhejm. Občas mi trvá delší dobu, než se

jako třeba...než si získá někdo třeba mojí důvěru. Ale když už s ním mám nějaký blízký vztah, tak fakt jako tomu člověku dát všechno. Snažit se prostě být tady a neřešit takový povrchní věci, jako nějaká jako kariéra, jo, peníze a já nevím co. Třeba prarodiče byli strašně skromný, a když si je jako srovnám tak jako s lidma okolo, nebo jako s rodičema a jejich vztahem, tak možná to bylo proto, že oni neřešili takový povrchní věci, takže určitě jako: Snažit se dělat, jak nejlíp jako můžu, a být tady pro druhý a neřešit prostě blbosti. Právě jako jsou věci, který nás rozhoděj, něco se stane, ale nakonec jako o nic nejde. A nakonec když člověk jako není nějak nemocnej, ať jako psychicky, nebo nějakou nemoc jako fyzickou, tak si myslím, že by člověk neměl jako ulpívat na nějakých věcech a raději věnovat ten čas fakt lidem, který má rád. Ačkoliv to je takový klišé, to říká každěj.

H: Takže co je pro vás hodně důležitý skrz tu zkušenost- jsou teď vztahy. To aby člověk se věnoval něčemu, co je důležitý v horizontu toho života – vlastně z pohledu jako zpátky, kdyby byl na konci, tak aby nelitoval. Takhle to myslíte?

L: No já si říkám občas: Ty až jednou budeš stará nebo prostě na konci, tak co pro tebe bude důležitý? Jestli sis koupila tohle, nebo jestli tahle prkotina, tahle prkotina. Že jako vzít to jako tak, že prostě ten život je nějaký konečnej, ačkoliv to zase zní jako nějaký filozofický jako blábol, ale jako jo, prostě jako - mám tady teď ten život, tak ho využiju na ty věci, který fakt jako..na kterých záleží, a nebudu jakoby řešit povrchní...Povrchnosti, takový jako...

H: Co je pro vás takové povrchní, takovým ztělesněním toho, na čem nezáleží?

L: No, možná je to i tím vývojem technologií a všech těch věcí, ale že lidi spolu prostě netrávěj čas a místo nějakých zážitků sbíraj prostě nějaký věci. Ačkoliv já mám taky ráda třeba hezký oblečení, ale není to něco, na čem bych nějak ulpívala, na čem by mi nějak strašně záleželo. Prostě lidi řešej kolem různý věci a já si říkám: No ale jako je to vážně fakt tak důležitý? Ale podle mě si to lidi fakt uvědomí, třeba až když něco se stane vážnýho a já to naprosto chápu. Vůbec nikoho naprosto neodsuzuju. Já, kdyby se mi nestaly nějaký věci v životě, tak si jich třeba nevážím. Když nikoho někdo neztratil, prostě neváží si ho a podobně.

Ale brát to víc s takovou lehkostí, ten život. Prostě najít někoho, kdo nám rozumí, držet se jako těch lidí, dát jim ze sebe to nejlepší. A povrchnost je právě taková: takový ty sociální sítě, možná mít co největší okruh lidí kolem sebe, ale zároveň jako nemít s nikým jako nijaký jakko hlubší vztah. Což taky jako já mám taky pár kamarádů kolem sebe, mám ráda jako společnost kolem sebe, to jo. Ale spíš si myslím, že jsem poslední roky spíš jako takovej introvertní člověk. Ale jsou tady ty lidi, který znám těch několik let a nemám potřebu jako hledat něco dalšího, když můžu jako zlepšovat to, co je. Nehnat se za nějakýma prostě takovýma blbostma. A zároveň - to je u mě docela problém, protože já jsem takovej jako hodně stresář a nervózní člověk - ale zároveň fakt jako si říct: Nech to, nehroť to. Já třeba když vim, že to přijde, když jsem taková jako nervózní, jsem občas hodně taková roztěkaná, taková jako. Tak si řeknu: A teď klid. Jo a i to je pokrok v mém životě, protože dřív bych byla strašně impulzivní. A stále jsem: To je podle mě takový jako všechno hned a teď říct hned, co si myslíš, když tě někdo naštvě, v tom slova smyslu spíš vypálit hned něco jako... nebo říct někomu něco...Ale spíš jako neřešit takový jako hádky o ničem, spíš to vyřešit, popovídat si, což je důležitý jako. Nejhorší je vůbec se o tom, a to jsem dělala tak, nebavit se a takovej ten ignor těch věcí. To je zase takovej můj druhý protipól. Nějak žít tak, abych si stejně mohla říct, že vlastně to bylo dobrý. Ale to zní, jak říkám, fakt jako takový klišé, ale mně to tak nějak stačí. Samozřejmě jsem jako frustrovaná všim tím, jako co se může stát a co budu dělat, co ze mě bude a tak, ale to řeší každěj v nějaký fázi života. Ještě když studuje třeba, tak si říká: Jo, tohle mě zajímá a tohle taky a teďkon co chci dělat. To jsem zmatená docela často z toho. Ale prostě nějak to bude a já se budu snažit nějak prostě...Snažit se fakt dělat to, co chci, nechci, nerada bych jako litovala.

H: Je v tom i nějaký jako časový hledisko – jako že se snažíte to, co víte, že chcete, udělat hned?

L: Já se snažím, že když mám nějakou takovou šanci, tak jo, vzít jí jako by hned. Jo, dělat věci, když můžu, protože já nevím, co se stane, to jako neví nikdo. A to je právě možná to, že lidi, když se bavěj o smrti druhých, tak to tak berou, že prostě smrt je něco, co přijde. Ale furt to berou, že to přijde někde v té daleké budoucnosti. A často jako že jo, že viděj, že často lidi umíraj, když je jim já nevím sedmdesát osmdesát let, dejme tomu. A viděj to, že ta smrt přijde až v těch osmdesáti, ale neuvědomujou si: Hele, tak já odtud teď půjdu a může mě srazit auto. Což jako může. Může mi tady spadnout cihla na hlavu, cokoliv se může stát a já už asi nic neovlivním. Nevím teda, jo, ale jako může se to stát. A to samý – může umřít někdo jinej a co já jako. Poslední věc, kterou mu řeknu, bude to jako...co jako. Že brát to, jako že teď a tady, to je nějaký jako důležitý a já bych se na to měla nějak zaměřit. Jako budoucnost mě neděsí, ale zároveň jako...myslím na budoucnost, ale není to jako moje, jako že bych si řekla: No a musím tohodle dosáhnout, abych si to mohla odškrtnout z toho seznamu těch věcí, čeho chci dosáhnout. V té chvíli, kdy já cejtím, že toho chci dosáhnout, tak to udělám prostě v tu chvíli. Hodně lidí potom možná třeba zpětně by se o tom pobavila třeba. V Tomayerově nemocnici, tam je jedna organizace, jmenuje se Lékořice. A ta právě že má možnost dobrovolničení a chodit navštěvovat a dělat společnost právě takovým těm starším lidem, chodit na ty oddělení. Často jsou to lidi, který často už tam třeba zůstanou v té nemocnici, a hrozně ráda bych se o tom s nima třeba bavila. Já třeba jsem si myslela, že bych se hrozně ráda věnovala dětem, ale teď hrozně ráda bych zjistila i ty pohledy jiných lidí, třeba který už takhle jako maj něco za sebou, jsou už v nějaký té fázi - jako, když to řeknu vošklivě, tak v takový té finální jako cílový rovince... ačkoliv my nevíme, co bude. A byla bych hrozně ráda...ráda bych věděla, jak to vnímaj jiný. Protože možná já žiju v tom zkresleným..Teda vod pár lidí – třeba těch prarodičů - vim, o čem se jako tak bavili, že jo, jak přemejšleli v těch posledních letech svého života a co řešili za takový jako své problémy. A hrozně ráda bych pochopila, jak to vnímá i úplně jiný spektrum lidí a nějak možná si z toho něco vzala. Takovou potřebu mám, takovýho toho že vědění a jako bejt lepším člověkem. To je taková moje potřeba, jako.

H: A bejt lepším, to pro vás znamená teda i pomáhat druhým?

L: Jo, jo. V tom slova smyslu. Že bych... Právě, že bych hrozně ráda jako odvrátila takovou tu zahleděnost do sebe, možná, nebo jako sobeckost. Ale neřekla bych o sobě, že jsem vyloženě jako sobeckej člověk, ale hrozně ráda bych jako...právě byla jako pro ty druhý hlavně. Ačkoliv to může bejt někdo, koho vůbec neznám, nebo neznám v tom slova smyslu, že by to byla moje rodina nebo někdo blízký. Ale jo. A i ta psychologie jako taková, to je možná to, že mě to tak zajímá, že člověk zažije různé věci a ta psychologie, v tom jsem se tak jako našla. Že když jsem šla na střední, tak jsem jako říkala: Jo, ta psychologie, to by bylo fajn. A teď jsem strašně šťastná, že to můžu fakt jako studovat, ačkoliv to studium samozřejmě samo o sobě nepřinese člověku to všechno, co potřebuje k tomu. Ale určitě, takže jo, za to bych určitě zpětně byla vděčná, že mi to tak jako otevřelo oči všechno. A že bych ráda pomohla i jiným lidem v takový jako situaci, když to tak řeknu. Ať už z té pozice, jako že vám někdo umírá, tak z té pozice hlavně těch umírajících. A to onkologický onemocnění, to mě zajímá právě z tohodle důvodu. Tý osobní zkušenosti. Ale celkově...taky nedávno kamarád umřel, měl rakovinu hrtanu. A taky byl stejně starej jako já a taky si říkám: No jo, a to prostě vidíš, ty mladý lidi taky umíraj. A i na tu rakovinu. Ta rakovina, to je fakt to, co jako... to je asi element ten hlavní, ale lidi samozřejmě umíraj z různých důvodů. Ale ta rakovina, to je takový to, že člověk to ví. Právě. To je takový to, že to ví, to je taky něco jinýho, než když člověk umře náhle. A vlastně to ví i okolí.

H: Je někde v té době zpátky nějaká fáze, kdy to ve vás budilo strach, ta představa smrti?

L: Před pár lety jsem měla vlastně diagnostikovanou boreliózu a mně jí špatně zaléčili a to bylo takový období, kdy jsem si začínala o tom načítat ty články, a on když člověk otevře ten internet a začne si číst o těch diagnózách, tak zjistí, že pomalu vlastně umírá. A tam byly takový věci různě, že člověk může skončit na vozičku a podobně. Tak to bylo to, co mně v tu dobu děsilo, ale smrt moje vlastní mě jako neděsí. Jediný, co fakt mě děsí, je smrt těch ostatních lidí, bych řekla. Ale jsem nikdy nebyla...jako že bych vyloženě měla nějaký úraz, jako měla jsem operaci slepáku, ale to prostě v dnešní době to není smrtí ohrožující věc. Ale nikdy jsem se já osobně nesetkala asi tváří v tvář tomu, že bych musela řešit něco život ohrožujícího. A teďko taky, když jsem říkala, že někdy jsem jako tak cynik nad tou smrtí, tak si říkám: Jo, jednou to přijde, já nevím, kdy to přijde, ale neděsí mě to. Ale nechci jako litovat, jestli potom možná něco bude a zpětně si říct: No, ale ty jsi vlastně moc jako...co ty jsi vlastně řešila v té době, kterou jsi tu měla? Takže možná strach z takový tý jako lítosti, z toho, že jsem něco nenaplnila. Ale není to tak, že bych si nevážila života, naopak vážím si života jako takovýho, ačkoliv nikdy jsem s tím nebyla napřímo nějak konfrontovaná. Ale právě jen díky těm okolo mě. Takže tak.

## Iniciace

Ústřední událostí pro Lenku je smrt jejích prarodičů. Děda zemřel, když jí bylo 12 let, babička o dva roky později, oba měli onkologické onemocnění. Oba byli pro Lenku v životě do té doby nejvýznamnější dospělí, považovala je za nejbližší osoby ve svém životě (dokonce bližší než rodiče). Vychovávali ji, trávila s nimi čas, většinu dětství. V době, kdy byl zdravotní stav dědy již vážný, byl v domácím prostředí, staral se o něj hospic. Lenka jej navštěvovala, věděla, že je nemocný, ale nenapadlo ji, že by mohl zemřít. O to více ji pak jeho smrt zaskočila, nebyla na to připravená, že se to může stát. Lenka popisuje, že v době, kdy zemřel, byla na výletě. Když přijela, rodiče jí to oznámili – zemřel v den jejího svátku a Lenka si to dávala do nějaké souvislosti („*nebyla jsem poslední s kým se viděl – zemřel na můj svátek*“). Zdravotní stav babičky se záhy velmi zhoršil, rodina se jí věnovala, i Lenka s ní trávila vlastně veškerý volný čas, ale nebrala to nijak úkorně – byla ráda, že s ní může být. Po dvou letech soustavné léčby došlo ke zhoršení, poslední dva měsíce života byla babička hospitalizována. Lenka každý den s matkou jezdila do nemocnice, ale v posledních týdnech si babička nepřála, aby ji Lenka viděla – nechtěla, aby si ji pamatovala v tomto stavu. Lenka se utěšovala tím, že ji uvidí, až jí bude lépe, ale k tomu již nedošlo. Na rozdíl od smrti dědy Lenka věděla, že ten okamžik přijde, i babička o tom mluvila, snažila se ji na to připravit. Někde v skrytu ale pořád doufala, že to takto nedopadne. Ačkoliv není praktikující věřící, modlila se za babičku, měla naději, že třeba přijde úzdrava: „ ... *vim že jsem jako...je to takový blbý, ale začala i se jako modlit a tak, aby ta babička byla v pohodě. A i jsem si o tom různě tak četla, takový různý*



*články, jako že když dáváte tomu člověku najevo, že ho potřebujete, tak on se třeba jako uzdraví a...bude jako...Já nevím, jak to popsat, ale když bude vědět, že je tady potřebnej a že my ho tady potřebujeme, tak že nějak mu to jako dá důvod tady zůstat.“* Když Lenka viděla parte, které jí máma ukázala, když se vrátila z návštěvy u babičky v nemocnici, nemohla a nechtěla uvěřit, že se to opravdu stalo – že babička zemřela.

Druhou událostí, která je zmíněna spíše okrajově, je rozvod rodičů. Ten se odehrál krátce po smrti babičky a jeho důvody jsou viděny ve spojitosti se sobectvím otce, který nedokázal v době nemocnění babičky snést, že ona a péče o ni je středem zájmu rodiny: *„potom rodiče se náhle jakoby rozvedli, což vim, že jakoby bylo zapříčiněný tím, že můj táta bohužel jako nedokázal snést to, že mamka se jako starala a veškerý úsilí vynaložila na tu péči o ty rodiče (...) že mě zklamal ten taťka, ačkoliv jako máme dobrej vztah, i rodiče maj dobrej vztah, ale takový to zklamání, jako že bylo to takový první velký zklamání, jako že někdo tohle dokáže udělat, když někomu někdo umírá.“* Ve vztahu k otci je pocíťováno zklamání, které Lenka dává do souvislosti se svou následnou citovou uzavřeností a nedůvěrou k lidem.

### **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Lenka sama pozvánku nedostává, ale čte si ji. Smrt nejbližších ji vede k uvažování nad svou konečností. Není to uvažování o tom, jaká bude její smrt, jak bude vypadat, ale jde spíš o kombinaci přijetí jistoty, že se to stane, s nejistotou doby, kdy k tomu dojde. Smrt tak není odsunuta někam do daleké budoucnosti, může přijít, a to kdykoliv v budoucím okamžiku, z jakýchkoliv i náhodných příčin: *„...že lidi, když se bavěj o smrti druhých, tak to tak berou, že prostě smrt je něco, co přijde, ale furt to berou, že to přijde někde v tý daleký budoucnosti. A často jako že jo, že viděj, že často lidi umíraj, když je, jim já nevím, sedmdesát osmdesát let, dejme tomu, a viděj to, že ta smrt přijde až v těch osmdesáti, ale neuvědomujou si: Hele, tak já odtud teď půjdu a může mě srazit auto. Což jako může.“* V přijetí pozvánky sehrávají roli kromě smrti prarodičů ještě další dvě úmrtí Lenčiných přátel. Jeden z nich zemřel na rakovinu hrtanu, druhého srazilo auto. Smrt vrstevníků je dalším potvrzením toho, že i věkově blízcí, a tedy i já můžu být smrti vystavena: *„byl stejně starej jako já a taky si říkám: No jo a to prostě vidíš, ty mladý lidi taky umíraj. A i na tu rakovinu.“*

## Reakce

### Reakce na událost

#### **Pomoc druhým a pomoc sobě**

V rozhovoru zaznívá potřeba pomoci druhým. Pomoc druhým je výsledkem práce na sobě, která má odbourat sobectví, cílem je být tu pro druhé: „Právě, že bych hrozně ráda jako odvrátila takovou tu zahleděnost do sebe možná, nebo jako sobeckost. Ale neřekla bych o sobě, že jsem vyloženě jako sobeckej člověk, ale hrozně ráda bych jako...právě byla jako pro ty druhý hlavně.“ Konkrétní představa pomoci druhým, kterou Lenka představuje, ukazuje na silnou fixaci na klíčovou událost – smrt prarodičů: „A že bych ráda pomohla i jiným lidem v takový jako situaci, když to tak řeknu. Ať už z té pozice, jako že vám někdo umírá, tak z té pozice hlavně těch umírajících. A to onkologický onemocnění, to mě zajímá právě z tohoto důvodu. Tě osobní zkušenosti.“ Pomoc druhým je současně cestou, jak pomoci sobě, setkat se znovu s prarodiči. Organizace Lékořice, kde Lenka cítí, že by se mohla a chtěla zapojit, nabízí dobrovolnickou činnost u lidí, kteří jsou často na konci života, v terminálním stádiu onemocnění. Vstoupit do stejné nemocnice, kde zemřela babička, se kterou Lenka nemohla v posledních týdnech života komunikovat, mluvit tam s lidmi, kteří jsou na sklonku života, dozvědět se od nich něco o jejich životě, hodnotách. To vnímá Lenka jako nějakou svoji potřebu. Jako kdyby mohla být naplněna touha po kontaktu s babičkou a dědou prostřednictvím jiných lidí. Jako by komunikace s prarodiči, po které touží, mohla být takto zrealizována, jako by babička a děda v zastoupení druhých mohli znovu mluvit o sobě, svých hodnotách, mohli Lence potvrdit, že je na správné cestě „být lepším člověkem“, a dát jí zpětně nějaké „požehnání“. Pro Lenku je důležité „být tu pro druhé“, ale zároveň jako neméně významné vyznívá, že je důležité, aby byl někdo, kdo je tu pro ni.

#### **Uzavření se**

Uzavření se, stažení se a osamělost v prožívání emocí je reakcí na obě události. Nejdříve zemřeli ti nejbližší, zároveň otec v situaci hluboké ztráty zrazuje. Na něj se nelze s prožívanou bolestí obrátit, navíc vzrůstá i nedůvěra k druhým – když se jim ukáže, že je člověk zranitelný, můžou mu ještě více ublížit. Nelze se obrátit ani tolik na matku, protože ta zažívá svou vlastní bolest a řeší ji zcela odlišně. Nelze se obrátit na strýce, protože ten se zcela uzavírá. Ani s kamarády nelze o situaci komunikovat. Prarodiče chybí a chybí možnost s někým sdílet – ať už bolest ze ztráty, či nové problémy, které se objevují: „A právě to mi tam chybí, asi tenhle

*ten element v mém životě, jako lidí, který naslouchaj, rozuměj a dokážou tam jako bejt. Jako u nikoho jinýho jsem jako nic takovýho nezažila.“* Když není ve vnějším světě na koho se obrátit, obrací se Lenka k vnitřnímu dialogu s prarodiči. Pokračování v rozmluvě s těmi, kteří tu nejsou, se objevuje záhy po smrti babičky i později: *„vždycky před spaním jsem měla takovej jako rituál, že jsem dostala od babičky takovej...to byly prostě navlečený korálky na takovým provázku. A já jsem si to dycky k sobě vzala, jsem s ní jako mluvila a tak a vždycky jsem říkala...Uplně ze začátku to bylo takový, že jsem se modlila k tomu, aby se vrátila, ale to prostě nešlo a pak jsem k ní jenom mluvila a jenom jsem jako říkala, že jako doufám, že jako že tohle prostě, jo že tohle jako není ten konec (...) Mně přišlo, jako že víc si popovídám jako s nima v mý jako hlavě, než jako s někým jiným.“* Lenka vnímá svoji uzavřenost vůči okolí a snaží se o změnu. Vnímá, že je to v současné době lepší, ale tendence stáhnout se do sebe přetrvává: *„...furt mám takovej jako krúnýř kolem sebe, těch jako svých myšlenek, v kterých se člověk tak jako utápí, přitom lidi maj různý názory a člověku by to pomohlo, ale vůbec si to v sobě jako nepřipouštím. Úplná ulita, no.“*

#### Reakce na téma smrti, vlastní konečnosti

##### **Tady a teď**

Pro Lenku je hodně důležité soustředění se na přítomný okamžik, věci, které cítí, že dělat chce, tak neodkládá. *„V tý chvíli, kdy já cejtím, že toho chci dosáhnout, tak to udělám prostě v tu chvíli (...) Já se snažim, že když mám nějakou takovou šanci, tak jo, vzít jí jakoby hned. Jo, dělat věci, když můžu, protože já nevím, co se stane.“* Důležitou roli v tomto zaměření sehrává nejistý časový horizont konce života. V tomto horizontu nejsou tak důležité vzdálené cíle, něco, co by člověk viděl v budoucnu a musel toho nutně dosáhnout, aby byl spokojený: *„Může mi tady spadnout cihla na hlavu, cokoliv se může stát a já už asi nic neovlivním. Nevím teda, jo, ale jako může se to stát. (...) Že brát to jako že teď a tady, to je nějaký jako důležitý a já bych se na to měla nějak zaměřit. Jako budoucnost mě neděsí, ale zároveň jako...myslim na budoucnost, ale není to jako moje, jako že bych si řekla: No a musím tohodle dosáhnout, abych si to mohla odškrtnout z toho seznamu těch věcí, čeho chci dosáhnout.“*

Zaměření se na přítomný okamžik je důležité i ve vztazích s druhými, kde by nemělo zůstat něco nevyřešeno, protože i druhý náhle může zemřít a v člověku zůstane pocit lítosti, vina:

„A to samý – může umřít někdo jinej a co já jako. Poslední věc, kterou mu řeknu, bude to jako.“ Celkově je velký důraz kladen na přítomný okamžik a jeho naplňování proto, aby se někde na konci nelitovalo: „ Jo, jednou to přijde, já nevím kdy to přijde, ale neděsí mě to, ale nechci jako litovat, jestli potom možná něco bude a zpětně si říct: No, ale ty jsi vlastně moc jako...co ty jsi vlastně řešila v tý době, kterou jsi tu měla. Takže možná strach z takový tý jako lítosti, z toho, že jsem něco nenaplnila.“

### **Kritika z nové perspektivy**

To, co považuje Lenka za „důležité věci“ a hodnoty v životě, je ve shodě s hodnotami, které vyznávali a v kterých žili prarodiče. To, co je považováno za důležité musí obstát v budoucí konečné konfrontaci se životem: „No, já si říkám občas: Ty až jednou budeš stará nebo prostě na konci, tak co pro tebe bude důležitý? Jestli sis koupila tohle, nebo jestli tahle prkotina, tahle prkotina. Že jako vzít to jako tak, že prostě ten život je nějakej konečnej ... ale jako jo, prostě jako mám tady teď ten život, tak ho využiju na ty věci, který fakt jako...na kterých záleží, a nebudu jakoby řešit povrchní...Povrchnosti, takový jako...“ „Povrchnostmi“, které jsou kritizovány, které mohou být postrádány, jsou peníze, hnaní se za nimi a za kariérou, hromadění hmotných věcí, vytváření iluze vztahů (třeba na sociálních sítích), které ale nejsou nijak hluboké – jde spíš o kvantitu než kvalitu. „Blbosti“ jsou věci, na kterých ve výsledku nezáleží. Oproti tomu důležité je být tu s druhými a pro druhé: „Prostě najít někoho, kdo nám rozumí, držet se jako těch lidí, dát jim ze sebe to nejlepší.“

### **Budování transcendentní dimenze**

Spolu s tematikou konečnosti se objevuje u Lenky po smrti prarodičů i výstavba představ o tom, co je po smrti. Je zde představa posmrtného života, ale je tu i pochybnost, zda to tak opravdu je. Úzkost, která je ze smrti jako úplného konce, má tendenci být touto představou tlumena, ale pochybnost, zda to tak opravdu je, tuto utišující sílu představy oslabuje: „Protože podle mě ta nejhorší věc na tý smrtelnosti, jako na smrti, je to, že my nevíme, jestli je to úplnej konec, jestli se s těma lidma uvidíme. Že tohle je na tom to nejhorší. Že kdybychom věděli, že tohleto není ten konec jako takovej, možná v podstatě jako taková není tak hrozná. V podstatě ten element tý smrti je v mým životě hodně důležitěj, protože mě hodně zajímá tematika .. Jako to, co se děje před tou smrtí a i ten posmrtněj život (...), ale spíš se bojím, že jako ty lidi okolo

*mě, protože...není tam ta jistota, že já s nima se uvidím a že jim budu moct říct, jako...že prostě...že mi chybí, a nebudou moct vidět, jaká vlastně já jsem...nebo vlastně já nechci, aby ani viděli, jaká já jsem, ale že nevím, jestli je uvidím. Což jako vlastně nevíme, že jo.“*

## **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách mluví Lenka v rozhovoru?

V reakci Nakládání s časem je zřetelné ocenění hodnoty vlastního života. Délka života je nejistá a je třeba si ho užít, využít možností, které jsou v přítomném okamžiku (F5 Ocenění života a F2 Nové možnosti). Konstrukce představy nějaké formy posmrtného života ukazuje na oblast spirituality (F4 Spirituální změna). Velký význam je přikládán potřebě vytváření hlubokých vztahů (F1 Vztahy s druhými).

O jakých změnách vypovídá Lenka v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 12) je celkový skóre 66 bodů (průměr souboru byl 41B). Celkově se míra pociťované změny pohybuje vyrovnaně kolem hodnot 2-4. Nejvíce výrazné jsou pociťovány posuny v F5 Ocenění života, což souvisí zejména s reakcí Tady a teď. V ostatních faktorech jsou referovány především mírné a střední změny. V dotazníku negativních dopadů se objevují 4 položky. Pocity viny (zřejmě pramenící z toho, že Lenka s prarodiči nebyla, když zemřeli) mizí do měsíce od události. Více než rok přetrvávalo Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají (zřejmě hlavně chata babičky a dědy). Do současnosti přetrvávají Pocity strachu a úzkosti a Znovuprožívání události ve snech a představách.

## **Základní téma**

Za základní bychom mohli považovat téma uzavření. Je možné sledovat dvě tendence. Jedna směřuje k potřebě a nutnosti něco skutečně ukončit, uzavřít, zavřít dveře. Druhá tendence je opačná a je v ní potřeba ukončit uzavření – dveře otevřít. To, co dosud nenabýlo úplné konečnosti a uzavřeno nebylo, je smrt prarodičů. Když Lenka píše v komentáři v dotazníku PTGI o události a i na některých místech v rozhovoru mluví o tom, že prarodiče „odešli“. Jako kdyby v odchodu byla přítomna i nějaká naděje návratu. Lenka se snažila po smrti babičky s ní spojit, mluvit s ní. Dosud s prarodiči vede vnitřní dialog. Na jednu stranu samozřejmě ví, že zemřeli a není cesta zpět, na druhou stranu je tu nejistota, co je po smrti –

možná je posmrtný život, možná je někde jejich vědomí, se kterým se lze spojit, komunikovat. Ta potřeba s nimi mluvit je velká a odráží se i ve zmíněné orientaci na péči o umírající, kdy je možno mluvit s prarodiči alespoň v zastoupení. Trýznivá je nejistota, zda tedy někde teď jsou nebo ne a celkově chybí nějaké jasné ohraničení, ukončení, které mohlo být prožito. Lenka mluví o tom, že s prarodiči se nemohla rozloučit. Neměli pohřeb, zároveň mluvila i o tom, že těsně před tím, než zemřeli, neměla možnost ani jednoho z nich vidět. Nebyla tedy nějaká jasně daná chvíle, kdy se s nimi mohla rozloučit, prožít a vyjádřit emoce v jednu chvíli spolu s ostatními. Potřeba tohoto rozloučení je patrná ve zdůraznění až katarzního prožitku z pohřbu kamaráda, o kterém se Lenka vyjadřuje: „ *poprvé v životě já jsem byla na pohřbu. Bylo to asi týden po jeho smrti a já vim, že v té době mi to tak strašně pomohlo. (...) A mně to tak strašně pomohlo, prostě tam bejt. A já jsem fakt v životě nikdy před tím nebyla na pohřbu, nikdy jsem neviděla ,ani jak to probíhá, ale bylo to skvělý. Prostě ten člověk je tam najednou se všema těma lidma, všichni prostě brečej, jsou úplně složený, ale to mi tak strašně pomohlo.(...) ale bylo to fakt skvělý, ačkoliv lidi říkaj, že neradi choděj na pohřby, tak pro mě to bylo úplně...Je blbý, že je to skvělý, ale bylo to jako hrozně důležitý.*“ Pohřeb znamená jasné oddělení od člověka, který zemřel, od té doby se na něj vzpomíná, připomínají se chvíle s ním, ale není s ním komunikováno přímo, není volán zpátky. To, co jej připomíná, není bolestné (na rozdíl od chaty babičky a dědy). V zážitku z pohřbu je vyjádřeno i to, co naopak by mělo být uzavření zbaveno, a to jsou emoce a jejich spoluprožívání s druhými. Dveře, které by měly být otevřeny, vedou tedy k vlastním emocím a zbavení se obav je vyjádřit, sdílet je s druhými.

## 7.7.11 Meda

### Transkripce rozhovoru

H: To, o čem je náš rozhovor. Tady jsou události, které někdo - konkrétně jde o mladé dospělé - v životě zažije, a nemusí být ani třeba objektivně závažné, ale člověk je tak prožívá a ty nějak významně zasáhnou do toho života. Jde pak o to, jestli na základě toho prožitého došlo k jakýmkoliv změnám, ať už je vnímá jako pozitivní nebo negativní. Tak jestli se vás tou první otázkou můžu zeptat, jestli vy jste zažila nějakou takovou událost, o který byste řekla, že byla pro vás nějak závažná.

M: No když o tom takhle mluvíte, tak mě napadá, když byl bratr hospitalizovaný se schizofrenií. A to bylo právě asi šest let zpátky, si myslím, no a to se právě opakovalo po nějakých šesti letech, protože už byl jako bez prášků. Takže se vrátily nějaký ty příznaky a to bylo někdy právě před půl rokem, kdy před půl rokem právě zase získal nějaký ty příznaky, takže mu dal psychiatr na výběr – buď jako být hospitalizován, a nebo teda začít brát ty léky a zůstat doma. Takže jako on zůstal doma a už jakoby teď je v pohodě a už zase je na normální hladině. A poprvé jsem to vnímala dost špatně, před těmi šesti lety, že to bylo jako hrozně jako náročný, že to bylo něco úplně nového pro mě, že jsem vůbec jako nevěděla, co dělat a tak. A teď, když už se to stalo podruhé, tak už to bylo pro mě takový jednodušší, než když to bylo před těmi šesti lety.

H: A u vás v životě to byla tedy hlavně tahle událost, nebo ještě něco, co byste považovala za důležitý?

M: No já bych řekla, že asi tady ta, když tady o tom mluvíme, tak tohle mi přijde jako taková největší událost.

H: A když se tedy v čase vrátíme do toho období, vy jste říkala, že to pro vás bylo těžký, aby si to šlo představit, jestli byste mohla říct, co se tedy dělo v tu dobu.

M: No, já jsem vlastně v tu dobu vůbec neměla jako povědomí jako o nějakých duševních nemocech, takže jsem vůbec nevěděla, jako co se děje. V podstatě ani naši, takže to bylo takový, že jsme si třeba všimli, že se chová úplně jako divně, divně jako reaguje, dělá divný věci a tak. Ale zase jsme vůbec nevěděli, co se s ním děje, a nepřikládali jsme tomu tu důležitost. Že jsme to jako hrozně podceňovali, že jsme nevěděli vůbec, co se s ním děje. No až jakoby to došlo do nějakého bodu, kdy už to bylo jakoby jasný, že prostě je to divný.

H: A tím bodem bylo co?

M: Já už si přesně nepamatuju, ale on měl takový průpovědky, že...u něj se to projevovalo tak, že si myslel, že třeba...My jsme měli oběd, nebyla tam sestra a my jsme měli nějaký pečený maso a on si myslel, že jako jíme tu sestru, že ona je tam pečená, nebo něco takového. A slyšel nějaký hlasy, nebo něco takového, takže pak ani...jako už musel jít na tu psychiatrii, takže tak. Takže to už bylo v momentě, kdy jsme věděli, že už jako to není dobrý, no. Pak jsme s ním jeli k doktorovi a ten ho rovnou jako odeslal na psychiatrii. No a teď to probíhalo tak, vlastně po těch šesti letech, kdy už je vlastně bratrovi 30, on je o šest let starší, že on bratr žije v Brně, takže my se moc tak nevidáme, tudíž ani jako jsme nevěděli, jak se jako chová, nechová a tak, ale má tam přítelkyni, která právě kontaktovala taťku, že jako bratr se chová nějakým zvláštním způsobem, a pak ho právě dotáhli k tomu psychiatrovi, protože už začínal bejt takovej, že už

prostě nechtěl k psychiatrovi, že už léky prostě nejedl a takhle. A pak už to, pak už ty léky bral, nechal se přesvědčit, že nechtěl do té psychiatrický léčebny, takže to na něj už takhle platilo a pak už se jako z toho začal pomalu jako dostávat, že přicházel jako k sobě, no po těch práscích.

H: A jak vy jste to prožívala, co pro vás na tom bylo vlastně těžký?

M: No já jsem se jako hlavně bála, že prostě se mu třeba něco stane, protože on říkal něco o tom, že prostě s nějakýma cikánama běhal někde na semaforu mezi autama, když stály na červenou. Takže takhle takovýhle věci, nebo jsou tam nějaký ty rizikový prvky chování, že jsem si říkala: Jako co se mu stane. A nebo dělal takový prostě věci, že dostal třeba sto euro od babičky a on je dal těm cikánům na dovolenou. Že dělal takový věci prostě, měl třeba nějaký úspory a ty pak jako úplně byly pryč, takže jsem si pak říkala úplně, jako že jestli to takhle bude, tak pokaždý, když se dostane do takovýdlehého stavu, tak vždycky přijde o nějaký ty úspory, takže ani nebude mít z čeho žít. A vlastně takovádle ta situace, no. A hlavně jako on i teď, ono je to prostě hodně vidět i v té osobnosti, to...ta duševní nemoc, no. Že on se jako vůbec nedokáže třeba i teď rozhodnout, co jako by měl dělat. Že třeba mu hodně říká ta přítelkyně, co by teda měl dělat a tak, nebo že se hodně nechá ovlivnit ostatníma lidma, že jakoby hrozně těžko určí, co by jakoby měl v životě dělat, jakou by měl dělat práci a tak, no. Že mám i takovou starost o něj, aby pak všechno zvládal sám, aby byl soběstačnej a takový věci.

H: Máte takový obavy a přitom je to starší brácha. Teď jsou ty role jakoby obrácený trochu.

M: Přitom je starší, no. Ale teď už třeba je na tom líp, že už si našel nějaký jako poloviční úvazek. Teda našel – to mu zase našla ta přítelkyně, ale zatím ho to baví a je to dobrý, ale zatím je to v takový fázi, že se jakoby z toho tak nějak dostává, takže si myslím, že je to zatím na dobrý cestě. Ale říkám si, co bude prostě potom, že to se bude asi furt vracet, a ještě on je takovej, že prostě nevím, že podle mě by měl mít nějakou pravidelnost v životě, nebo nějaký pravidelný rytmus, třeba chodit i k nějakýmu psychologovi, ale on to zas takhle nevidí, že jakoby to nevidí, že je to v tuhle chvíli nutný, že jako to teď nepotřebuje. Takže teď jako nevím. Teď právě přemýšlím, jak to s ním bude dál. Takže to je taková moje obava, no.

H: A zároveň to moc nemůžete ovlivnit, protože je daleko.

M: Zároveň je daleko, no, takže není v podstatě žádná jakoby...nemůže ho člověk vlastně ani nijak jakoby kontrolovat, nebo nemůže mít přehled o tom, co dělá, takže na to může mít vliv tak akorát ta jeho přítelkyně, no.

H: A s tou jste v kontaktu nějakým?

M: No my se zatím moc neznáme, protože oni spolu nejsou tak dlouho, takže se zatím poznáváme teprve, no.

H: A tohle je vlastně to, co se událo tomu bráchovi a pro vás – vede to u vás, myslíte, k jakýmkoliv změnám, jestli by se tam daly nějaké vidět?

M: No já bych řekla, že tohle u mě vedlo k takovýmu většímu porozumění třeba problémů druhých lidí. Že jako vidím to i z té bližší stánky, že možná kdyby se mi to nestalo, tak jako bych to nebyla schopná tak dobře pochopit, nebo se do toho vcítit. Jako myslím si, že je to velkej zásah do života, i když se to netýká přímo mě, i když je to takhle ten život toho bratra, tak i tak je to velkej zásah, no. Takže myslím, že když by se mi to nestalo, tak nebudu mít asi tak velký porozumění pro to.



H: A v nějaký další oblasti, změnilo se tím pro vás ještě něco dalšího?

M: Nevím, to bych musela nad tím víc trochu přemýšlet...Nevím, možná jsem zároveň jako díky tomu taková sebevědomější v komunikaci s lidma, který právě mají nějaký takovýhle problémy. Že se v tom cítím sebejistější, protože už mám nějakou zkušenost s tím, takže si nemusím říkat třeba: Ježíš, co mám říkat, nebo jak se mám chovat, ale že to už jako by pro mě není tak těžký, že už i třeba dokážu udělat i ten první krok v tom. Že třeba teď mě napadá spojitost, že já teď pracuju jako asistent podporovaného zaměstnávání pro lidi s mentálním postižením, tak já jsem před tím třeba neměla zkušenost s lidmi s mentálním postižením, ale nebylo pro mě tak těžký tam jít a začít tam pracovat, protože jsem si říkala, že se to jako naučím a že to nebude nic tak hrozného. Takže možná skrze to, že tam není takovej strach z tý komunikace a tak.

H: A vy máte hlavně obavu o toho bratra, to je jasný, ale nevyvolává to ve vás...nemáte nějakou obavu o sebe?

M: Jako o sebe vůči bratrovi?

H: No ne, že by vám ublížil, spíš že ta schizofrenie, tam hraje roli hodně genetická zátěž, tak jestli jste takhle třeba neuvažovala.

M: No, taky mě to nějak napadlo, jak říkáte, že je to jako hodně geneticky zatížený, no ale nevím, říkám si, že pokud se něco projeví, tak s tím nic nenadělám a zároveň si říkám, že pokud se to neprojeví, tak dobrý, tak se to ani už asi neprojeví. Nevím. No pak si říkám, že každý má asi jinou osobnost, bratr byl vždycky takovej...rodiče říkaj, že byl vždycky takovej křehčí, že jako měl takovou osobnost. Že už odmalička byl takovej jako trošku jinej, tak si říkám, že asi by už to bylo vidět odmala a že každěj na to reaguje jinak, i asi na tu genetiku ve spojitosti s tou osobností. No nevím, taky mě to napadlo, ale nevím, už jsem se tím pak jako dál nezabývala, tak snad to bude dobrý.

H: A Vy jste říkala, že jste měla obavy, když přebíhal tu silnici, tak to jste měla obavy o jeho život, nebo tam šlo jakoby hlavně spíš o tu nemoc, o jeho duševní zdraví?

M: No, jako celkově o to zdraví spíš, protože jako člověk v tom stavu dělal různé věci, to se mu mohlo něco stát. Ale zase to byl takovej vrchol, pak už se to zlepšovalo a vůbec je nedělal. Takže to byl jenom nějaký kratší časovej úsek třeba. Takže teď vim, že třeba by se to nedělo, protože už je jakoby zase na normálu, takže tohle není aktuální starost. Tohle je spíš o tom, když nám to jako zpětně vyprávěl, do té doby jsem si to jako neuvědomovala, že by mohl dělat takový jako vylomeniny v tom stavu. A až jako potom, když to říkal, tak jsem si říkala, že to bylo nebezpečný.

H: takže jste se nebála předem, že by se něco stalo, ale dozvěděla jste se to, až když už to nehrozilo.

M: No, no, no. Protože my jsme ani vlastně nevěděli, jak na tom je, protože tohle věděla ta přítelkyně. Že jsme se ani moc nevěděli a jim se nejde ani dovolat, že on u sebe nenosí mobil věčně ani, takže člověk, jako než se s ním spojí, tak je to třeba tejdén a s ním po tom telefonu je to takový, že třeba nerad povídá po tom telefonu, takže člověk se toho ani moc nedozví od něj, no. Takže teď třeba to nebezpečí toho úrazu není aktuální, protože vim jako, že teď by se nic takovýho nedělo. Teď je to spíš taková obava do budoucna, jak vlastně si tak nějak poskládá ten svůj život a jak jakoby mu to pude, no.

H: A ještě mě napadá, hrálo to nějakou roli při výběru vašeho studia třeba?

M: No já jsem si taky právě pokládala takovou otázku, ale já jsem na gymplu vůbec neměla jako žádný zájem, takže jsem šla jako na náhodnou školu, šla jsem na VOŠku na zubního technika. A to se stalo vlastně už na gymplu, ta jeho epizoda, když jsem byla. A jako v té době jsem tu psychologii ani nechtěla zkoumat, když se to stalo, to jsem neměla o to nějaký zájem, ani po tom a trvalo to třeba nějaký jako další možná tři roky, než jsem se začala zajímat o psychologii. A začalo to tak, že jsem chodila na různé jako přednášky, akce, takže myslím, že to možná nějakou spojitost mít může, že se to nedá úplně vyloučit. Ale nedá se nějak říct, že z toho důvodu bych tady byla, no. Že jako ten zájem je i jinej, než ta jako osobní zkušenost, ale jako může to být ovlivněný tím taky, třeba jak jsem říkala, tím, že mi připadá, že mám teď... že mě to vedlo k většímu pochopení a tak těch lidí. Takže něco tam třeba bude.

H: A vy jste mluvila o dvou oblastech, ve kterých vidíte nějakou změnu: to porozumění těm druhým a to vaše sebevědomí, nebo nějaká sebejistota v komunikaci s druhým. Mělo to na Vás i nějaký negativní dopad?

M: No já si myslím, že trošku jo, jak jsem říkala, že já jsem o to neměla zájem, neměla jsem o tom vůbec povědomí, žádnou zkušenost, takže jsem vůbec nevěděla na začátku, co se děje, nebo co se bude dít dál. Tak jako ani nikdo v mojí rodině. Takže si myslím, že to mohlo mít ty negativní dopady, nebo že mělo. Že jako jednu dobu to pro mě bylo těžký, no. Ale zase jak už se to opakovalo podruhé teď, tak to pro mě bylo mnohem jednodušší i v té komunikaci s ním a tak, takže tam jako jsem viděla nějaký posun, že před tím to bylo horší a teď jako už to bylo lepší, ta druhá situace. Ale myslím si, že ty negativní dopady tam byly určitě. Protože já jsem nevěděla, co se děje vůbec, takže to pro mě bylo takový velký neznámý.

H: A vedla vás celá ta událost k nějakým obecnějším úvahám o životě, jeho smyslu, nebo přesahu třeba?

M: Asi někde uvnitř jo, ale to se mi nějak těžko vyjadřuje, nevím, jak bych to úplně vyjádřila. Nevím, možná jsem v tom viděla takovou trošku nespravedlnost, že se to jemu děje nebo že se to někomu děje. Taková asi nespravedlnost, tak jsem to možná brala. Nevím, jak bych to brala teď, já bych řekla, že teď koukám spíš na to, jak to zlepšit, jak se dá postupovat dál, aby se mohlo fungovat.

H: Tak jako teda konstruktivně hledat nějaký cesty.

M: No, něco takovýho.

Dotazník

M: Já jsem tam ještě dopsala, že teď teda byl nemocnej bratr a ještě babičce byl diagnostikovej Alzheimer a sestra se v té době stěhovala do Chile. No, takže to bylo teďka všechno.

H: A když se ty události sešly takhle, jak to na vás dopadlo, ten souběh toho všeho?

M: No to byl takový těžký...cejtila jsem se vlastně hrozně unaveně, že to byly jakoby tři věci naráz. I když to stěhování sestry není tak hrozný, ale vzhledem k tomu, že tam byly ty dvě další věci a my máme spolu dobrý vztah, že se hrozně spolu podporujeme ve všem. A teď jsem si říkala, no tak ona se teď v tu chvíli přestěhuje jakoby na druhou polovinu planety. No, ale v tu chvíli, kdy už byla pryč, že se jako už odstěhovala, tak to už bylo zase dobrý. Nejdřív jsem

z toho byla taková smutná do té doby, než se odstěhovala, to bylo někdy v prosinci, a pak už to bylo zase dobrý, že to tak rychle zase přešlo.

H: A co ta babička, jestli se můžu zeptat?

M: No, teď už to vnímám dobře, protože to bylo jakoby ze začátku takový těžší, protože jsme nevěděli, jak na tom bude. Ona se najednou rychle jako zhoršila, tak jsme to začali řešit, že jsme si říkali, že je to jenom paměť, ale pak jsme viděli, že už to není jenom paměť, tak šla na nějakou diagnostiku, byla dva měsíce hospitalizovaná na psychiatrii, tam jí udělali nějaký testy, diagnostikovali toho Alzheimerera, ale ona pak jako když se vrátila domů - tam byla jako dost depresivní na té psychiatrii - ale když se pak vrátila domů, tak zase byla taková pozitivní a veselá, takže teď už to zase nevidím tak jako hrozný, protože vidím, že je jako v dobrém stavu, je pozitivní a veselá. Takže to vidím jako dobře. Ze začátku jsem z toho byla jako šokovaná, ale teď už je to zase dobrý, je v takovém dobrém stavu, je na tom dobře a je veselá, že se jakoby vyhrabala i z těch depresí, které měla v tý léčebně. I když samozřejmě je to nemoc, která se zhoršuje s postupem času, už to ale je s tím stárím, že to vidím taky trochu jinak od té doby.

Poznámky k dotazníku

Ocenění hodnoty života: Já si říkám, že teď se takový ty rány dějou lidem okolo mě, ale vidím, že jakoby já jsem zdravá, jak tělesně, tak duševně, takže to teď víc oceňuju, že jsem takhle v pořádku. Že možná to mám oproti těm druhým nějak jednodušší s tím svým životem.

Pocity strachu a úzkosti: o bratra

Ztráta chuti do života: když... souběh událostí- tak toho na mě bylo moc. Pomohlo, když jsem viděla, že se bratr zlepšuje a babička taky. Pak už to bylo lepší.

## Iniciace

Meda mluví o třech událostech, z nichž první má pro ni největší význam, považuje ji za nejobtížnější – onemocnění bratra. Další dvě události – onemocnění babičky a stěhování sestry – mají význam v tom, že ač samy o sobě ne tolik závažné, vyskytly se v časovém souběhu s první událostí a Meda to vnímala jako celkovou zvýšenou zátěž.

U bratra se projeví příznaky onemocnění před šesti lety. Nikdo z rodiny, ani Meda neměl ponětí o duševních nemocech a jejich projevech. Všimli si, že se chová „*divně*“, ale nikoho nenapadlo uvažovat o pozorovaných zvláštlostech jako o příznacích schizofrenie. Postupem času však již nebylo pochyb, že se jedná o něco opravdu závažného. Bratr podstoupil léčbu a jeho stav se stabilizoval. Před půl rokem došlo k dekompenzaci. Bratr žije v Brně, o tom, že se jeho stav zhoršil, se rodina dozvěděla od jeho přítelkyně. Následovala opětovná medikace, která vedla ke zlepšení stavu. V současné době bratr pracuje, žije s přítelkyní, vše se postupně vrací do normálu. Meda mluví zejména o obavách o bratra – při stavu dekompenzace pobíhal

po silnici mezi auty, vydával peníze cizím lidem. To vše se Meda dozvíдалa zpětně, až když se jeho stav opět zlepšoval. S bratrem není příliš v kontaktu, protože nerad telefonuje, navíc je dělí vzdálenost míst bydliště. Současné obavy se týkají hlavně budoucnosti bratra: „*Že mám i takovou starost o něj, aby pak všechno zvládal sám, aby byl soběstačnej a takový věci.*“

Druhou událostí je onemocnění babičky, které se projevilo také před půl rokem. Nejdříve nastoupily potíže s pamětí, pak se přidaly ještě další projevy. Babička byla hospitalizována v psychiatrické léčebně, byl jí diagnostikován Alzheimer. V průběhu hospitalizace byla depresivní, ale po návratu domů je znovu pozitivní a veselá. Obavy Medy ustoupily.

Třetí událostí, která se odehrála ve stejné době jako předchozí dvě, je stěhování sestry do Chile. Meda pociťovala smutek, že se sestra stěhuje tak daleko, ale pak smutek odezněl.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Meda přímou pozvánku nedostává a ani sama událost jako pozvánku nevyhodnocuje a nečte. Události, které se staly, jsou a zůstávají záležitostmi druhých, Meda je v nich zaangažovaná, prožívá je, ale pro sebe z nich nic ve smyslu pozvánky k nějakému tématu nevyvozuje: „... *pokud se to neprojevilo, tak dobrý, tak se to ani už asi neprojeví. Nevím. No pak si říkám, že každý má asi jinou osobnost, bratr byl vždycky takovej... rodiče říkaj, že byl vždycky takovej křehčí, že jako měl takovou osobnost, že už odmalička byl takovej jako trošku jinej, tak si říkám, že asi by už to bylo vidět odmala a že každéj na to reaguje jinak i asi na tu genetiku ve spojitosti s tou osobností. No nevím, taky mě to napadlo, ale nevím, už jsem se tím pak jako dál nezabývala.*“

## **Reakce**

### Reakce na událost

### Pracovní zaměření jako využití nové kompetence

Meda mluví o tom, že díky onemocnění bratra pociťuje větší pochopení pro problémy druhých lidí. Získala sebejistotu v komunikaci s lidmi s nějakým typem obtíží, což jí usnadnilo přijetí pracovní nabídky - v současné době působí jako asistentka podporovaného bydlení pro lidi s mentálním postižením. Je otázkou, zda můžeme uvažovat o kategorii Pomoc jako odčinění. Práce je zaměřena na pomoc druhým a může být určitou formou odčinění v

tom smyslu, že potřeba pomoci není realizovatelná směrem k bratrovi a je tedy sekundárně nasměrována k jiným lidem.

Jiné reakce rozhovor nezachytil.

## **Změny** (pohledem PTGI)

O jakých změnách mluví Meda v rozhovoru?

Meda v rozhovoru mluví o větším porozumění a schopnosti vcítit se do druhého (F1 Vztahy s druhými), má pocit větší sebejistoty (F3 Osobní růst). Ostatní faktory v rozhovoru nezazněly. O jakých změnách vypovídá Meda v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 13) je celkový skóre 39 bodů (průměr souboru byl 41B). Nejvýrazněji jsou změny pocíťovány v oblasti F2 Osobní růst, kde u všech položek je míra změny hodnocena v rozmezí 3-4 (střední – značná změna). Druhou oblastí, kde je zaznamenán posun, je F5 Ocenění života. Dle dodatečného komentáře Medy je změna ve vnímání hodnoty života a okamžiku dána především pocitem úlevy z toho, že se jí „to“ (nemoc, smrt?) netýká: *„Já si říkám, že teď se takový ty rány dějou lidem okolo mě, ale vidím, že jakoby já jsem zdravá, jak tělesně, tak duševně, takže to teď víc oceňuju, že jsem takhle v pořádku. Že možná to mám oproti těm druhým nějak jednodušší s tím svým životem.“* Změny v F1 Vztahy s druhými se týkají především položek: S druhými lidmi více soucítím a Vztahům s druhými věnuji více péče, kde je referováno o střední míře změny.

V dotazníku negativních dopadů se objevují 2 položky. Ztráta chuti do života odeznívá do měsíce od události, Meda to komentuje tak, že souběh událostí byl pocíťován jako velká zátěž. Dále se objevily Pocity strachu, které trvaly déle po události. Ty souvisí s vyjádřenými obavami o zdraví bratra a jeho další fungování.

## **Základní téma**

Jasně ústřední téma zde nesledujeme, ve vypořádávání se s událostmi jde vždy o určité **přestání**. Události jsou a zůstávají vnější. Meda prožívá nejistotu, obavy, nevztahuje je ale k sobě. Události působí jako zátěž, *„je to těžké“*, celkově jde o pojetí událostí spíše jako těžkostí, které se naštěstí upravily (bratr i babička jsou zaléčeni a jejich stav se v rámci

možností zlepšil, smutek z odloučení od sestry odezněl) a tím pocit tíže zmizel. Těžkosti a jejich přestání je vnímáno jako zkušenost, ze které je možné čerpat, něco se naučit. Meda získává pocit větší kompetence, sebedůvěry, cítí se silnější, dokáže podobné situace lépe zvládat.

## 7.7.12 Nela

### **Transkripce rozhovoru**

H: Vy studujete vyšší odbornou školu, čím chcete být?

N: tak určitě něco s tou grafikou, buď třeba chci bejt grafik na volný noze, nebo třeba můj takový největší sen, je dělat v nějakým tom video gate designu, jako takhle, ale je mi jasný, že je to taková nejasná budoucnost, takže určitě něco s tím designem.

H: Dneska ten náš rozhovor se týká nějakých závažných událostí, nějakých těžkých věcí v životě, které mohou vést k nějakým změnám, které člověk prožije, pocítuje v souvislosti s tou zažitou událostí. Tak moje první otázka by směřovala k tomuhle – co je pro vás taková událost, kterou vnímáte jako závažnou?

N: No, u mě to je takový spíš s tím, že už od dětství trpím nějakýma psychickýma problémama, takže to samotný už pro mě byla taková nějaká...jako by to způsobilo nějaký změny v mém životě, ale když jsem přemýšlela, o čem bych mohla mluvit, tak nejvíc je to to, že cca před rokem, minulý jaro, tak jsem si prošla takovým drsnějším rozchodem a ještě v té době jsem vlastně nebyla úplně psychicky na tom dobře, takže to u mě způsobilo nějaký i blbý rozhodnutí z mé strany, takže to byla ta situace, kterou jsem si myslela, že bych probrala, protože to byla taková velká změna v mém životě, no.

H: Mohla byste o tom tedy něco víc říct?

N: No, takže já jsem v té době byla se svou partnerkou relativně teda krátce, my jsme spolu byli asi rok a půl, teda známe se dlouho, jsme i doteď spolu ve styku. My vlastně bydlíme spolu na studentském bytě. Známe se spolu už asi pět šest let s tím, že jsme si teda byly hodně blízky, víceméně že před tím jsme spolu byly nejlepší kamarádky a tak. Ale bohužel já jsem...v té době se mi nedařilo nejlíp psychicky a já mám nějaký...vlastně úzkostnou poruchu, nějaký ty deprese a panickou poruchu, takže celkově taková emoční nestabilita. A jako projevuje se to u mě už od mala, ale začala jsem docházet někde na terapie kolem čtrnáctýho roku a pak jsem později začala brát ty léky, který beru doteď. A v té době jsem měla zrovna takový to období, kdy jsem se necítila nějak nejlíp a většinou ty období u mě trvají fakt jako delší dobu, že to není otázka třeba týdne, ale můžou to být měsíce, mám to tak jako na horský dráze. Prostě občas se cítím nějakou dobu lépe, ale pak mám tu tendenci zas spadnout a cítím se tak, jako že necítím, že bych se nějak posunovala dál. No a tehdy jsem měla takový období, kdy jsem se cítila taková zaseklá na jednom místě, měla jsem i problémy se bavit. Jako že v té době jsem nechodila pravidelně na terapie, protože jsem se přestěhovala do Prahy po střední škole a neměla jsem v té době nikoho, ke komu bych docházela na terapie, nebo tak. Takže jsem neměla s kým se o tom bavit. Neměla jsem ani nikoho z těch kamarádů, se kterým bych mohla komunikovat o těch problémech, takže ještě jsem byla...všechno jsem to měla v sobě nějak uzavřený. Já jsem to s tou partnerkou někdy jako řešila, ale tohle byly ty problémy, který se tak jako opakovaly a byly dlouhodobější, a já sama jsem nevěděla, jak to jako vokalizovat, prostě jak bych to měla vysvětlit, protože tam nebyl nějaký konkrétní spouštěč tohodle. A bylo mi těžký jí říct, že prostě se cítím jako špatně, nebo tak, když nebylo nic konkrétního, co by to způsobovalo, nebo tak. I když ona samozřejmě věděla, že mám tady ty problémy. Ona dycky mě podporovala a takhle. Ale já jsem nedokázala nějak to vysvětlit jí. No a my jsme právě na podzim začaly mít

nějaký problémy ve vztahu, já jsem udělala nějaký špatný rozhodnutí, který teda vedly k tomu, že...nebyly jsme teda úplně rozhádaný, ale nebylo to dobrý v tu chvíli.

H: A mohla byste říct, jaká to byla ta špatná rozhodnutí?

N: No, my jsme měly nějaký problémy v intimním vztahu a já jsem se prostě snažila jakoby si sama v sobě si to nějak napravit a právě třeba snažila jsem se s nějakýma jinýma lidma jako i to v sobě probudit a tak. A samozřejmě to nebylo úplně jako dobrý rozhodnutí, no bylo to hodně špatný rozhodnutí, ale v tý době už jsem se necítila dobře. Takhle zpětně, když to vidím, tak samozřejmě chápu, že to byla úplná hloupost, ale v tý době jsem byla taková hodně zoufalá, nevěděla jsem, co mám dělat sama se sebou. A právě kvůli tomu jsme byly takový...samozřejmě takový rozhádaný, ale hlavně i tím, že jsme obě byly ve stresu i mimo ten vztah – vrámci školy, v rámci celkově - práce a takhle, tak se ten vztah začal hodně zhoršovat a pak kolem Novýho roku teda jsme už byly hodně rozhádaný a už tam hrozilo, že se teda rozejdeme. Nakonec jsme se ještě dohodly, že tomu dáme prostě šanci, protože jako jsme si byly hodně blízky a vnímaly jsme ten vztah jako něco, co chceme prostě do budoucna. Že chtěly jsme eventuálně za pár let... jako že se třeba vezmeme a takovýdle věci. I když jsme spolu byly oficiálně krátce, tak tím, že jsme se před tím spolu dlouho znaly, bydlely jsme i spolu, tak jsme měly prostě hodně silnej ten vztah. No a potom se to teda furt zhoršovalo, my jsme se na tom snažily obě dvě strašně moc pracovat, ale z její strany – ona už nebyla jako prostě schopná cítit nic, co cítila před tím. Jakoby už nebyla schopná ke mně mít tu náklonnost jako předtím. A i ona se strašně snažila, aby se to spravilo, ale bez ohledu na to, jak moc jsme do toho vkládaly ty energie, tak prostě furt to bylo problematický.

H: Takže ty dvě věci se setkávaly – jak jste se necítila dobře, to byla jedna zátěž a teď ještě ty vztahové problémy, tak se to nějak cyklilo..

N: No, no, no, já jsem ani v tý době právě neměla ani s nikým kontakt, s kým o tom komunikovat. Prostě jsem to v sobě dusila, neměla jsem o tom s kým komunikovat, neměla jsem komu říct ten svůj pohled, tu svojí stranu, takže to mě hodně dusilo. No a potom na tom jaře, nevim, někdy konec května, začátek června, tak právě jako že to bylo nějaký ráno, ležely jsme tam vedle sebe na posteli a ona mi říkala, že to asi takhle nepude dál a že se budeme muset rozejít, protože...protože prostě...že jí mrzí, že není schopná opěťovat tu mojí náklonnost, a prostě užírá to jí, užírá to mě a že prostě už nechce takhle v tom pokračovat. Že chce, abychom zůstaly kamarádky, zůstaly jsme ve styku, ale že už není schopná být v tom vztahu romantickým. A já nevim, v tu chvíli pro mě už to byla taková třesnička na dortu. Že už v tu chvíli jsem se cítila hrozně dlouho špatně, hrozně dlouho jsem to v sobě dusila, mívala jsem prostě takový breakdowns, že jsem prostě brečela v koupelně a tak. A neměla jsem prostě možnost, jak to vyventilovat a tak. A tak jsem prostě to ráno jakoby sepla, šla jsem, vzala jsem si ty své prášky, šla jsem do koupelny a prostě spolykala jsem asi dvě platička těch prášků. S tím, že teda to nebyl pokus o sebevraždu, že jsem teda neměla zájem se zabít, ale spíš to byl takovej spíš selfharmattend. Snažila jsem se, aby mi bylo špatně, snažila jsem se jakoby přebít tu psychickou nepohodu, tu psychickou bolest něčím fyzickým, protože jsem věděla, že z těch prášků mi bude zle, a zároveň jsem věděla, že těch prášků bych musela vzít víc, aby mě to třeba mohlo zabít. Neměla jsem teda nějaký úmysl, že by to bylo smrtelný. I tak to samozřejmě bylo hodně těch prášků, takže se mi samozřejmě udělalo hodně zle, ale víc, než jsem teda jako by čekala, s tím, že já jsem v tý době byla jakoby mimo, byla jsem v takovém amoku. Pamatuju si to všechno tak jenom tak zamženě. Vím, že se mi udělalo hodně zle a vona byla doma a já jsem jí řekla, co jsem teda udělala a vona hned zavolala záchranku. S tím, že já jsem byla teda



v hrozných bolestech, měla jsem křeče. Byla jsem teda při vědomí, ale bylo mi hrozně zle od žaludku, začala jsem zvracet, ona teda zavolala záchranku, která teda po nějaký době, docela jim to trvalo... asi po dvaceti minutách přijeli, i když teda měli problém se dostat teda do baráku, ale nakonec se jim to teda podařilo a já bydlím relativně v centru, takže to nebylo, že by třeba museli dojíždět z nějaký dálky. Ale vim, že třeba jednu chvíli chtěli, abych za nima šla dolů, ale já nebyla schopná ani stát, protože mi bylo hrozně zle od žaludku, když jsem se pohla, tak jsem se bála, že se pozvracím, takže oni pro mě dojeli s takovým tím sedátkem, nemohli mě teda naložit na nosítka, protože tam máme malinký výtah jenom, takže mě museli jenom odnést na takovim jenom...takový židliče malý. A tam mě teda naložili do sanitky a já si pamatuju, že se mi začalo pak jako dělat líp – dali mi nějaký kapačky, začali mi měřit tlak a takový ty základní věci. A mně se teda v tý sanitce už začalo ulevovat, že jsem neměla tak silný ty křeče. Pak jsme dorazili, tam mě odvezli zase do nějaký. ..do tý příjmový místnosti, tam mi teda změřili tlak, nějaký ty základní věci a pak mi teda začali dávat jako že nějaký uhlí, to se dává, aby ze mě jako dostali nějaký ty látky. Problém bylo, že vlastně ta doba, než já jsem jí to řekla a než zase přijela ta sanitka, tak už to bylo víc než hodinu, a ono pak už to nejde tak snadno z toho těla vyloučit. Takže já jsem tam byla, nevěděla jsem, jak dlouho tam budu, nakonec jsem tam musela zůstat přes noc. Byla jsem na jednotce intenzivní péče, aby mě tam měli pod dohledem, museli mi podávat hodně toho uhlí v tekutý formě. Celkově to bylo takový...já nemám moc ráda nemocnice. Já si pamatuju, že celkově jsem byla taková – hlavně tím, jak jsem v sobě měla hodně těch prášků, který byly vlastně antidepresiva, který vlastně způsobují, že se uvolňuje ten serotonin, takže jsem byla taková klidná. Možná až taková až moc, skoro až veselá, vlastně jsem měla otravu tím serotoninem, vono to má i nějaký...myslim, že se tomu říká i serotoninovej syndrom, nebo něco takovýho. Vim, že mně říkali, že mám v těle prostě několikanásobně tu dávku, co už se počítá jako toxický. Asi velkej problém u mě bylo zavolat rodičům, protože jsem jako nevěděla, komu to říct nebo jako. Teď, když jsem tam ležela, tak to věděla vona – ta přítelkyně, vědělo to možná pár kamarádů, kterým ona to řekla a jako jinak nikdo z mý rodiny. A já jsem jakoby nevěděla, co dělat, takže jsem volala ségře, tak jsem jí akorát říkala: ok, tak tohle se mi stalo, jsem v nemocnici, jsem v pohodě, ale prostě jsem tady. Nejdřív jsem jí prosila, ať to neříká rodičům, ona pak volala zpátky asi po hodině a říkala, že bych to měla zavolat aspoň mamce, měla bych jí to říct, že tohle už by fakt měli vědět. Takže nakonec jsem sebrala tu veškerou odvalu a zavolala jsem to mamce a to je prostě těžká věc. Pro ty moje rodiče to bylo prostě jako hodně jako nepříjemná záležitost. Mamka byla naštěstí v té době na cestě do Prahy, takže rovnou za mnou přijela, takže pobavily jsme se, no a pak mě vezli na psychiatrickou ambulanci, tam jsem měla pak nějaký rozhovor s tím, jestli mě teda budou hospitalizovat, nebo ne. S tím bych musela souhlasit, v tu chvíli jsem byla při smyslech, měla jsem tam napsáno, že jsem i v tý sanitce komunikovala. Takže tím, že jsem v tu chvíli nebyla v nějakým amoku, tak jakoby...Oni byli ze začátku, když jsem jim jako říkala ty svý důvody a že to jako nebyl účel se zabít a takhle, tak jako byli takový, že chtěli, abych tam jako zůstala, jenomže já jsem věděla, že mi v těch nemocnicích není dobře. Navíc jsem měla ve škole zkouškový a v tu chvíli, jak jsem byla taková prázdná... Takže na revers mě vlastně pustili s tím, že jako já jsem byla domluvená s tou mamkou, že pak pojedu na víkend nebo na nějakou dobu prostě domu. Takže mě teda pustili a já jsem jela domu. Vim, že potom od té doby a přes to léto jsem byla taková jako hodně prázdná. Respektive já jsem byla v takový jako až pohodě. Já jsem ten další čas, jak jsem pak jela domů, a tak jsem tak i vtipkovala a bylo to tím, jak jsem byla po tom velkým emočním vypětí, po tom velkým výkyvu, tak to ze mě potom sedlo. Tak jsem byla v takovým dvojím stavu, že na jednu stranu jsem vtipkovala, na druhou stranu necítila jsem se jako šťastně, cítila jsem se tak jako prázdně. Byla jsem schopná reagovat

jako v té situaci, ale ne myslet něco do budoucnosti. A už když jsem teda byla v té nemocnici, tak jsem komunikovala s tou ex přítelkyní a on naštěstí v tom bytě s náma bydlí její brácha, takže my jsme si prohodili místnosti. On teda s ní šel na pokoj, já mám teď vlastní teda pokoj, ale vlastně za ty měsíce, my jsme spolu hodně komunikovaly, potom co se tohle stalo, a třeba už to teď máme tak nějak urovnaný, i to nějak funguje. Hodně lidí se teda děsí, když jim řeknu, že jsme zůstaly v tom bytě, ale i z mojí strany a i z její strany myslím, že jsme spokojený, i když to bylo hrozně těžký pro nás pro všechny tam přítomný. Ale od té doby jako hodně mě to změnilo, zapůsobilo.

H: Mohla byste říct, v jakým směru myslíte, že vás to teda změnilo, jak to na vás zapůsobilo?

N: Tak víceméně jsem zůstala tak jakoby zaseklá na jednom místě, už teda teďka v té Praze chodím na terapie, mám tady i psycholožku, tak psychiatricku kvůli lékům, který beru. Ty teda beru dál, i když na začátku jsem to měla hodně hlídaný - jako léky, to množství a takový věci. S tím, že já od toho léta mám pocit, že jsem tak jako zaseklá na jednom místě, že se tak jako nehnu v tom životě.

H: Jak byste popsala to zaseknutí, jaký vám teda chybí pohyb . Kam?

N: No mám pocit, že jako lidi kolem mě...je to jakoby přemejšlení nad tou budoucností. Třeba s tou školou. Já jsem schopná třeba plnit úkoly ve škole, plnit zkoušky, plnit zadání a takhle, ale nejsem schopná nějak přemýšlet o budoucnosti nebo jako pracovat na něčem do budoucnosti. Třeba začít si připravovat portfolio, což potřebuju, když chci pak někam dál se dostat. To je věc, kterou si člověk musí připravovat měsíce dopředu. Ale já prostě nejsem schopná se nějak zaměřit na tu budoucnost, vlastně ani tak nevím, co se sebou. Nevím ani s tou prací po škole. Já jsem sice říkala: Jo, chtěla bych se věnovat designu, ale to je jako kdybych mluvila oněkom jiným, jako: Jo, tenhle člověk v budoucnosti bude dělat v designu, ale já sama sebe si ani nedokážu představit ani za měsíce natož třeba za rok, za deset let, když už budu třeba pracovat. A mám pocit, že všichni kolem se pohybují nějak dopředu – maj nějakou práci, nějaký zakázky, posouvaj se. A já mám pocit, že stojím jako na místě, nejsem schopná se jako rozhýbat. I teďka si procházím takovým obdobím, že mám nějaký depresivní stavy. Navázala jsem zase i kamarádky vztahy, takže mám s kým komunikovat, ale mám furt takový pocit takového zaseknutí na místě.

H: Vy jste teď mluvila o té zaseknutosti v pracovní oblasti, to se projevuje třeba i v jiných rovinách? Třeba vztahové, nebo jiné?

N: I tak, co se týká těch vztahů, tak vůbec jako do budoucna nejsem schopná přemýšlet, že bych si třeba našla nějakýho partnera nebo partnerku. Když nad tím přemýšlím, tak si to nedovedu prostě vůbec představit, že ten můj mozek prostě ani není schopnej tohle zpracovat, že by něco mohlo v té budoucnosti být.

H: A vysvětlujete si to nějak?

N: Já právě jako mám obavu, že jsem na té své přítelkyni, nebo bejvalý přítelkyni byla jakoby hodně závislá takovou svojí představou té své budoucnosti, co jsem si vždycky představovala. Vlastně i tu osobní i tu profesní, že ona taky se pohybuje ve stejným oboru, jako já. Takže jsem si představovala, že jo, budeme támhle někde společně bydlet a každá budeme mít takovou nějakou práci. A všechno to bylo hodně vázaný na ní. Teďka najednou jak ona je pryč z toho mého života najednou v tomhleto směru, tak najednou mám pocit, že vlastně nevím, co

najednou mám sama dělat, že mám pocit, že já sama nějak nemám dostatek síly, dostatek motivace. Nic jakoby si konkrétně naplánovat, ale představit si, přemýšlet nad tou budoucností.

H: Vy říkáte, že jste si tu budoucnost spojila s tou přítelkyní a když tohle se tedy zničilo tím rozchodem, tak to je teď jako obava si představit tu budoucnost?

N: No já jsem se bála vlastně toho i než jsem byla s ní, já jsem vždycky...i spoustu těch mých problémů psychických pramenilo z toho, že jsem měla strach z té budoucnosti a nebyla jsem nikdy moc schopná fungovat i na té profesní úrovni. Že nedokázala jsem si nikdy sama sebe představit jako pracujícího člověka, ale když jsem byla s ní, tak...teď jakoby zmizela ta moje jistota, ten sloup, o který jsem se mohla opřít. A teď jsem zase jakoby zpátky v tom, že jakoby mám...já nevím - jestli strach, takovou tu nejistotu, kvůli té budoucnosti.

H: A měla jste někdy v minulosti nějaký období, kdy tohle nebyl problém, kdy jste si byla jistá, někam do budoucna jste směřovala?

N: Mívala jsem jako v minulosti, dejme tomu v sedmnácti osmnácti takový období, kdy jsem se pro něco vždycky jako nadchla a třeba jsem byla schopná být několik týdnů, měsíců být nadchlá pro tu věc. A i sama sebe jsem si představovala, jako že se budu tomuhle věnovat v té budoucnosti. A i jsem na sobě v tomhle směru jakoby pracovala, abych směřovala k tomu. A vždycky mi to nějakou dobu trvalo, ale pak to jakoby opadlo a teď nastala taková ta...takový to racinální uvažování nad tím a vlastně i to pesimistický. Jako- že v životě to takhle nechodí a nestává se, aby člověk dostal jako svůj dreamjob, a že nenajde se nějaký krásný místo, kde by moh bydlet. Že prostě tyhle věci jsou nějaký komplikovanější, hezky se to představuje, ale je těžký to praktikovat. Ale mívala jsem i období, kdy jsem měla jako na chvíli jasný, co chci dělat a kam na školu, ale pak to jakoby opadlo vždycky. A teďka už jsem prostě v té fázi, že nejsem ani schopná se pro něco nadchnout. Protože vím, že i když se pro něco nadchnu, tak to opadne a eventuálně se zase vrátím do té fáze, kdy zase nebudu vědět. Takže jsem teď jako v tom kruhu zaseklá, že nejsem schopná se dostat do nějakýho motivovanýho vztahu.

H: Myslíte si, že tenhle drive vám může dát ten partnerskej vztah?

N: Jakoby já myslím, že jsem to hodně v té době používala jako takovou jako berličku, ale myslím si, že tohle je něco, co bych měla mít v sobě sama, a měla bych být schopná takhle fungovat bez ohledu na to, jestli mám partnera nebo ne. Ale ono to samozřejmě člověku pomůže, když si tu budoucnost spojuje s někým. Ale to je taková teorie, já to vždycky zvládám jako teoreticky, ale pak v té praxi...Takže momentálně tohle jako teď aktuálně řeším i s těma doktorama. Teď se to všechno, ty problémy prostě znásobily, když tam nemám teď toho člověka, co by mě podporoval. Jako že já racionálně zvládám tu teorii, ale nic to se mnou neudělá.

H: Jestli se můžu vrátit ještě k té události s těmi prášky, vy jste to hodně precizně popsala, ale stejně bych se k tomu vrátila aspoň trochu. Vy jste říkala, že jste se neplánovala zabít, ale stejně...nenapadlo vás někdy v tom průběhu té události, že byste se mohla ohrozit na životě, něco opravdu vážného si způsobit?

N: Jako uvědomovala jsem si určitě, že bych si mohla způsobit nějaké vážnější následky, třeba že bych si mohla poškodit nějaký orgány nebo tak...Já jsem vlastně takový vědomosti, že třeba vím, že takový množství prášků by mě nemohlo zabít. Mám z toho, že když jsem před lety začínala brát ty prášky, tak jsem se samozřejmě koukala, co když si třeba vezmu dva prášky moc blízko k sobě - protože existuje takový stereotyp, co je třeba v televizi, že člověk spolýká deset

prášků a to ho spolehlivě zabije - a já samozřejmě jsem si tady ty věci zjišťovala a zjistila jsem, že ono zabít se spolykáním prášků je mnohem mnohem obtížnější, než co se většinou ukazuje. Ta dávka musí být opravdu obrovská, aby ty antidepresiva byly schopný člověka zabít. Nebo když se to třeba zkombinuje s alkoholem, tak to už může. Já jsem třeba i měla alkohol po ruce, ale právě proto, že jsem neměla v tu chvíli ten záměr si nějak smrtelně ublížit, tak jsem použila jenom nějaký množství těch prášků. Ale jako věděla jsem, že je třeba ta možnost, že by se i tak mohlo něco stát. Ale já dlouhodobě a celkově už odmala mám takový suicidal tendence, nebo myšlenky, ale ne v tom směru, že bych aktivně přemýšlela nad tím, že se chci zabít. Těžko to vyjádřit ten rozdíl. Jsou to takový stavy, ne že se třeba chci zabít, ale spíš, že nechci existovat. Takový to, že to, že bych prostě se tak nenarodila, že bych zmizela prostě ze světa a nikdo by si na mě třeba nepamatoval. Ono toho člověka nejvíc drží, že má tu rodinu a ví, že jim by to ublížilo. Takže to, co člověka drží, není ani on sám, ten jeho život a ta jeho budoucnost, ale ty lidi kolem něj, protože ten člověk by jim ublížil. Takhle to vždycky bylo pro mě, ale vždycky jsem si říkala jako...Měla jsem vždycky ty stavy, že bych radši neexistovala, radši bych nebyla a takže právě když jsem si brala ty prášky, tak jsem měla tadyty myšlenky v hlavě, ale nijak mě to...nějak jsem to měla pod kontrolou, aby k tomu nedošlo.

H: Vy jste tedy přemýšlela o tom stavu nebytí jako o nějaký úlevě. Vedlo vás to nějak k nějakým úvahám o životě, jeho smyslu, nebo o něčem, co vás přesahuje?

N: No to, že bych měla nějakou filozofickou představu o životě, že bych nad tím nějak se zamýšlela, to ne, ale samozřejmě... jako i z praktickýho hlediska je to taková, prostě taková krásná utopická představa, že člověk dostane nějakou práci, teď bude mít práci, co ho baví a zároveň bude i nějak dobře placená, takže si může dovolit žít jako...Ta moje představa toho hezkýho života je taková celkově ta pohoda, že člověk se nemusí...jako, že je finančně stabilní a nemusí se prostě stresovat. Tak jestli mám v sobě nějakou představu toho ideálního života, tak je to asi tohleto. Ale zároveň prostě, i když je to taková pozitivní představa, tak v sobě nemůžu potlačit tu racionální nebo i tu negativní stránku, že takhle to v reálném životě nefunguje, no. Že člověk samozřejmě se může snažit, jak chce, ale taky ne vždycky to vyjde. Bohužel mám pocit, že ve většině případů, co vidíme dneska, tak to není jako úplně jako dobrý.

H: A kde to vidíte teda?

N: Jako nejvíc v lidech kolem sebe, v rodině, v kamarádech, nebo i třeba co člověk čte na internetu nebo v novinách.

H: A mohla byste uvést nějaký příklad - co teda vidíte u nich?

N: No, když si vezmu třeba svoje rodiče, tak to jsou strašně pracovitý lidi, hodný lidi, co vždycky prostě pracovali na sobě, na to, aby přinesli nám – mně a mojí ségře...třeba abychom byly dobře zabezpečeny, finančně, nebo i emočně, takhle. Ale bez ohledu třeba na to, jak moc pracují, tak furt nemají nějaký úžasný super placený zaměstnání, takže do nějaký míry je to baví, ale jsou tam třeba i nějaký jiný problémy – ať už jsou to třeba jako špatný kolegové, špatnej šéf...A že jako nikdy nejsou ty věci růžový. A člověk by si strašně rád představil ten život jako nějaký perfektní, bez jakýchkoliv problémů, ale vždycky tam nějaký budou. Vždycky tam budou nějaký zádrhely, vždycky tam bude něco, co bude stát člověku v cestě k tomu, aby byl opravdu šťastnej, vždycky tam bude něco, co toho člověka bude trápit, no. A já nejsem nějak schopná se povznést nad tenhle main set a být schopná si říct...

H: A pro vás tohle teda není možné přijmout to i tak, s těmi problémy. Že byste si třeba představila, že to budete mít třeba podobně jako ty rodiče – ne všechno úplně super?

N: Já nevím, já si nedokážu sama sebe představit v tomhle jako životě – že člověk vstane, jde do práce, je tam někde třeba na osmičce, jde domů, uvaří večeři, poklidí, jde spát a další den to samý. Tohleto mě hodně děsí, taková ta každodennost. Jako že člověk každý den vstane a furt se to opakuje dokolečka. A je to pro mě hodně děsivý takhle ta budoucnost. Takhle i ta myšlenka, že takhle to bude třeba o tý škole.

H: Dovedete si představit nějaký prožitek štěstí, kterej není vázaný na nějakou ideální představu, třeba jen to štěstí prostě že jste, nebo že i ten člověk, co si doma uvaří večeři je v tý chvíli šťastnej?

N: Jako já mám celkově problém s tím, když se říká, že peníze nejsou všechno a že za peníze se nedá koupit štěstí, protože třeba za peníze se dá koupit věci, může si člověk koupit nějakou lepší zdravotní péči, může prostě zajistit sebe a svojí rodinu, takže říct, že na penězích nezáleží, to si prostě nemyslím a nejsem schopná to takhle brát, protože hodně problémů, co lidi řešej, prostě vycházej z toho, že nemaj dostatek financí. Ale jako dokážu si samozřejmě třeba představit, že je člověk, kterej má míň peněz a hodně lidí, na kterých mu záleží, třeba víc spokojenej než člověk, kterej je opravdu bohatej, ale nemá třeba rodinu. Ale zase takový říct, že na penězích vůbec nezáleží a že za peníze se nedá koupit štěstí, tak to si nemyslím, že je úplně pravda.

H: Dalo by se o něčem říct, co souvisí s těmi událostmi, co jste popsala, že je to pozitivní – změna, nebo něco?

N: No navázala jsem nějaký kontakty s kamarádama, mám teď mnohem větší podporu v tomhle směru. Mám teďka ty lidi, s kterýma hodně komunikuju, a když mám problémy, tak to s nima můžu nějak komunikovat, jako že už nejsem v tom stavu, že jakoby nemám komu to říct, nemám komu se svěřit. Takže tohleto. Jsem musela vynaložit hodně energie na tohle, protože jsem to musela být já, která se spojila s těma lidma a začala jsem s nima komunikovat a takhle, ale tohle je jedna z těch nejlepších věcí, co z toho vzešla.

H: A je to teda zároveň věc, pro kterou jste se rozhodla a něco udělala.

N: Ano, tohle byla jedna z těch věcí, kterou jsem udělala já aktivně, jsem na tom hodně pracovala. A i to, že teďka hodně docházím na ty terapie, že to předtím jsem to nějak odkládala a po tý zkušenosti jsem aktivně začala hledat nějaký kontakt na doktory, který by mi s tímhle pomohli. Takže i tohle je taková další pozitivní věc a nějak se snažím to řešit. Celkově to teda stagnuje, nějak ty drobnější věci, ty mi pomáhají řešit, ale celkově mám v sobě pocit, že hodně stagnuju.

Dotazník

H: Cítila jste se v poslední době šťastná?

N: V poslední době mám ty stavy, kdy jsem jako šťastná, ale je to vždycky v nějaký hodně konkrétní situaci. Třeba dme na kafe s kamarádkou, ale že bych třeba cítila jako: Je mi tady dobře na světě, tak to ne, no.

H: Věříte v něco?

N: Nejsem teda oficiální věřící, věřím teda, že existuje nějaká vyšší síla, ale asi bych jí nedokázala nějak popsat. Nedávala bych jí do souvislosti s nějakým náboženstvím.

Jak jsem říkala, že jsem měla ty sebevražedné myšlenky nebo minimálně ty pocity, že nechci existovat, tak samozřejmě po té zkušenosti se to hodně zesílilo, ale není to tak, že bych aktivně přemýšlela nad sebevraždou, ale mám často ty pocity, myšlenky, že bych radši jako nebyla. Nejradši bych nebyla. Takže to jsem tam napsala, že částečně by se to mohlo definovat, jako to mírný ohrožení života, že jako z mé strany. Ale není to nějaké aktivní z mé strany, ale nějaké takové myšlenky bohužel mám, no.

H: A to, proč zůstat na světě, to jsou pro vás ty blízký, ne vy sama?

N: Jo, to myslím, že je ta nejpodstatnější věc, že prostě mám tu rodinu a blízký kamarády, o kterých vim, že by jim to hodně ublížilo. Proto i říkám, že nemám nějaký...to, že bych chtěla umřít, ale to, že nechci existovat.

H: A ta představa té neexistence, to vnímáte jako úlevu?

Jako úleva v tom směru, že já teď neřeším nějaký komplikovaný problémy, ale nemám nějakou představu konkrétní o své vlastní budoucnosti a právě když se snažím přemýšlet nad tou budoucností a z toho jsou pak úzkosti. Takže ty myšlenky, že bych radši nebyla, jsou daný tím, že nedokážu si sebe představit za nějakou dobu, a asi si myslím, že jednodušší by bylo prostě nebýt za ty dva roky a tak dále. Nevím, jak bych to nějak jinak...

H: Těšíte se na něco teď?

N: No to je možná právě ten problém, že já jako ne...teďka konkrétně nevím, na co bych se těšila. Pokud bych to vzala jako momentálně tak jo, těším se domů, že si dám něco dobrého, ale je to jako málo...kdybych to vzala z toho dlouhodobého hlediska, asi ne, no. Nevím o ničem, na co bych se těšila.

## Iniciace

Nela hovoří o hlavní události – rozchodu s partnerkou. Tato událost je však neoddelitelná od psychických problémů, které jsou dlouhodobé a hluboké. Vytvářejí významný „background“ události, jsou dlouhodobě určující pro její chování, prožívání. Celkově se její psychické rozpoložení významně odráží v celém rozhovoru.

Nela trpí od dětství psychickými obtížemi, které byly diagnostikovány jako deprese, úzkostná porucha a panická porucha. Od čtrnácti let je v psychologické péči, později nastoupila i medikace, kterou užívá dosud. Obtíže kolísají na intenzitě v průběhu času: „...většinou ty období u mě trvají fakt jako delší dobu, že to není otázka třeba týdne, ale můžou to být měsíce, mám to tak jako na horský dráze. Prostě občas se cítím nějakou dobu lépe, ale pak mám tu tendenci zas spadnout a cítím se tak, jako že necítím, že bych se nějak posunovala dál.“

Centrální je pocit „zaseknutí“, absence pohybu vpřed, vnitřní prázdnoty. Nela cítí, že by se měla posunovat někam vpřed, vidí, že u ostatních se to děje – k něčemu směřují. Ona stojí na

místě. V minulosti byla sice období, kdy se na nějakou dobu dokázala pro něco nadchnout, ale následoval pocit marnosti a vzdání se cílů. Dokáže plnit konkrétní úkoly (zkoušky, zadání), ale pak převládne pocit, že ji to nepřibližuje k tomu, co by chtěla. To, co vytváří ideální představu, je budoucnost, která je perfektní, absolutně dokonalá – peníze, žádné problémy: „*A že jako nikdy nejsou ty věci růžový. A člověk by si strašně rád představil ten život jako nějaký perfektní, bez jakýchkoliv problémů, ale vždycky tam nějaký budou. Vždycky tam budou nějaký zádrhely, vždycky tam bude něco, co bude stát člověku v cestě k tomu, aby byl opravdu šťastnej, vždycky tam bude něco, co toho člověka bude trápit, no. A já nejsem nějak schopná se povznést nad tenhle main set.*“ Ideální představa jako by byla jediná akceptovatelná, jediná vede ke „šťěstí“.

Zároveň je ale nedosažitelná. Nějaký kompromis není možný, protože potíže na cestě boří ideální představu, a dosažitelné možnosti (třeba život, jakým žijí rodiče) jsou pro Nelu děsivé: „*Já nevím, já si nedokážu sama sebe představit v tomhle jako životě – že člověk vstane, jde do práce, je tam někde třeba na osmičce, jde domu, uvaří večeři, poklidí, jde spát a další den to samý. Tohleto mě hodně děsí, taková ta každodennost. Jako že člověk každé den vstane a furt se to opakuje dokolečka. A je to pro mě hodně děsivý takhleto budoucnost. Takhle i ta myšlenka, že takhle to bude třeba po tý škole.*“ Výsledkem konfliktu mezi jedinou možnou ideální budoucností a nemožností jí dosáhnout je „zaseknutí“ na místě. Kroky vpřed, které by mohly být učiněny, by stejně nevedly k cíli, ale k něčemu, co je děsivé.

K rozchodu s partnerkou došlo před rokem. Vztahu předcházelo několikaleté přátelství, více než rok trval vztah partnerský. Nela prožívala zrovna své horší období, měla pocit „zaseknutí“. V té době nedocházela na terapii, neměla v Praze přátele, neměla tedy s kým mluvit o svých obtížích, které v ní zůstávaly uzavřeny. Narůstaly konflikty s partnerkou, vztahu ještě daly jednu šanci, ale nakonec partnerka došla k tomu, že již není schopná a ochotná v intimním vztahu pokračovat. Nela reagovala tak, že v koupelně spolykala dvě plata svých prášků. Jak zdůrazňuje, nebylo jejím cílem se zabít, ale chtěla se nějak poškodit, chtěla, aby jí bylo špatně, aby přebila psychickou bolest. Množství léků volila tak, aby neohrozila život (protože úvahy o ukončení života ji provázejí déle, měla jasnou představu, jaké množství léků by smrtelné bylo), přesto ji překvapilo, že jí bylo více zle, než předpokládala. Přítelkyně zavolala záchranku, následoval pobyt v nemocnici, příjem na psychiatrické

ambulanci, pobyt Nela odmítla. Ukončení vztahu s partnerkou bylo pro Nelu velmi bolestné, od rozchodu pocítovala zejména vnitřní prázdnotu. Partnerka pro ni byla významná v mnoha směrech – poskytovala jí lásku, uspokojovala potřebu Nely vidět, že někomu na ní záleží, opírala se o ni a díky tomu dokázala nějak fungovat, dokonce i nějak čelit představám budoucnosti (společná budoucnost nebyla děsivá): *„Jakoby já myslím, že jsem to hodně v té době používala jako takovou jako berličku.(...) Ale ono to samozřejmě člověku pomůže, když si tu budoucnost spojuje s někým. Teď se to všechno ty problémy prostě znásobily, když tam nemám teď toho člověka, co by mě podporoval.“* Po rozchodu zůstaly s partnerkou v jednom bytě, což hodnotí Nela pozitivně, přesto že to vnímá jako obtížné pro obě strany (ze strany Nely to může být interpretováno i jako určitý masochismus nasedající na ztrátu objektu).

### **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Samotná událost – demonstrativní sebevražda není vedena s úmyslem přivodit si smrt. Nela ji sama jako ohrožující v tomto směru nezamýšlela, ani nevnímá. Mluví ale o tom, že se u ní myšlenky na sebevraždu objevují. Jak se snaží vysvětlit, nejde jí o to se zabít, ale chtěla by se vymazat, beze stopy zmizet ze světa: *„Ale já dlouhodobě a celkově už odmala mám takový suicidal tendencies, nebo myšlenky, ale ne v tom směru, že bych aktivně přemýšlela nad tím, že se chci zabít. Těžko to vyjádřit ten rozdíl. Jsou to takový stavy, ne že se třeba chci zabít, ale spíš že nechci existovat. Takový to, že to, že bych prostě se jak nenarodila, že bych zmizela prostě ze světa a nikdo by si na mě třeba nepamatoval. (...) Jak jsem říkala, že jsem měla ty sebevražedný myšlenky, nebo minimálně ty pocity, že nechci existovat, tak samozřejmě po té zkušenosti se to hodně zesílilo, ale není to tak, že bych aktivně přemýšlela nad sebevraždou, ale mám často ty pocity, myšlenky, že bych radši jako nebyla. Nejradši bych nebyla.“*

Vše jako by u Nely bylo obráceno naruby. Smrt, nebytí není hrozba, která vyvolává úzkost. Úzkost vyvolává naopak samo bytí, které má nějakou budoucnost: *„já teď neřeším nějaký komplikovaný problémy, ale nemám nějakou představu konkrétní o své vlastní budoucnosti, a právě když se snažím přemýšlet nad tou budoucností a z toho jsou pak úzkosti.“* Nebytí, absence, to je něco, co láká jako stav, Nelu to k němu táhne. Je únikem z pocitů bezvýchodnosti, pocitů prázdnoty, nenaplnění, bezcennosti. Smrt není něco, co může přijít a překazit plány na život, je to něco, o čem může rozhodovat ona sama, když bytí bude neúnosné (vlastně pozvánku nedostává, protože jediný, kdo ji může pozvat, je ona sama).



Přitom Nela nijak neuvažuje o smrti jako takové, o umírání, významu konečnosti, přesahu. Prostě jen pociťuje touhu nebýt, která by eliminovala úzkost z bytí ve světě. Jediné, co jí brání to učinit, je, že nechce někomu způsobit bolest. Jestliže Nele samotné na životě nezáleží, ví, že druhým záleží na ní (sama svou hodnotu nevnímá, její hodnotu mohou zrcadlit druzí): „*Ono toho člověka nejvíc drží, že má tu rodinu a ví, že jim by to jim ublížilo. Takže to, co člověka drží, není ani on sám, ten jeho život a ta jeho budoucnost, ale ty lidi kolem něj, protože ten člověk by jim ublížil.*“

## **Reakce**

### Reakce na událost

### Investice do vztahů

Nela sama vyhodnocuje, že ke zhoršení jejího stavu přispělo to, že neměla kde své prožívání a problémy ventilovat, neměla s kým mluvit. Záhy po rozchodu s přítelkyní se v souladu s tím, co jí radí lékaři i v souladu s tím, že sama v této oblasti vidí deficit, snaží cíleně budovat vztahy s přáteli, dochází na terapii: *Mám teďka ty lidi, s kterými hodně komunikuju a když mám problémy, tak to s nima můžu nějak komunikovat, jako že už nejsem v tom stavu, že jakoby nemám komu to říct, nemám komu se svěřit. Takže tohleto. Jsem musela vynaložit hodně energie na tohle, protože jsem to musela být já, která se spojila s těma lidma, a začala jsem s nima komunikovat a takhle, ale tohle je jedna z těch nejlepších věcí, co z toho vzešla.* Vytváření vztahů a jejich realizace je popisována jako racionální krok. Buduje se něco, co přispívá ke zlepšení stavu, zároveň to znesnadňuje realizovat sebevraždu – je obtížnější se vymazat, když přibude těch, které by to mohlo zranit: „*Jo, to myslím, že je ta nejpodstatnější věc, že prostě mám tu rodinu a blízký kamarády, o kterých vim, že by jim to hodně ublížilo. Proto i říkám, že nemám nějaký...to, že bych chtěla umřít, ale to, že nechci existovat.*“

### **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách mluví Nela v rozhovoru?

Neda v rozhovoru mluví o svém úsilí upřeném do obnovování a navázování vztahů, přátelství (F1 Vztahy s druhými), změny, které by se mohly odrážet v jiných faktorech, v rozhovoru nezazněly.

O jakých změnách vypovídá Nela v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 14) je celkový skóre 42 bodů (průměr souboru byl 41B). Nejvýrazněji jsou změny pocíťovány v oblasti F1 Vztahy s druhými. Pouze u jedné položky (S druhými lidmi více soucítím) tohoto faktoru není žádná změna. V ostatních položkách je míra změny hodnocena v rozmezí 3-5 (střední – velmi značná změna). Druhou oblastí, kde je zaznamenán posun, je F3 Nové možnosti. U faktorů F2 Osobní růst a F5 Ocenění života jsou zaznamenány méně výrazné změny. Žádná změna není pocíťována pouze u F4 Spirituální změna.

V dotazníku negativních dopadů se objevuje 10 položek, které ukazují, že určité negativní pocity či chování se projevují až do současnosti (Vyhýbání se hovorům o tématech, která souvisí s událostí, Pocity strachu, úzkosti, Ztráta chuti do života, Pocit vlastního selhání, Pocity viny, Pocit studu, zahanbení, Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku, Zhoršení prospěchu ve škole, Záškoláctví, Užívání návykových látek).

## **Základní téma**

Základní téma bychom mohli nazvat chybění, **absence**. Nelze se ubránit dojmu, že toto chybění má nějaký důvod, který leží hlouběji v minulosti a je i někde hluboko zasunut. O tom ale v rozhovoru řeč není a byla by to spekulace. Toho, co Nele v současnosti chybí, je hodně. Například pocit vlastní ceny, kterou je možné spatřit jen nepřímo odrazem v tom, že si jí cení někdo druhý. Po ukončení vztahu s přítelkyní tento pocit bezcennosti vynikl a je třeba najít jiné lidi, jejichž prostřednictvím lze svou cenu zahlédnout. U Nely je také příznačná absence jakýchkoliv intenzivních pozitivních prožitků (štěstí, lásky, spokojenosti), které by mohla zažívat v přítomnosti. Jsou součástí vzdálené představy ideální budoucnosti, které dosáhnout nelze. Absence je i podstatou toho, k čemu to Nelu táhne – k vymazání sebe, k neexistenci.

### **7.7.13 Ola**

#### **Transkripce rozhovoru**

H: Ten výzkum, pro který je tenhle náš rozhovor, se zaměřuje na změny, které člověk může zažít, pocítit po nějaké události, která ho v životě potká a kterou vnímá jako závažnou – nějak zasáhne do toho jeho života. Tak bychom začly tím, že moje první otázku směřuje k tomu, jaká ta událost, nebo více se odehrála ve Vašem životě.

O: No u mě je to v životě víc než jedna událost. Když to vezmu tak stručně, tak to byla smrt rodiče – otce a vlastně po té události se věci vyvíjely možná víc jinak, než měly. Matka se k tomu postavila...nevím, jak to popsat...taky si zažila svoje, jako že bylo tam hodně alkoholu a podobně před touhle událostí ze strany toho tatínka. Takže stávaly se situace, jako že mě nechávala hodně samu doma, ona odcházela za kamarádkou a podobně. Tam si nakonec našla i přítele, přímo v těch Košicích a vlastně to tak postupem času, jak už s ním byla déle a tak z toho vzniklo, že možná chtěl mít větší slovo v tom vztahu než by měl mít. Je to takový člověk - řekla bych dost dominantní a manipulativní. Kdybych popsala svojí matku, tak také to neměla jednoduché a je to de facto ten typ člověka, který udělá, co mu povíte. Jako nevím, jak to popsat blíž, možná stačí popsat to, že neměla problém jít ručit jedné známé, jako dejme tomu takové věštkyni rómské a prostě to se stalo dvakrát, když jí byla ručit, a jako takové věci, které pak taky nedopadly nejlépe. Že jako je to člověk, na kterého když víte jak jít, tak je váš a můžete si s ním dělat de facto, co chcete.

H: A ta událost s vaším otcem, ta se stala jak dávno zpátky?

O: To bylo před dvanácti roky, mně bylo teda v té době třináct nebo dvanáct.

H: A mohla byste k té události s tím otcem něco víc říct, nebo co je vlastně pro vás to nejzávažnější?

O: Možná ta absence té podpory ze strany matky, já jsem to teda vlastně ještě nedokončila, ale já vlastně když jsem opouštěla základní školu a rozhodovala jsem se, kam dál, nebo tak, tak jsem byla přijatá na gymnázium, s čímž teda přítel mojí matky zásadně nesouhlasil, protože měl na mě asi trochu jiný názor a podobně: že na to nemám, že jsem hloupá, jako... jako jestli to můžu tak natvrdo říct, tak jako že jsem kurva a že se prospím (?) a podobně. Snažil se vlastně dosáhnout svého tím způsobem, že moji matku vlastně donutil k tomu, aby mě vyhodila z domu a vlastně...což se i stalo. Máma mi to řekla, že mám odejít, tak druhý den jsem se sbalila a šla jsem k sestře mého otce a tam jsem byla tři měsíce. A nějakým takovým způsobem se snažil dosáhnout toho, že na to nemám, že tam nemám jít. Tohle už bylo takové vyvrcholení, před tím tam bylo nějaké setkání s bývalým pedagogem, který učil přímo na tom gymnáziu a který mi měl povyprávět o tom, jak je to tam hrozné a těžké, a jako z toho jeho monologu jsem jako pochopila, že měl nějaké informace a indicie, aby se mi to snažil vykreslit právě v takovém smyslu, jako že na to nemám, že jsem hloupá a podobně. Že jako tohle byla jedna z těch větších událostí. Samozřejmě jako postupem času tam byla spousta ještě jiných, malých věcí a tak podobně. Už ani nevím, co zmínit...možná naposledy, rok zpátky mi došly maily – několik mailů s výhrůzkami, že si mám dát jako velký pozor na to, abych měla kde bydlet a podobně. Od toho mámy přítele. Tomu předcházely události, kdy on chtěl po mně, abych přepsala můj stavební úvěr na mojí matku, jakože tam byly nějaké peníze po dědickém řízení po otci a po otcových rodičích a tak, byly tam i nějaké finanční příspěvky od mojí matky. A vlastně zástěrka

za to byla ta, že chtějí mít dostatečnou bonitu na úvěr na nový byt. A to bylo všechno, co jsem dostala za nějakou informaci, přestože jsem se ptala, co a jak a jestli to vůbec vyjde, když na ni přepíšu to stavební spoření. Na to jsem jako odpověď nedostala žádnou, jako absolutně žádnou – žádný kontakt ze strany matky, žádná odpověď, nic. A když už jsem byla tak jako poučená z té situace, kdy matka byla ručit té olašské cikánce, kdy tam vznikl dluh asi sedm set tisíc, které musí splácet. Nebyla jsem tomu nakloněná proto a ještě po takovém způsobu komunikace. Takže to se nestalo, nepřevedla jsem to na ni a pak to vyústilo do takových výhrůžných zpráv a emailů, no.

H: Takže asi to nejvíc, co vás trápí, je, že s tou mámou, která vám vlastně jako zůstala jako ten nejbližší člověk, tam ten vztah nefunguje.

O: Jako nic, žádná podpora, jako že nějaký pocit jistoty, nebo pocit domova. A stalo se i to, já jsem teda studovala v Olomouci tři roky před tím, pak jsem trošku změnila ten obor a přešla do Prahy vlastně. V tom Olomouci, jak byla vlastně na státnicích, na promoci, tak mně řekla, jestli jí vrátím klíč od bytu. A já jsem jí řekla, že nevím, kde je. Protože jsem věděla, jakým asi směrem to jde. Já jsem taky před tím nebyla asi rok doma. Tak to tak zamluvila jiným směrem, že něco se tam stalo se zámkem, že ho museli prostě vyměnit a tak, což ani tak nedává smysl. Jo, na co bych musela vracet klíč od starého zámku, který tam není. A potom, když jsem přišla fakt domů, tak ten zámek byl fakt vyměněný, no. Došla jsem si tam pro nějaké věci. Takže skrz takové věci my spolu komunikujeme takovým asi způsobem, no.

H: A na vás z toho všeho padá smutek, že ten vztah takhle vypadá.

O: No určitě... je mi to líto.

H: A když ještě žil váš tatínek, tak ta situace byla nějak radikálně jiná?

O: Já jsem teda po pravdě...co si vzpomínám, vzpomínám si ještě na jednu událost – ona neměla nějak dobrý vztah s tou matkou. Jako ona nebyla moc ten rodinný typ, spíš opravdu ten otec. Ten byl opravdu z velké rodiny a byl de facto ze čtyř dětí a byl nejmladší – nejmladší a jediný syn, což se možná taky trošku na něm asi negativně podepsalo. A myslím si, že taky měl trochu jiné představy a jinou vizi toho, jak by mohl fungovat i on. Taky asi i o tom manželství, taky třeba i o podpoře ze strany manželky a tak. A to je myslím důvod...Já jsem byla tehdy ještě relativně dost malá, ale pak jsem to později rozebírala s nějakými jeho sestrami a podobně...Jako jsme se na tom shodly, že vlastně tohle byly ty situace, které vlastně on potom řešil tím alkoholem, no.

H: A to vás nějak zasahovalo jako dítě – to jste vnímala, že má tenhle problém?

O: Já jsem s ním měla o mnoho lepší vztah než s matkou, já jsem byla taková ta tátova holčička, když to mám tak říct. A...ano, on byl i pak na protialkoholickém léčení, když už to vyústovalo opravdu, když už třeba nebyl den, kdy by byl střízlivý, taky láhve s alkoholem byly schované vlastně kdekoliv, taky mi mizely třeba peníze z mojí pokladničky třeba...To se prostě dost vyhrotilo, prostě ano, vnímala jsem to, no.

H: A na co váš tatínek zemřel?

O: Byla to teda plicní embolie, jako nebylo to přímo spojené s tím, ale prostě plicní embolie.

H: A pamatujete si sebe v tom období, to muselo být pro vás hodně těžké, když zemřel, ještě když jste s ním měla takový vztah.

O: Jako pamatuju se, možná ne tak úplně ostře... Tehdy, když došlo k té situaci... tedy takhle: On byl na tom prvním protialkoholním léčení a vrátil se a opravdu se držel. Držel se, protože fakt chtěl, viděla jsem tu snahu, bylo to úplně jiné. Jako byl to strašně citlivý člověk, třeba se dokázal při filmu i rozplakat na rozdíl od mojí matky, která neprojevila nikdy nic. A potom po pár měsících, kdy... aspoň já si myslím, je to můj subjektivní pohled, se asi ze strany mojí matky nic nezměnilo, protože prostě fungovalo to jako před tím, tak... Myslím, že to byla zrovna její promoce, protože ona dodělala vysokou školu trochu později, tak tehdy otec se k tomu vrátil. Nebylo to takové razantní, ale bylo to na něm vidět, že opět někdy něco přes ten den stihnul. A on si vlastně taky uvědomoval, že selhal, myslím, že tohle bral celkem těžko. No a potom on byl doma, že se to jako zhoršovalo, ale to už byla asi otázka měsíce, ani ne. A teda on hledal pomoc - byl i v protialkoholní léčebně, měl svojí psycholožku, kterou navštěvoval, taková teda různá zařízení. A kromě toho psal i jedné své sestře, která se měla ten den zastavit, jako si popovídat, že potřebuje od ní pomoc. A...no takže ano, takhle si to pamatuju, že ona tehdy přišla, on ležel a spal. My máme takovou rodinnou diagnózu teda – my máme zvýšenou srážlivost krve. A on, jak se náhle nějak probudil, tak jako..de fakto byla jsem při tom. Jako se teda začal dusit, no...

H: Takže to i bylo na vás, abyste jako volala i záchranku?

O: Ano...

H: A v ten okamžik, napadlo vás, že by to mohlo špatně dopadnout?

O: To mě asi nenapadlo. To mě asi nenapadlo, protože jako měl i předtím nějaké komplikace. Nevím teda už, čeho se týkaly, ale byl hospitalizovaný na základě toho, že měl nějaké stavy deliria a podobně. Brala jsem to tak, asi jako že opět něco se děje.

H: A potom, když už nebyl, to muselo na Vás pak dopadnout to osamění...

O: Hm

H: A to si pamatujete tu dobu nějak?

O: Jako asi jen matně, jako asi líp to před tím, než to potom. No jako...jak říkám...na jedné straně chápu i tu svojí matku, že taky potřebovala trochu změnu – možná odreagování, možná si trochu užít života a tak podobně. Ale pamatuju se na to, že tak jako víkend co víkend jsem pak trávila sama doma a ona mi řekla: jdi tam, jdi tam, jdi k babičce, jdi k mojí sestře... Já vím, že mně se hodně nechtělo, takže většinou to bylo tak, že nevím...Že někdo přišel ke mně na chvíli. A takhle to nějak bylo.

H: A vy když se podíváte na tohle všechno, co se stalo, máte pocit, že vás to nějak změnilo? Dá se na tom vnímat třeba i něco pozitivního i když je to vlastně takhle těžké?

O: Já si myslím, že určitě. Nevím, jestli řeknu jasně v čem, ale myslím, že ano, určitě. Možná co se týká takového pohledu na svět a na život a řešení nějakých problémů...nevím. Někaké problémy, které řeší například nějaký můj kolegové třeba na Ph.D. v Praze, tak si říkám: Mít vaše problémy. Nevím, třeba takové hrozně ty žabo-myší problémy a hádky. Měli jsme to teda dost krušné u nás na oddělení. Jsme se rozdělili asi před týdnem a prostě pořád musí rozebírat, kdo co udělal a proč to udělal, a dělají si takové naschvály. Tak si říkám, šlo to nějak kolem mě, si říkám: Proč prostě toto řešit.

H: Stává se vám častěji, že to takhle vnímáte – že lidi řeší z vašeho pohledu hlouposti?

O: No tohle třeba, že lidi řeší takové spory a prostě hádky a pomluvy a podobně. S tím se setkávám často, že lidi kolem mě řeší prostě věci, které by prostě nemuseli, nemuseli by na to vynakládat tolik energie.

H: A na co je podle vás dobrý tu energii dát?

O: Tak určitě do něčeho smysluplnějšího, než jako co komu vrátíte a proč to udělali a tak. Já nevím - do sebe, do práce, do studia.

H: Do toho, co je pro vás teda důležitý. A vy jste změnila pohled na svět – v jakém smyslu?

O: No právě v tom smyslu, co je důležité, co není. Jako v tom smyslu, co řešit a co nechat plavat.

H: A z čeho myslíte, že jste to načerpala – dá se to k něčemu konkrétnímu vztáhnout z toho, o čem jsme mluvily?

O: Tak asi k tomu, že člověk přijde o otce, nebo řeší, že kde má vlastně domov, nebo nějaké předpisy spoření a podobně. Tak si řekne, že tyhle problémy jsou na jiném levelu – kdo co řekl.

H: Změnilo se u vás něco ve vztazích – o jeden jste přišla takhle tragicky, jeden vlastně nefunguje. Máte pocit, že jinak teď vy přistupujete k těm vztahům, které si budujete?

O: Asi ano, je pravda, že když už se nějakému člověku blíž otevřu, tak opravdu je to už pevnější. Tady třeba když jsem sem přišla na začátku toho akademického roku, tak je to spíš takové povrchní. Když mě někdo zaujme, což se mi nestává tak často, tak až potom s tím člověkem se mi daří mít nějaký bližší vztah. Jestli něco pozitivního, tak hlavně taková představa vyhnout se něčemu takovému s mým dítětem – takovému vztahu.

H: Pociťujete i nějakou třeba změnu ve vztahu k sobě?

O: Na jednu stranu ano, když člověk si projde něčím takovým náročnějším, že nějaké zvládnutí dalších situací v budoucnu může být i trošku míň šoková záležitost. To negativní jsem nějak myslím pochytila od toho přítele matky – jako trošku problém se sebevědomím. Jako docela se mi stává, že když mám před sebou nějakou těžkou zkoušku, jako nejen ve škole, ale něco, co je velké, něco to prostě znamená, tak mám velké obavy. Přítel říká, že hodně hysterčím, jako že hodně hysterie, mám obavy, jak to dopadne a podobně.

H: Ještě kdybych se vrátila k tomu vašemu tatínkovi, to je přeci jen v tomhle věku velká rána, vedlo vás to ...přemejšlela jste na základě té události nějak o smrti, smrtelnosti?

O: No v tom období...nevím, já jsem třeba měla takovou chvilku, kdy jsem si psala nějaké básničky, takovou lyriku. Myslím, že tohle byl nějaký způsob, nějaké ventilace pocitů v tu dobu.

H: A nepamatujete si třeba nějaké myšlenky – strach, nebo na to, že může někdo takhle zmizet z toho života?

O: Ne, jako...strach určitě jako ne.

H: Ani vás to třeba nějak nezúzkostňuje ve vztahu k tomu vašemu životu?

O: Ne, to ne, to je - to prostě jednou v budoucnu přijde, ale co s tím teď...až to jednou přijde, tak ano, ale tak nemá cenu teď s tím něco... Neměla jsem ani nějaký rozhovor s nikým, co se týká třeba smrti.

H: Takže to pro vás není nějaký téma, kterým byste se nějak víc zabývala.

O: No to ne, prostě jen to беру tak třeba, že na jedné straně to může být pro někoho spíš třeba i vykoupení.

H: Na základě toho, co se stalo, jste teda třeba neměla strach o sebe nebo třeba o své blízký?

O: Ne, to ne.

H: Takže vlastně to hlavní negativní, které to ve vás zanechalo, je to, že máte vnitřně nějakou nejistotu, což může souviset s tím, že ten vztah jeden základní byl přerušenej a ten druhý byl nebo je takovej, že vám nedává asi to, co by měl.

O: Já bych to shrnula asi do té nejistoty, absence opory. Opravdu mít nějaké místo, kam se můžete vrátit. Prostě mít něco za sebou, o co se můžete opřít.

H: A Vaše volba a to profesní směřování – myslíte, že nějak souvisí s tím...s těmi událostmi?

O: Je to zájem, který bych měla asi i tak. Možná co je pro mě trochu skličující, je, že jsem to chtěla opravdu hned všechno udělat, napoprvé, dostat se všude nejvýš tam, kde to šlo. To si myslím, že možná kdyby se to nestalo, tak bych možná tak hodně nechtěla, možná bych nebyla tam, kde jsem.

H: Takže to vnímáte, že je to třeba posílený to úsilí snahou dokázat třeba tomu přítelovi maminky, že na to máte?

O: Ano. Tak.

Dotazník

H: Vy jste věřící, hrála tam nějakou roli ta víra v tom přijetí smrti táty?

O: Jak pocházím ze Slovenska, tam u nás je to běžné – chodit do kostela a tak, všichni jsou vlastně tam věřící. Jestli pomohlo - tak v tom, to přijmout jako třeba, že to pro něj bylo i lepší nějakým způsobem, že tady byl nešťastný. Tak jako vlastně pro něj to mohla být úleva, takový vykoupení.

## **Iniciace**

První závažná událost, která Olu potkala, je smrt otce. Otec měl dlouhodobě problémy s alkoholem, podstoupil opakovaně léčení. Dle Oly ve vztahu s její matkou nebyl šťastný, necítil od ní podporu a alkohol byl způsob, jak tuto nespokojenost řešil. Olin vztah k otci byl velmi blízký, byla to „tátova holčička“, vnímala ho jako velmi citlivého člověka (na rozdíl od matky). V době, kdy bylo Ole 12 let, otec opět po delší abstinenci relapsoval, bral to jako své další selhání. Asi po měsíci, kdy již znovu pil, došlo k situaci, že přes den spal a vzbudil ho náhlý příchod jeho sestry. Ola byla při tom, když se probudil a začal se dusit. Zavolala záchranku, nevnímala situaci jako život ohrožující, protože již před tím byl otec z různých

důvodů několikrát hospitalizován. Otec v nemocnici zemřel, příčinou smrti byla plicní embolie.

Druhou věcí, o které Ola mluví, není přímo událost, ale její vztah s matkou. Po smrti otce Ola pocítovala velké osamění, matka trávila víkendy a svůj volný čas mimo domov, bavila se s přáteli. Ola byla sama doma, nebo ji matka posílala k různým příbuzným. Matka si nakonec našla přítele, který je dle Oly velmi dominantní, manipulativní. Matka naopak submisivní, příteli podléhá, udělá, co on chce. Když Ola dokončila základní školu, matčin přítel nesouhlasil, aby se hlásila na gymnázium s tím, že je hloupá, nemá na to. Matka se Oly nijak nezastala, což si Ola vykládá jako důkaz vlivu jejího přítele. Dalšími důkazy jeho vlivu je, že matku přiměl, aby šla několikrát ručit cizím osobám na jejich úvěry. Olu nutil, aby přepsala svůj stavební úvěr na matku. Když odmítla, začal jí psát výhrůžné emaily, matka po Ole na státnicích chtěla, aby jí vrátila klíče od bytu. Celkově je u Oly převažující emoci smutek z absence opory ze strany matky, nemá místo, kam se může vracet, nemá pocit domova a nějakého útočiště ve vztahu ani v místě.

## **Pozvánka k tématu vlastní smrtelnosti**

Ola nedostává vlastní pozvánku k tématu konečnosti, ale nechte ani tu, kterou dostal otec. Po jeho smrti chvíli ventilovala své pocity psáním básniček, ale k přemýšlení o smrti ji to nepřivedlo. Smrt vidí jako něco, co není aktuální, co je položeno někam v budoucnosti a nemá cenu se tím zabývat: *„to prostě jednou v budoucnu přijde, ale co s tím teď..až to jednou přijde, tak ano, ale tak nemá cenu teď s tím něco..“*

## **Reakce**

### Reakce na událost

### Studijní ambice

Ola studuje genové inženýrství, působí v akademii věd. Je hodně zaměřená na úspěch a snaží se dostat co nejvýš. Vynakládá na to velké úsilí, je to pro ni důležité.



## **Kritika z nové perspektivy**

Za nejvýznamnější posun považuje Ola změnu pohledu na problémy. Zažila ty vážné: smrt otce, nefunkční vztah. Z této perspektivy jí připadají mnohé problémy, kterými se okolí zabývá (hádky, pomluvy), jako malichernosti.

### **Změny (pohledem PTGI)**

O jakých změnách mluví Ola v rozhovoru?

Ačkoliv to v rozhovoru přímo nezaznívá, můžeme uvažovat o významu vztahů a jejich ocenění (F1 Vztahy s druhými) v reakci na ztrátu bazálních vztahů (matka, otec), v důsledku nucené samostatnosti mohou být rozpoznány nové příležitosti, možnosti (F2 Nové možnosti), celkové nastavení na úspěch, výkon může být provázeno pocity osobních kompetencí, schopností zvládat obtíže (F3 Osobní růst).

O jakých změnách vypovídá Ola v dotazníku PTGI?

V dotazníku PTGI (v příloze 15) je celkový skóre 54 bodů (průměr souboru byl 41B). Změny se projevují ve všech pěti faktorech. Nejvýrazněji v F2 Nové možnosti, kde je ve všech položkách uvedena minimálně střední změna. Následuje F3 Osobní růst, kde není změna pocíťována pouze v položce: Mám silnější pocit sebedůvěry. Výsledky ostatních faktorů jsou vyrovnané, míra změn se průměrně pohybuje kolem hodnoty 2 (malá změna).

V dotazníku negativních dopadů se objevuje 6 položek. Do současnosti přetrvává Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí, Pocity strachu, úzkosti a Pocit vlastního selhání.

### **Základní téma**

Základním tématem v tomto rozhovoru může být **přebíjení**. Přebíjení je například pocit, který založil matčin přítel a Ola vnímá, že se v ní zabydlel – pocit nedostačivosti. Je překrýván studijními úspěchy, velkým úsilím, které má Ole samotné i matce a jejímu příteli ukazovat opak, přesvědčit je, že se mýlili. Je přebíjení i pocit, že matka Olu nemá ráda. Selhávání matky je omlouváno, je pro něj hledáno jiné vysvětlení (potřebovala si užít svobody a neměla proto čas; přítel na ni má špatný vliv, ona sama by se takto nezachovala). Do třetice lze za určité přebíjení považovat i přijetí snadného vysvětlení otcovy smrti jako „vykoupení“ z neuspokojivého života, ve kterém se jen trápil. K tomuto ulehčení nedochází Ola sama, přebírá jej jako hotový produkt své víry

## **7.8 Krok 2: Styčné kategorie rozhovorů a odpověď na první výzkumnou otázku**

Následně po analýze rozhovorů je naším cílem zaměřit se na první výzkumnou otázku: **Lze na základě výpovědí respondentů popsat specifický „tvar“ reakcí a změn, který souvisí s existenciálním prožitím traumatu?** Snažíme se postupně odpovědět na jednotlivé otázky, které jí byly podřazeny. Tedy zjistit, zda lze rozlišit rozhovory, které ukazují na existenciálně prožité trauma a zda nám v tomto směru může sloužit kromě rozhovorů i výsledek dotazníku PTGI. Následně sledujeme, jestli se takto odlišené rozhovory nějakým způsobem významně od ostatních liší. Úkolem je potom posoudit, jestli a jaká témata se v rozhovorech opakují, jaké mají společné kategorie a obsah. Dále se ptáme, jaké kategorie a jakým způsobem spolu souvisejí a jestli na nějaký specifický „tvar“ ukazují. Text je zpracován v podobě formulování odpovědí, které můžeme na stanovené výzkumné otázky vzhledem k získaným datům podat.

Východiskem je vždy analýza rozhovorů, pro přehlednost a snazší vhléd vycházíme také z tabulky výskytu kategorií, které byly v jednotlivých rozhovorech zachyceny. Je zde kromě toho zaznamenán i dosažený skóre PTGI a skutečnost, jak se respondent v dotazníku vyjádřil k pocíťovanému ohrožení života. Jako další údaj uvádíme, zda byla přijata pozvánka k tématu vlastní konečnosti (vychází z analýzy rozhovorů).

**Lze rozlišit respondenty, u kterých došlo k existenciálnímu prožití traumatu od těch, kde událost tímto způsobem prožita nebyla?**

V analýze rozhovorů bylo zřejmé, že nejvíce se odlišují poslední tři zařazené rozhovory. V tabulce (č.31) si můžeme všimnout, že odlišné jsou v několika ohledech. Vidíme, že u těchto rozhovorů bylo možné zachytit výrazně méně kategorií reakcí. Když reakce jsou, vztahují se k události, nikoliv k tématu smrti, konečnosti – tedy tématu, které je obsahem Pozvánky. Ukazuje se jasně, že u těchto respondentek nedošlo k přijetí Pozvánky, zároveň i ony samy v dotazníku uvádějí, že ohrožení života nevnímaly. **O existenciálně prožitém traumatu lze mluvit u respondentů, kde je tomu obráceně – tedy pocíťovali ohrožení života, přijali Pozvánku a zároveň se u nich projevuje řada shodných kategorií reakcí.** Toto zjištění nám umožňuje soustředit se na tyto kategorie.

Tabulka č. 31

	Jméno	Událost	PTGI	Poz- vávka	Kategorie (událost)	Kategorie (konečnost)
1	Anna	Pohl. zneužívání, šikana, rodinné zázemi	81B, OŽ +	přijata	Obrnění (těla, duše)	Tady a teď, Vyzbrojení, Kritika z np
2	Ben	Smrt prarodiče, úraz	62B, OŽ +	přijata	Pomoc (odčinění)	Tady a teď, Hedonismus Humor, Budování trans. dimenze, Kritika z np,
3	Dana	Smrt tety	70 B, OŽ+	přijata	Pomoc (odčinění), Oběť	Tady a teď, Vyzbrojení, Bezpečí vztahu, Bezpečí přírody, Budování trans. dimenze, Kritika z np,
4	Ema	Leukémie	78B, OŽ+	přijata	Pomoc (vděčnost)	Tady a teď, Kontr.znovuprožití, Bezpečí vztahu, Kontrolované znovuprožití, Kritika z np.
5	Filip	Mrtvice po zranění	30B, OŽ+	přijata		Nakládání s časem, Hedonismus, Vyzbrojení, Signál změny, Identita
6	Gita	2x pokus o sebevraždu	64B, OŽ+	přijata		Tady a teď, Identita, Bezpečí vztahu, Bezpečí přírody
7	Iva	Úraz na kole	70B, OŽ+	přijata	Pomoc (vděčnost)	Nakládání s časem, Tady a teď, Bezpečí vztahu, Budování trans. dimenze, Kritika z np
8	Jana	Leukémie	75B, OŽ+	přijata	Pomoc (vděčnost)	Tady a teď, Nakládání s časem, Bezpečí vztahu
9	Klára	Vrozené onemocnění, smrt rod. přítele	73B, OŽ+	přijata	Ostražitost	Nakládání s časem, Ukončenost, Budování filosofie a trans dimenze, Kritika z np
10	Lenka	Smrt prarodičů	66B OŽ (+)[1]	přijata	Pomoc (druhým, sobě), Uzavření	Tady a teď, Budování trans. dimenze, Kritika z np
11	Meda	Onemocnění bratra	38B, OŽ -	ne	Prac. zaměření (pomoc)	
12	Nela	Rozchod s partnerkou, demonstr. sebevražda	48B, OŽ - (+)	ne	Investice do vztahů	
13	Ola	Smrt otce, vztah s matkou	54B, OŽ-	ne	Studijní ambice, Kritika z np	

## **Lze v rozlišení existenciálně prožitého traumatu a v další analýze využít dotazník PTGI?**

Můžeme si všimnout, že samotný skóre PTGI tolik nevypovídá a není kritériem, podle kterého bychom mohli rozlišovat, zda došlo k EPT (na rozdíl od kategorií reakcí). Všichni respondenti referují o poměrně významných změnách (celkové skóre jsou u nich průměrné nebo nadprůměrné oproti celému souboru). Až když rozdělíme respondenty do dvou skupin (bez EPT a s EPT), vidíme, že na úrovni průměrů celkových skóre u respondentů dané skupiny lze rozdíl zaznamenat; skupina s EPT dosahuje průměrného skóre 67, skupina bez EPT skóre 47. Oproti výzkumnému vzorku zde na malém vzorku vidíme stejný trend – změny jsou referovány vždy, když respondent prožil nějakou významnou negativní událost, ve skupině s EPT je tato změna pocíťována výrazněji. Nejde ale zjevně o to, že by to byl stejný proces, který je u EPT jen výraznější, jak by mohly (a autory konceptu i jsou) být výsledky interpretovány. Jasně vidíme, že je výrazný rozdíl v reakcích, které jsou základem nějaké specifičnosti, nějakého „tvaru“, který hledáme. Kdyby byl dotazník schopen zachytit tuto specifičnost, tak by zde skórovala skupina s EPT výrazně vysoko a vykazovala určitý profil v jednotlivých faktorech, skupina bez EPT by neskórovala vůbec nebo velmi nízko (v souladu množstvím a obsahem reakcí). To, že se to neděje, svědčí v neprospěch dotazníku. Zachycuje něco, co je všem respondentům společné. Společné je především to, že jde vždy o nějaký velký příběh. Ten může být překonáním nějaké těžkosti, nebo mít rozměr EPT, ale vždy jde o nějaké překonání, které je zpětně viděno jako posun vpřed, jako významná změna, o které je referováno a kterou je potřeba vyjádřit. Vlastně potřeba vyjádření toho „velkého vypravování“ se odráží ve výsledku dotazníku mnohdy více, než podklad změn, kterými jsou reakce na událost. Dotazník a položky, které jsou velmi obecně formulované, umožňují také mít na mysli něco zcela jiného a přesto v dané oblasti skórovat. Umožňují také promítnout pouze jednu reakci do mnoha položek v dotazníku. Můžeme to vidět například u Nely. Hned na první položce *Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité*, například skóruje mírou 4 (značná změna). To, co je pro ni důležité, je především vytvořit a upevnit vztahy, protože je to jediná cesta, jak nepodlehnout touze neexistovat. Díky jediné reakci, kterou je *Investice do vztahů*, může skórovat dále. Skóruje například v 6ti položkách, které se týkají vztahů s druhými (přestože Nele jde nejvíce o to mít je) a které potřebuje vidět jako hodnotné a účinné, potřebuje v nich změnu vidět (potřebuje vidět, že se v té oblasti mění,

jinak by tato reakce a úsilí je budovat byly shledány jako bezcenné a neúčinné a tím by nebyla funkční brzda proti vymazání se beze stopy). Stejná reakce je podkladem výrazných referovaných změn (míra 5 – velmi značná změna) například u *Nyní se pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje*. Odpovědí na důvod skórování je opět stejná reakce – Nela se pokouší vytvořit nové vztahy. Obdobně je tomu například u položky *Našel jsem si nové zájmy* nebo *Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly*. Celkově Nela dosahuje v dotazníku mírně nadprůměrného výsledku, což je v poměrně ostrém kontrastu s obsahem rozhovoru a nehybností a prázdnotou, o které mluví. Zároveň ale potřebuje, a to velmi nutně, vidět změnu k lepšímu, vidět, že to, co dělá, je účinné, že se někam vpřed postupuje. Když ve stejných položkách skóruje někdo jiný, vidí v nich něco zcela jiného, skóruje z jiných důvodů, změna je naplněna jiným obsahem. To, že v položkách mohou být vyjádřeny různé věci stejnou mírou pocíťované změny, je zřejmé i na mnoha jiných příkladech. Když například skóruje Ola v položce *Více oceňuji hodnotu svého vlastního života* (střední změna), vysvětluje to tím, že více oceňuje, že je zdravá, že se nemoc netýká jí. Život ale všichni ze skupiny s EPT oceňují proto, že se jich to týká – smrt se jich týká a být naživu je velká hodnota, protože to tak za chvíli být nemusí. Možná na pohled málo výrazný, ale přesto významný rozdíl.

Celkově v průběhu analýzy byl skór PTGI z reakcí a faktického podkladu toho, co bylo řečeno v rozhovoru, obtížně předvídatelný a zejména u tří respondentek Medy, Nely a Oly i nečekaně vysoký. Důvody nastíněné výše nás proto vedou k tomu, že nadále se ke skóru PTGI nebudeme obracet pro vysvětlení, zaměříme se pouze na práci s rozhovory a výsledky jejich analýzy.

### **Objevuje se u respondentů v souvislosti s prožitkem událostí téma vlastní smrtelnosti?**

### **Objevuje se existenciální prožití traumatu u různých kategorií událostí?**

Téma hlubšího uvědomění si vlastní konečnosti se objevuje u všech respondentů s EPT (na základě toho je EPT vymezeno). V určité míře intenzity je v souvislosti s událostí vyjádřeno ohrožení života v odpovědi na otázku předřazenou dotazníku PTGI, v analýze rozhovorů je pak v oddílu *Pozvánka* k tématu konečnosti podchyceno, jak se k danému tématu jednotliví respondenti vyjadřují. Ústředním pojmem je zde *Pozvánka*. Pozvánky samy nejsou stejné ani s nimi respondenti stejně nenakládají, ale všichni je čtou – to téma je událostí probuzeno a

vede k dalšímu zamýšlení. Všichni respondenti s EPT přitom uvádějí přemýšlení o své konečnosti do vztahu k prožité události. Jak se liší pozvánky? Liší se například urgencí jako určitou intenzitou apelace na respondenta. Lze to vnímat tak, že urgentní jsou zejména ty *Pozvánky*, které je těžké odmítnout. Urgence je možná do jisté míry ovlivněna nějakou objektivní závažností, objektivní silou traumatu, ale závisí i na dalších okolnostech, ve kterých se *Pozvánky* liší: době doručení (věk, kdy k události došlo, další okolnosti, které se před tím nebo ve stejné době odehrály), načasování (době, po jakou je předkládána – např. dlouhá léčba versus úraz, který přečkám, a přijímám a čtu až ex post), adresátovi (komu je určena), opakovaném doručení (pozvánek chodí více), odesílateli. Velmi urgentní *Pozvánku* dostala například Jana. Když onemocněla leukémií, bylo jí 15 let a závažnost onemocnění i hrozbu smrti si uvědomovala. Snažila se soustředit na úzdravu, ale přesto se *Pozvánce* nevyhnula, dostávala ji dokonce opakovaně (opakovaný anafylaktický šok, selhání léčby). Nečíst ji by bylo obtížné (ale možné). Ema dostává podobně urgentní *Pozvánku*, ale později, protože její doručení zadrželi rodiče, navíc byla ve věku, kdy by ji třeba ještě neuměla číst (nebo uměla, a tomu chtěli rodiče zabránit). Přijala tedy pozvání později, navíc je pravidelně upomínána (opakované kontroly), aby se k ní vracela. Ben viděl jednou *Pozvánku* u dědy, ale nečetl ji jako svou, podruhé utrpěl úraz a svoji *pozvánku* přečetl ex post. Urgence je zřejmě menší. Je větší prostor si oddechnout (že se mě to už netýká) a ex post nic nepřijímat. Podobně je tomu u Ivy. *Pozvánkou* s nízkou urgencí je třeba ta, kterou dostala Anna (psychická šikana). Někdo jiný by to přešel, Anna událost jako *Pozvánku* čte. Svou roli v tom hrají předchozí životní události. Nízkou urgencí může mít i *Pozvánka* Kláry. Zde jde o nemoc, operaci. Přesto si Klára představuje, co by dělala, kdyby měla v průběhu krátké doby zemřít. A začíná její uvažování o konečnosti i tom, jak se životem naložit. Zvláštní jsou *Pozvánky*, kdy respondent čte něco, co mu není přímo adresováno – sem spadají především události, kdy se smrt týká někoho jiného. Tak je tomu u Lenky a Dany. *Pozvánku* pro někoho jiného lze odmítnout poměrně snadno, jako to udělala třeba Ola (smrt otce). Dana přenesla *Pozvánku* na sebe (představovala si, že také onemocní a zemře, jako teta), následně jako by ji chtěla vrátit (označí představy za bludy a chce myslet pozitivně). Lenka přes svůj smutek *Pozvánku*, která není pro ni (smrt prarodičů) čte, ale opatrně. Příkladem *Pozvánky*, která má shodného odesílatele jako adresáta, je Gita (2x pokus o sebevraždu). Přitom první, kterou si vlastně sama odeslala, odmítla. Přečetla si až tu druhou ex post.

To, co se dále liší, jsou události samy – co se stalo. Vidíme, že EPT nesouvisí s nějakou konkrétní kategorií události, není podmíněno ani objektivní silou traumatu. Máme pouze 3 respondenty, kteří pozvánku nepřijímají, ale i tam můžeme srovnat například podobnou událost Oly (smrt otce) a Lenky (smrt tety). V prvním případě je *Pozvánka* přijata, v druhém nikoliv.

Vidíme tedy, že respondenti s ESP *Pozvánku* přijímají, a naši další snahou bude zjistit, jestli a jak se jejich reakce dále shodují. Analýza rozhovorů však neposkytuje informace pro vysvětlení, proč vlastně někdo *Pozvánku* přijme a jiný ne. Nedožíváme se, proč jeden člověk pozvánku v jednu chvíli odmítne, stejnou za jiných okolností přijme.

To, co se v *Pozvánkách* neliší, je to, co je v nich napsáno, co respondenti čtou. Vždy jde o uvědomění si ohrožení života, které probíhá nebo už proběhlo. Na něj nasedá uvažování o vlastní konečnosti, své smrti, případně smrti blízkých. To, co je stejné, je i efekt, který *Pozvánky* vyvolávají. Tím je v první řadě úzkost, strach, který souvisí s uvědoměním si toho, že smrt se mě týká.

### **Jaké reakce se u respondentů objevují v souvislosti s prožitými událostmi? Lze vysledovat společná témata, opakující se reakce?**

Celkem bylo v rozhovorech u respondentů s EPT zaznamenáno 15 kategorií, z nichž 10 se jich v rozhovorech objevuje opakovaně: *Tady a teď* (8x), *Nakládání s časem* (4), *Hedonismus* (2x), *Bezpečí vztahu* (5x), *Bezpečí přírody* (2x), *Budování transcendentní dimenze* (5x), *Vyzbrojení* (3x), *Kritika z nové perspektivy* (7x), *Identita* (3x), *Pomoc* (6x), *Budování životní filosofie*,

*Signál změny*, *Ukončení*, *Ostražitost*, *Uzavření*, *Oběť*, *Obrnění duše*. Již při analýze jsme je vyhodnocovali buď jako více vztažené k události, jejímu obsahu a souvislostem, nebo k tématu smrti a konečnosti (viz tab. č. 31).

U respondentek bez EPT byly zaznamenány celkem 4 kategorie reakce vztažené k události: *Pracovní zaměření* (pomoc), *Investice do vztahů*, *Studijní ambice* a *Kritika z nové perspektivy*. Žádná z reakcí se v rámci této skupiny neopakuje, vzhledem ke skupině s EPT se objevuje jednou zmíněná kategorie *Kritika z nové perspektivy*.

V následujícím textu budeme postupovat tak, že jednotlivé kategorie objasníme vždy v rámci širší skupiny (obecnější kategorie), do které jsme je zařadili. Kritériem zařazení je přítom abstrahovaný společný jmenovatel těchto dílčích kategorií – to, co je spojuje. Primárně vždy komentujeme skupinu respondentů s EPT, druhá skupina je zmíněna pouze pokud je porovnání v nějakém aspektu možné.

## **Časová bilance**

Obecnější kategorie nazvaná **Časová bilance** zahrnuje dílčí kategorie *Tady a teď*, *Hedonismus* a *Nakládání s časem*, které jsou si velmi blízké. Časovou bilanci považujeme za nejpodstatnější kategorii – objevuje se u všech respondentů s EPT (alespoň jedna subkategorie je zahrnuta vždy). Do *Tady a teď* byly zařazeny ty reakce, kdy respondent vypovídá o prožitku aktuálního okamžiku. Jde o velmi intenzivní prožitky přítomných věcí a chvil (dotek listů, prožitek okamžiku s přáteli, rodinou), zakoušení jejich jedinečnosti. „Velké věci“ pozbývají na významu a nahrazují je tyto „malé věci“. Zároveň je důraz na to udělat, užít, prožít hned. U *Hedonismu*, který lze zaznamenat u obou respondentů – mužů, jde také o to, něco si „užít“, neodkládat potěšení (holky, pivo, kamarády) na nějaké „pak“. V *Nakládání s časem* jde o ujasnění si priorit a často má podobu vytváření „seznamů“, co by se mělo v životě stihnout, jak si ho „užít“ (zájmy, cestování, hluboké vztahy), přitom jde o to, realizovat prvky seznamu co nejdříve, také je neodsunout. Je velmi zvažováno, co je „důležité“, jde o celkové zvažování, co do seznamu zahrnout, co nejvíc chci, co má nějakou hodnotu, o co má cenu usilovat.

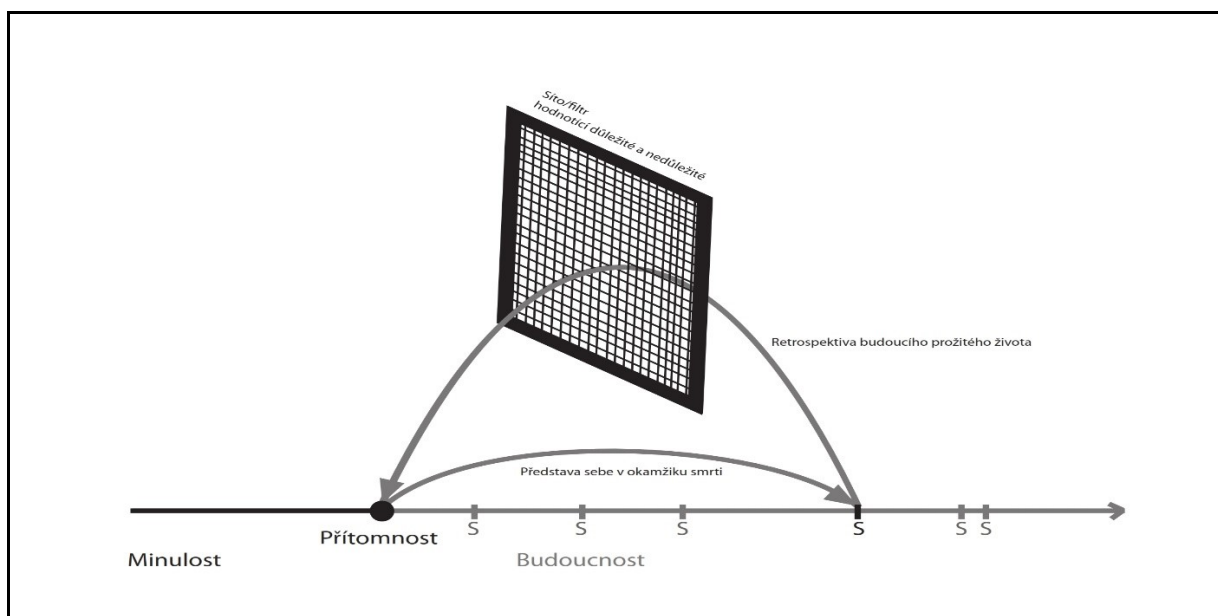
Co je těmito kategoriím společné, je tedy velký důraz na přítomný okamžik, a je zahrnuta hodnotová bilance. Ono „užít si“, dokud je to možné, v sobě zahrnuje úzkost z toho, že si respondenti uvědomují, že v nějakém budoucím okamžiku, který může přijít kdykoliv v budoucnosti, to již možné nebude. Tato úzkost je vlastně podstatou a podnětem k tomu, že dochází k tak výraznému stahování se do přítomného okamžiku i přehodnocování. Dochází zde k zajímavému souzvuku dvou protipólů, které se vyskytují v prožívání v jednom okamžiku. Prvním pólem jsou velmi intenzivní pozitivní prožitky, které provázejí „užívání si“, zároveň s tím je však vždy přítomen také velmi negativně zažívaný aspekt – úzkost. Vytváří to představu spojení v obrazu bolestné rozkoše, kdy roste-li jeden z pólů na intenzitě, pak roste i ten druhý. Dobře lze toto spojení sledovat například u Dany, kdy v době, kdy



zažívala velmi výraznou úzkost z toho, že by mohla také onemocnět jako teta, také nejintenzivněji zažívala prožitky chvíle, okamžiků. Když myšlenky zavrhla a přesvědčila sama sebe, že *Pozvánka* nebyla pro ni, klesá úzkost, ale zároveň se jí vzdalují i prožitky. Již nejsou automatické, nejsou tak intenzivní, blednou.

Nejdůležitější princip *Časové bilance*, který se vyskytuje u všech respondentů, vystihuje Ben, když mluví o tom, že nechce, aby se v okamžiku smrti nacházel na pomyslné křivce někde dole. Všichni respondenti s EPT shodně sdílejí (někteří pak i jasně explicitně vyjadřují – například Lenka, Jana) i hlavní kritérium, které je při bilanci uplatňováno, a které umožňuje ujasnit si hodnoty (o co má cenu usilovat, co zařadit na seznam – co je důležité). Tím kritériem je „nelitovat, až budu na konci života“. Předpokládá to představu sebe v okamžiku smrti, zhodnocení toho, co v daný okamžik bude v retrospektivě pohledu na prožitý život důležité. Neodmyslitelnou součástí tohoto kritéria je předpoklad, že okamžik smrti neleží někde v nedohlednu, ale v jakémkoliv (jakkoliv blízkém) okamžiku budoucnosti. To, co prochází kritériem, musí tedy obstát, ať je smrt položena do jakéhokoliv z těchto bodů (viz obr. č. 2). Až to, co projde tímto „filtrem“, je pak uznáno za hodnotné, důležité, smysluplné. Tím, že je všemi uplatněn stejný princip i stejné kritérium, dochází i k celkové výrazné shodě v tom, co tímto „filtrem“ projde.

Obrázek č. 2



## **Hlavní tábor**

**Hlavní tábor** je obecnější kategorií, která je částečně propojena s Časovou bilancí prostřednictvím vztahů, které jsou i v Časové bilanci zmiňovány, jsou tím, o co má smysl usilovat, co prochází filtrem. Pod Hlavní tábor spadají především kategorie *Bezpečí vztahů* a *Bezpečí přírody* (dále sem lze zařadit kategorie specifické pro některé respondenty: Kláry Ukončování a Dany Oběť). Název Hlavní tábor má vyjadřovat společný jmenovatel reakcí, kterým je především hledání bezpečí v nějakém stabilním útočišti, kde lze načerpat síly a které může chránit před úzkostí. Téma vztahů je u respondentů velmi frekventované (vyskytuje se vlastně v určité míře u všech), jako důležité jsou zmiňovány vztahy s rodiči, prarodiči, partnery i kamarády. Při analýze rozhovorů byla tato reakce označena za kategorii pouze v případě, kdy posílení vztahů bylo respondentem dáváno do souvislosti s prožitou událostí. Do bezpečí Hlavního tábora se stahuje Iva a v jejím případě tento prostor funguje ideálně ve funkci tlumení úzkosti. Vztah byl ověřen úrazem, po kterém byli rodiče pevnou oporou a udělali vše, aby se situace zlepšila (nákup laseru), Iva pocítuje vděčnost. Nyní jim dává přednost před jinými zábavami, cítí se s nimi bezpečně. Do bezpečí Hlavního tábora, a to primárně k rodičům, se stahují téměř totožným způsobem Ema s Janou (obě onkologické onemocnění). Již před událostí byly vztahy velmi pevné, navíc byly v době nemoci prověřeny a obě respondentky také pocítují vděčnost. Po události si ale obě uvědomují více i možnost, že by i rodiče mohli zemřít. To vede k posílení vztahu v přítomném okamžiku (chce s nimi být, protože jí je tam dobře, zároveň i Hlavní tábor může být ohrožen a je třeba s nimi být v přítomnosti *Tady a teď*) a je snaha nenechávat nic nedořešeno, nic nezanedbat. Tím je ale úzkost přítomna i zde a bezpečí rodiny před ní nemůže chránit. Specifickým projevem této obavy je Klářin zvyk loučit se s každým tak, jako by to bylo naposledy (to je obsaženo v její specifické kategorii Ukončení). U Gity a Dany se vyskytují obě kategorie – *Bezpečí vztahu* i *Bezpečí přírody*, a to z důvodu, že je kromě rodiny nutné hledat ještě jiné bezpečné místo. Gita se nemůže zcela stáhnout k domovu, protože vztahy s rodiči jsou zatíženy problémy z minulosti (onemocnění matky, konflikty s otcem). Jsou tedy nacházeni ještě přátelé a příroda. Dana má sice pevnou a bezpečnou vazbu s rodinou, ale zároveň je nechce zatěžovat svými starostmi, vidí, že mají dost svého smutku, a chce být spíše oporou (to je obsahem její specifické kategorie Oběť), proto hledá ještě jiné místo, kde lze čerpat – přírodu. Stažení se do bezpečí, kde může být úzkost lépe snášena, je spíše automatickou reakcí, než nějakým

aktivním bojem s úzkostí. To lze sledovat například u Lenky (smrt prarodičů), kde nastává paradoxní situace. Když zemřeli prarodiče, kteří představovali její nejbližší osoby, má také tendenci se v reakci na to stáhnout do bezpečí – automatismus reakce velí stáhnout se k prarodičům. Oni už ale nežijí. Volá je zpátky, snaží se s nimi mluvit, snaží se doufat, že to není úplný konec. Nechce to celé uzavřít. Mohla by snad k jiným vztahům, ale k otci nemůže, k matce je to obtížné. Po smrti prarodičů se vůči okolí uzavřela, bojí se projevat emoce a odhalovat zranění před druhými, takže stáhnutí se ke kamarádům není moc dobře realizovatelné. To vede jen k posílení toho, že nechce uzavřít odchod prarodičů, potřebuje s nimi o to víc být ve spojení a dochází k zacyklení.

Lze tedy sledovat, že stažení se do bezpečí v případě zranění a ohrožení směřuje primárně k Hlavnímu táboru primárních vazeb, pokud tam není nalezeno, hledá se dál – u přátel, nebo na jiném místě – v přírodě.

## **Arzenál**

**Arzenál** je obecnější kategorií, která v sobě zahrnuje dvě kategorie: *Budování transcendentní dimenze* a *Vyzbrojení*. Arzenál oproti únikovému a pasivnějšímu *Hlavnímu táboru* zahrnuje více aktivní reakce, které umožňují boj s úzkostí. Můžeme si všimnout, že u osmi z deseti respondentů nalezneme alespoň jednu kategorii, která spadá pod Arzenál. Pro vyjádření důležitosti *Arzenálu* lze zmínit tedy dva odchylovající se případy – Gitu a Janu. Zvláštním případem je v tomto směru Dana.

Gita (2x pokus o sebevraždu) mluví o tom, že by moc ráda v něco věřila, ale nedokáže to, protože její zkušenost z kómatu po druhé sebevraždě jí ukázala, že po smrti nic není. Na druhé straně mluví o tom, že se takového „nic“ děsí a že zároveň ví, že to nic jiného vlastně není, jen prázdnota. Ukazuje se, že (na rozdíl od ostatních respondentů s EPT) u Gity do současnosti přetrvává nejvíce negativ. Pocity studu a zahanbení a Pocity vlastního selhání lze vztáhnout k aktu sebevraždy. Ztráta chuti do života a Obtíže s usínáním můžou být vztáhnuty k tématu konečnosti (Představa smrti aktivizuje – něco teď se životem dělat, ale zároveň prohlédnutí bezobsažnosti toho, co je po ní, demotivuje a zneklidňuje).

Jana (leukémie) nahlíží na smrt čistě biologicky jako na zánik. Pak není, podobně jako u Gity, nic. Zároveň je respondentkou s nejméně úzkostí (fobie, intenzivní návaly úzkosti), z negativ u ní do současnosti přetrvávají Pocity strachu a úzkosti a Ztráta chuti do života.

Dana (smrt tety) nejdříve pociťuje sama ohrožení života skrze představu, že by mohla onemocnět jako teta. Reaguje stažením k *Tady a ted'*, *Vyzbrojuje se* (důraz na zdraví, tělesnou kondici) začíná si vytvářet něco jako své vlastní náboženství. Transcendenci není přiznána kompetence v nějaké formě vyšší spravedlnosti, která přesahuje lidskou zkušenost. Dana doufala, že nakonec vše dobře dopadne, když však teta zemřela, cítí, že jí to vzalo naději, pozitivní víru. To vedlo k odklonu od výstavby transcendentní představy, je opuštěno i vyzbrojení ve formě péče o tělo. Dana se snaží myslet pozitivně, přesto pociťuje úzkost.

Kategorie *Budování transcendentní dimenze* zahrnuje především vytváření představ o nadosobním řádu, spravedlnosti, Osudu, Bohu. Čistý funkční model jsme mohli vidět například u Ivy, která má představu moudré moci, která rozhoduje o tom, kdo má ještě úkol a může zůstat naživu. Když někdo zemře, je to proto, že jeho úkol ve světě je naplněn. Svěření zodpovědnosti mimo vlastní kontrolu je provedeno lehce, s důvěrou v tuto vyšší spravedlnost. Proti úzkosti pak není třeba bojovat i na druhé frontě – vlastním Vyzbrojením nějakou specifickou formou. To můžeme dát také do souvislosti s položkami Negativních aspektů – žádný z nich do současnosti nepřetrvává. U Kláry je transcendentní dimenze velmi podstatnou složkou celé její filozofie neovyturbismu. Dva základní postuláty (Bůh je a všechno je dobré), přenechávají kompetenci rozhodovat o tom, co se stane, vyšší moci. Pouze ona z vyšší perspektivy dokáže posoudit, co je za daných okolností nejlepší řešení. Člověk pak může přijmout to, co se stane, jako nutné, ale má možnost se „vyturbit“, nějak reagovat, poradit si s daností.

Kategorie *Vyzbrojení* zahrnuje aktivní jednání, které je nasměrováno proti úzkosti. Například u Anny spočívá v selekci potravin – veganství. Anna je přesvědčena, že jí to umožňuje mít kontrolu nad svým zdravím, prodloužit si život (v druhé bojové linii se zároveň přiklání i k buddhismu a představě reinkarnace, což jsme u ní nekategorizovali jako *Budování transcendentní dimenze* vzhledem k tomu, že šlo o zmínku, která nebyla dále v rozhovoru objasňována). Vyzbrojení můžeme sledovat dále u Bena, který se věnuje širokému spektru aktivit (výcvik vodících psů, vedení kroužku pro děti, asistence lidem s handicapem). V

zájmových i pracovních aktivitách mu jde hlavně o rychlé zpětné vazby, rychlé pocity uspokojení z dobře odvedené práce. Postupuje jasným směrem systémem drobných uzavřených kroků. Možnou úzkost tedy odzbrojuje, protože pořád má nové pocity naplnění, štěstí, které mu to přináší. A je to přesně to, co v životě chce, čeho by litoval, kdyby nedosáhl. Vyzbrojení u Bena doplňuje i reakce *Budování transcendentní dimenze*, která má podobu Osudu, který však lze vlastní aktivitou odklonit. Dokud je člověk živý, vždy může s tím, co má, něco dělat. Jediným respondentem, který používá čistě taktiku Vyzbrojení, je Filip (mrtvice po úrazu). Ten má ohrožení života úzce vázáno na situaci, která se mu stala, nijak ho negeneralizuje. Kurz první pomoci mu umožňuje mít pocit plné kontroly nad podobnými situacemi. Leccos díky tomu dokáže předvídat, pokud by se něco přece jen stalo, může účinně zakročit. Zvláštním symbolem ochrany před smrtí jsou rukavice. Když je má, vše je preventováno, nic se nemůže stát. Pokud je nemá, cítí se v ohrožení. Ve výsledku mu to umožňuje aktuální znění pozvánky anulovat, odkládá ji na později. Do *Vyzbrojení* jsme vřadili i specifickou kategorii Emy, kterou je Kontrolované znovuprožití. Ema je díky nutnosti podstupovat pravidelná kontrolní vyšetření opakovaně vystavována výrazné úzkosti, tu však dokáže aktivně odbourávat právě kontrolovaným znovuprožitím, kdy úzkost sama navozuje a překonává (bungee jumping, únikové hry).

## **Nové Já**

**Nové Já** představuje především výsledek zakomponování toho, co vzešlo s konfrontací s vlastní konečností do struktury self. Vřazujeme sem kategorie: *Kritika z nové perspektivy*, *Identita*, *Pomoc* a Filipovu kategorii *Signál změny*.

*Kritika z nové perspektivy* představuje stěžejní kategorii v rámci *Nového Já*. Díky tomu, že nové Já zakomponuje do svých struktur prožitou zkušenost, umožňuje to zaujetí nové perspektivy - jakýsi změněný pohled na své minulé Já a na druhé, společnost. Vůči nim se *Nové Já* vymezuje. To velmi barvitě metaforicky popsala Anna, když uvádí obraz toho, jak stojí po kotníky v mlze, ve které před tím byla položena celá. Nyní vidí nové barvy, vidí, jak ostatní jsou v té mlze zabředlí, plazí se v ní a nedokážou nad ni pohlédnout. Již v průběhu

analýzy jsme si všimli, že se respondenti se vyjadřují kriticky vůči určitým projevům druhých, vůči společnosti. To, co je kritizováno, je často konzum a orientace na peníze, sobectví, plýtvání časem na „blbosti“ (třeba sledování televize), povrchnost a podceňování vztahů. Tedy to, co neprošlo „filtrem“ při *Časové bilanci* (neprošlo tedy filtrem z minulého do nového Já). U jednotlivých respondentů jsme sledovali, že často právě to, co je vytýkáno minulému Já, to, vůči čemu se *Nové já* vymezuje, je nyní kritizováno i v pohledu na společnost. Například Ben kritizuje u druhých sobectví a jeho minulé Já bylo především sobecké. Klára své hypotetické minulé Já pokládá hlavně za sobecké a materiální a přesně to je i předmětem kritiky druhých. Anny minulé Já bylo hodně zamlžené, difuzní, receptivní. Nyní je více ohraničené a právě onu původní rozmlženost a neschopnost se vymezit nyní ona jiným vytýká. U Dany to bylo hlavně konzumní, povrchní Já (takové lehkomyšlné) a nyní zejména tyto charakteristiky vnímá u ostatních negativně.

To, co je obsahem *Nového Já*, vykazuje u jednotlivých respondentů velkou shodu (zejména díky centrální *Časové bilanci*). Čím se respondenti liší, je způsob, jakým se ke společnosti, která je kritizována, vztahují. To, jak se k druhým vztahují, je zároveň i v souladu k jejich základnímu tématu – k tomu, jak se vztahují i sami k sobě. Klára má potřebu „vrtnout si“ do druhých, pokouší se jim dát nějaký podnět k zamyšlení. Jejím ústředním tématem je Proniknutí. Ben druhým cíleně a systematicky poskytuje zpětnou vazbu a vychovává je. Jeho základním tématem je Zodpovědnost. Ema sice povrchnost druhých vnímá, ale přistupuje k tomu s porozuměním a smířlivě, přisuzuje to skutečnosti, že v životě nic závažného nepožili. Jejím základním tématem je Přijetí.

*Identita* je kategorií, kterou jsme identifikovali u 3 respondentů. Ačkoliv všichni respondenti s ESP zakomponovávají prožitou zkušenost do *Nového Já*, u těchto tří respondentů minulé Já (to, které vstupovalo do události), nebylo dostatečně zřetelné, vyjasněné, proces vytváření a konturování vlastní identity nebyl z nějakého důvodu dokončen. Nové, získané Já bylo potřeba do něčeho konkrétního zakomponovat, Já proto muselo být tedy nejdříve (nebo souběžně) zkonkretizováno. Po události to s odkladem jemu vlastním dělá Filip – zjišťuje, kdo je, co vlastně chce, co jsou jeho vlastní představy, co je dané výchovou a odráží přání jeho rodiny. Zdůraznění celého vykonturovaného nového já podtrhuje i jeho individuální kategorie *Signál změny*. Nechává si dorůst vlasy, což je jasná vědomá signalizace vnitřního

přechodu, změny, která má být vidět i navenek. Gita, která byla až do události ve vleku vyhrocených emocí i vyhrocených okolností, najednou dochází k sebepoznání, k jemnější nuanci než byla původní polarita. Annina individuální kategorie *Obrnění duše* i celé její základní téma, kterým je *Neohraničenost*, souvisí s tématem identity. Pro obrnění duše je podstatné právě uvědomování si svých kvalit, vlastností, oddělenosti od druhých – autonomie a jedinečnosti. Anna se díky tomu stává odolnější, méně závislá na názoru a pohledu druhého.

Je třeba uvést, že označením kategorie *Nové Já* nemá být naznačeno, že vzniká něco zcela nového. Nejde o to, že by se minulé Já bořilo a znovu stavělo, k čemuž směřuje třeba metafora zemětřesení Tedeschiho a Calhouna (1996, 2004). Tam vnější událost zasáhne, rozboří stávající a je třeba stavět znovu a lépe. V metafoře, kterou využívá Linley (2017), je to pojato obdobně uchopením celé situace jako rozbití vázy, kterou je třeba nějak restaurovat nebo přeměnit v něco nového. My vycházíme z toho, že Já je měněno u každého člověka každou prožitou zkušeností, ať je jakkoliv velká, radostná nebo bolestivá. V každém okamžiku je Já trochu nově posunuté, ale je v kontaktu se svou předchozí podobou. Každé *Nové Já* je bodem, ze kterého se lze vztahovat k nějakému jeho minulému stavu, můžeme z něho hodnotit změnu (třeba v dotazníku PTGI). To platí i pro všechny naše respondenty (ať už s EPT nebo bez). I u Medy, Nely a Oly můžeme pozorovat, že díky prožité zkušenosti docházejí k *Novému Já*. Meda má větší porozumění pro potíže druhých a naučila se komunikovat s lidmi s duševními obtížemi. Využívá toho v práci.

Nela zjistila, že nutně potřebuje budovat vztahy, a o to i usiluje. Ola zjistila, že v ní druzí vzbudili pocit nedostačivosti a snaží se ho překonat. To, co je specifické pro respondenty s EPT, je shoda v obsahu *Nového Já*, která je dána zejména tím, že z minulého Já bylo něco shodným procesem s obdobným výsledkem odfiltrováno (třeba „blbosti“, které v okamžiku smrti nebudou důležité) a to dává prostor hodnoty a jiné jeho obsahy prožívat s větším důrazem, novým pochopením, vhladem.

*Pomoc* je poslední kategorií, která vyjadřuje způsob, jakým se nové Já vztahuje k druhým, ke světu. Je to reakce, aktivita, která z nového Já vychází. To neznámá, že by šlo o jediný způsob reakce. Nové já samozřejmě všestranně jedná, žije, vztahuje se k sobě, druhým i ke světu nesčetnými způsoby (například Kritikou z nové perspektivy). *Pomoc* je však respondenty často zmiňována a v určitém směru je konkrétním vyústěním odžité zkušenosti,

ve které se *Nové Já* odráží. Jedná se o aktivitu, která je již realizována, nebo je k ní realizována příprava. Je v prvé řadě vyjádřením potřeby někomu pomoci, což je v souladu se sdílenými prioritami, zároveň je způsobem odvděčení nebo odčinění. To, co je společné, je i výrazná stopa traumatické vázanosti na událost. Například Ema, která měla onkologické onemocnění, chce někoho zachránit, protože byla sama zachráněna (vděčnost). Vyhýbá se medicíně a studuje parazitologii, protože v důsledku dlouhé léčby pocítuje odpor k nemocnicím, chce jet pomáhat s lékaři bez hranic (vázanost na trauma). Odvděčení je i motivem Jany (leukémie), která zůstává ještě výrazněji vázána na původní traumatickou událost. Studuje imunologii, pomáhá vyhledávat nové dárce kostní dřeně. V průběhu analýzy jsme uvažovali i o tom, že udržení kontaktu s nemocí, která v ní stále vyvolává úzkost, může skýtat pocit bezpečí (být v kontaktu s aktuálními výzkumy, dárce), který jí chybí. U Bena má pomoc překryv s vyzbrojením, motivem je spíše odčinění pocíťovaného dluhu vůči společnosti. *Pomoc* je i v souladu s jeho altruistickým nastavením (oproti minulému sobeckému), traumatické vázání lze vidět v práci s lidmi, kteří mají trvalé následky po úrazu. V *Pomoci* se kromě odvděčení a odčinění může projevovat i touha nějak pomoci sobě, kdy v nasměrování pomoci zaznívá opět silná vázanost na původní událost a její okolnosti. Tak je tomu u Lenky, která směřuje pomoc k hospitalizovaným starým lidem, kteří jsou na sklonku života. Lenka touží mluvit se svými prarodiči a právě prostřednictvím těchto lidí se jí to může zástupně podařit.

## **Posily**

V závěru této části je třeba zmínit i samotnou vázanost na událost, její projevy. Přestože jsme ji u jednotlivých respondentů při analýze nekategorizovali jako reakci (protože ona to ve své podstatě reakce není), mohli jsme ji v mnohých případech sledovat. Úzkou vazbu na původní událost jsme ukázali v kategorii *Pomoc*. Kromě toho se významně projevuje v průběhu času podobě připomínek původní situace, upomínek na původní pozvánku. Respondenti obecně citlivě reagují na situace, které původní událost připomínají. Je to zřejmé u Bena, zde je vázání dokonce duplicitní. Smrt jeho kamaráda, tak významně podobná jeho vlastní situaci a navíc provázená ze strany Bena pocíť viny (ty pro změnu připomínají událost s dědou), vyvolává reaktivaci celého původního schématu včetně návratu intenzivního znovuprožívání ve snech. Iva je velmi citlivá na informace o dopravních nehodách, které jí připomínají její vlastní



událost, i to, jak jinak to mohlo dopadnout. Velmi výrazné vázání je u Jany, kdy jsou v různých úzkých prostorách vyvolávány situace z nemocnice, které byly vzhledem k životu hraniční. Jana si opakovaně zpřítomňuje hrozbu tím, že se setkává s těmi, kteří mají zdravotní následky po obdobném onemocnění, nebo se dozvídá o těch, kteří zemřeli. I Anna vykazuje velkou přecitlivělost k tématu sexuálního zneužívání (konfrontace s otcovým přítelem), při sledování hororů je zase reaktivován pro ni významný strach ze smrti. Ema je podrobována opakovaným kontrolám a to znovuoživuje úzkost. Gita chce pracovat s umírajícími a sama tvrdí, že si v tom určitým způsobem libuje.

Celkově tyto upomínky vedou k návratu do Časové bilance, brání tomu, aby vše, co se událo, bylo označeno za minulé, aby přišla celková úleva (už se mne to netýká). Upomínky působí zejména jako Posily původního stažení k Časové bilanci, tím pronikají i do dalších kategorií (Hlavní tábor, Arzenál, Nové Já, Pomoc).

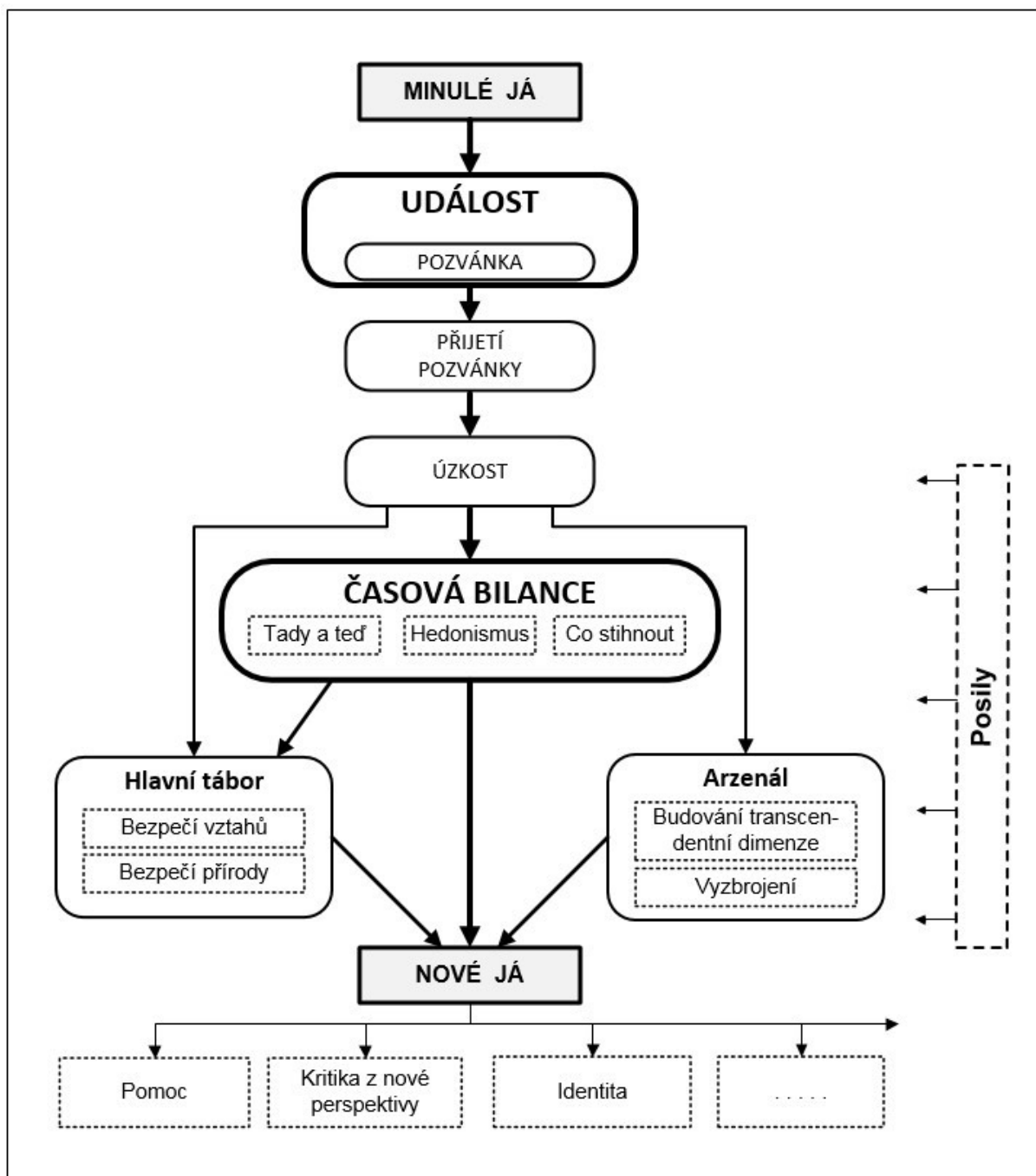
Hledali jsme odpověď na první výzkumnou otázku, ptali jsme se po společném tvaru (reakce, změny) existenciálně prožitého traumatu. Domníváme se, že jádrem odpovědi jsou především sledované a výše popsané shody u respondentů s EPT, které spočívají v přijetí Pozvánky a následně v obsazích sdílených obecných kategorií – Časová bilance, Hlavní tábor, Arzenál a Nové Já.

## 7.9 Krok 3: Model existenciálně prožitého traumatu

Model existenciálně prožitého traumatu, pro který používáme metaforu bitvy, je vyústěním naší snahy odpovědět na výzkumnou otázku, najít nějaké vnitřní uspořádání, vnitřní logiku toho, co se děje v reakcích na vnímané ohrožení života. Model je také posledním krokem abstrakce, která započala rozhovory a postupovala jejich analýzou nejdříve k jednotlivým a posléze obecným kategoriím. Nyní známe obecné kategorie a jejich obsah a můžeme se pokusit o zachycení průběhu a vzájemných vztahů mezi prvky.

Výsledný model zachycuje obrázek č. 3. Vidíme zde nejdříve výchozí Já, které je zasazeno událostí. Události se můžou lišit, týkat se různých předmětných kategorií, můžou být rozdílně objektivně traumatické, ale vždy v sobě nesou více nebo méně zřetelnou *Pozvánku* k tématu vlastní konečnosti. Ta může mít různou apelační hodnotu, ale liší se v mnoha dalších ohledech. Pokud je *Pozvánka* rozpoznána, může být přijata. Respondent začíná uvažovat o své vlastní konečnosti a to s sebou nese strach, úzkost. Úzkost vyvolává efekt stažení se k přítomnosti a zvažování priorit, hodnot – *Časovou bilanci*. Představa možnosti smrti v jakémkoliv budoucím okamžiku vyvolává specifický typ přehodnocování, kdy kritériem je „nelitovat v okamžiku smrti“. To působí jako filtr dosavadních priorit a hodnot. Tím, že u všech respondentů (kromě Filipa, který *Pozvánku* odkládá) nastává tato bilance, je nastaveno stejné kritérium a filtr, dochází i ke shodě v tom, co je filtrem zachyceno a co naopak zůstává. Stažení se do přítomnosti a její intenzivní prožívání je provázeno intenzivními příjemnými prožitky, ale úzkost je zároveň také vysoká. Proto je tendence ji regulovat. Lze reagovat stažením se do *Hlavního tábora* vztahů, kde lze načerpat síly, cítit se v bezpečí (pokud byl bezpečným shledán), ale i zde může ohrožení pokračovat (možnost smrti blízkých). Aktivnější reakcí, která je mírně vzdálenější od *Časové bilance*, je vytváření vlastního *Arzenálu*, který zahrnuje vlastní *Vyzbrojení* a aktivní boj, nebo *Budování transcendentní dimenze*. Obojí má za cíl snížit úzkost. K tomu, aby úzkost nebyla časem zapomenuta, slouží *Posily*. To, co prošlo nastaveným filtrem i způsoby reakcí a jejich efekt, se promítá do *Nového Já*. To může hodnotit z nové perspektivy bitvu, její významnost, zhodnotit zisky a ztráty. Může být hodnoceno i vlastní minulé i současné Já, společnost prostřednictvím *Kritiky z nové perspektivy*, ale celkové hodnocení *Nového Já* a bitvy je vždy kladné. *Nové Já* nejen hodnotí, ale také činí, koná, žije, často se však vztahuje k druhým formou *Pomoci*.

Obrázek č.3 Model bitvy



## **8. Diskuse výsledků, limitace**

### **Výsledný průměrný skór PTGI**

V našem výzkumném souboru respondentů – adolescentů a mladých dospělých (N=407) dosahoval výsledný skór PTGI rozpětí hodnot 0-102 z celkového bodového rozpětí 0-105. Průměrný výsledek dosáhl hodnoty  $\bar{x} = 41.65$ , průměrný skór na 1 položku činil  $\bar{x} = 2.08$ . S čím výsledky porovnat? Možností srovnání s obdobnou věkovou skupinou respondentů není mnoho. Pokud je dotazník PTGI využíván k výzkumu (i pro účely validizačních studií v jiných zemích), jedná se většinou o respondenty se společným jmenovatelem – stejným typem traumatické události. Ne příliš častou výjimku tvoří studie, kde byl dotazník ověřován na běžné populaci, nejčastěji vysokoškolských studentů. Na úrovni celkového průměrného skóru tak můžeme výsledek nejlépe porovnat s původní validizační studií Tedeschiho a Calhouna (1996). Ti pracovali se vzorkem (N= 604) univerzitních studentů se stejným věkovým rozpětím (17-25 let). Výsledný průměrný skór se však výrazně lišil - dosahoval hodnoty  $\bar{x} = 81.94$ , což je téměř dvojnásobek výsledku našeho měření. Vyšší průměrné skóry nalézáme i u další validizační studie. Izraelský výzkum PTG (Bayer, Lev-Wiesel, Amir 2007) u 274 univerzitních studentů ve věku 18-39 let konstatuje výsledný průměrný skór  $\bar{x} = 63.21$ . Vzhledem ke skladbě respondentů je od našeho vzorku více odlišná validizační studie, kterou realizoval Sheikh a Marotta (2005) na souboru 124 osob s historií kardiovaskulárního onemocnění ve věku 36-87 let. Jejich výsledky se však více shodují s našimi ( $\bar{x} = 56.84$ ). Autoři této studie vyslovují domněnku, že je to věk respondentů, který vysvětluje nižší výsledek v jejich výzkumu oproti validizační studii Tedeschiho a Calhouna. Naše výsledky nevyhovují tomuto vysvětlení, spíše se přikláníme k tomu, že skór může být do značné míry ovlivněn interkulturními rozdíly, přičemž respondenti z USA a asijských zemí (u malajských pacientů např. Schroevers 2008) dosahují stabilně vyšších skórů v PTGI než evropští respondenti, kteří jsou v hodnocení změn daleko zdrženlivější. I Sheikh a Marotta sami pracovali s 96 evropskými respondenty (a 28 z USA), což mohlo celkový průměrný skór snížit. Toto vysvětlení můžeme podpořit výsledky českých a evropských studií, kde nalézáme například průměrný skór PTGI v německé studii, ověřující psychometrické charakteristiky dotazníku u pacientů s onkologickým onemocněním (Jaarsma, Pool et al. 2006). U českých pacientů se závažným plicním onemocněním  $\bar{x} = 46.12$

(Vaňková 2009). Holubová (2015) u českých příslušníků hasičského záchranného sboru zjistila průměrnou hodnotu 1 položky PTGI – SF<sup>9</sup>  $\bar{x} = 1.67$ , což je dokonce méně než v naší studii.

### **Psychometrické vlastnosti dotazníku – 5 faktorová struktura**

K ověření psychometrických vlastností dotazníku PTGI jsme přistoupili v kvantitativní části poté, co bylo zřetelné, že u respondentů nejsou v celkových výsledcích výrazné rozdíly ve skórech pro jednotlivé faktory. Prostřednictvím položkové analýzy jsme zjišťovali vnitřní konzistenci (na úrovni originálních faktorů i na úrovni jednotlivých položek), dále byla využita explorační faktorová analýza. Výsledky ukázaly, že s dotazníkem PTGI je opodstatněné pracovat jako s jednou proměnnou, s jedním souhrnným skórem, který nám ukazuje celkovou míru změny, ale vzhledem k vysoké vnitřní konzistenci nelze očekávat, že by nám poskytlo nějaký výrazný profil v jednotlivých faktorech.. Tato zjištění jsou ve výrazném kontrastu s výsledky, které pro dotazník PTGI prezentují autoři konceptu v původní validizační studii (Tedeschi, Calhoun 1996) a potvrzují i v následném ověřování struktury po přidání nových položek (Tedeschi, Calhoun 2017). I jiné výzkumy potvrdily 5 faktorovou strukturu (Linley, Andrews, Joseph 2007; Brunet, McDonough et al 2010, Lee, Luxton et al. 2010; Weiss, Berger 2010). Potvrzení této původní struktury však není jednoznačné ve všech výzkumech. Mírný odklon od 5 faktorové struktury zaznamenala studie v Číně (Ho, Law et al. 2013), která vedla k modifikaci PTGI do 15 položkového dotazníku, který zahrnuje 4 zjištěné faktory. Naše výsledky jsou pak ve výrazné shodě s validizační studií, kterou realizovali Sheikh a Marotta (2005), kteří rovněž dospěli k podpoře jednofaktorového řešení, přičemž jejich výsledný scree plot je totožný s našimi zjištěními. Jednofaktorové řešení prakticky znamená, že pokud v dotazníku PTGI respondent v jedné položce vyjádřil určitou míru změny, vyjádřil obdobnou míru změny i v ostatních položkách, mezi jednotlivými faktory přitom nebyl významný rozdíl. Ve výsledku tak skór PTGI vypovídá pouze o celkové vnímané míře změn, které připisuje respondent prožité události. Výsledky psychometrického ověření vnímáme jako limitující pro možnost interpretace výsledků na úrovni jednotlivých faktorů. Zároveň mohou být i významným podnětem k realizaci studie, která by směřovala k jasnému ověření psychometrických charakteristik a validizaci dotazníku PTGI na české populaci, k čemuž mohou přispět i data z tohoto výzkumu.

---

<sup>9</sup> Bylo využito zkrácené verze dotazníku PTGI (PTGI-SF), která obsahuje pouze 10 položek, proto je možné srovnání pouze průměrného skóru na jednu položku

## Limitace dotazníku PTGI

Dotazník PTGI (ale i ostatní dotazníky, určené k měření změn po traumatické události - např. SRGS) se potýká s určitými úskalími, které jsou limitujícím faktorem zejména vzhledem k validitě takto získaných dat. Diskutován je především samotný sebesuzovací charakter škál, který je založený na subjektivním hodnocení respondentů, které vychází z jejich vnímání a hodnocení dané situace, ve výsledku se může odrážet jejich motivace, schopnosti posoudit míru změny, může se projevit tendence odpovídat, tak jak se očekává (Mareš 2012). Dle některých autorů (Tennen, Affleck 2002; Davis, McKearney 2003) se při sebesouzení v dotazníku projevuje tendence k sebenadhodnocování, která je dána potřebou vidět své současné Já v pozitivním světle. Jiní autoři hovoří o „pozitivní iluzi“, kterou dotazník zachycuje, přičemž např. Hobfoll (2007) navrhuje z tohoto důvodu sledovat pouze reálné změny, které se projevují na úrovni chování. Maercker a Zoellner (2004; 2006) reagovali vytvořením vlastního modelu, ve kterém předpokládají, že růst má „Janusovu tvář“, na jedné straně je to skutečný růst, který je funkční a konstruktivní, na druhé straně zahrnuje pozitivní iluzi, která je sebeklamná.

Tedeschi a Calhoun (2004, 2006) kontrují především tvrzením, že dosažený skóre PTGI nekoreluje s dotazníkem sociální žádoucnosti, tudíž respondent nepodléhá tlaku vidět změnu pozitivně. Dále autoři proti námitkám směřujícím k pozitivním iluzím uvádějí, že sebenadhodnocování a tendence k pozitivnímu zkreslení se projevuje krátce po exponování traumatické události, jedná se o krátkodobou paliativní strategii, která následně vyhasíná. K jejich vymezení se vůči připomínkám k dotazníku náleží i jejich tvrzení (Mareš 2012), že výpověď o pozitivních změnách neodráží potřebu obrany Já. Jako doklad reálnosti změn uvádějí vysoké korelace skóre PTGI s výsledky posouzením druhou osobou. Sebesouzení je proto v některých studiích „objektivizováno“ souběžným posouzením blízkých osob (Laufer, Solomon 2006; Sanders, Szimansky 2012; McMillen, Cook 2003; Shakespeare-Finch, Enders, 2008; Taku, Cann et al. 2008).

Dále je předmětem kritiky také unipolarita položek dotazníku, které jsou zaměřeny pouze na zjišťování pozitivních změn, což může vést respondenta k tomu, že více projevuje tendenci vypovídat o změně, ačkoliv reálně k ní dojít nemuselo, zároveň škála neumožňuje respondentům zaznamenat změny, které jsou negativní, nebo ty, na které nejsou přímo dotazováni (Frazier, Oishi, Steger 2003).

V naší studii jsme v kvantitativní části výzkumu narazili na již zmíněnou limitaci související s faktorovou strukturou dotazníku a dále na potíže s faktorem F4 Spirituální změna, kde se prokázalo, že výsledek skóru tohoto faktoru koreluje s religiozitou respondenta, což je ovlivněno především formulací položek, které navíc příliš nekorespondují s obsahovým teoretickým vymezením tohoto faktoru. V kvalitativní části jsme analyzovali rozhovory s respondenty, kteří zároveň vyplnili dotazník PTGI, takže jsme mohli sledovat, jak popisované reakce a změny korespondují se změnami, které respondenti uvádějí v dotazníku. Pozorovali jsme, že u respondentů s EPT koresponduje jejich výpověď především s referovanou změnou ve faktorech F5 Ocenění života (kategorie reakcí: *Tady a teď*, *Hedonismus*, *Nakládání s časem*), F1 Vztahy s druhými (kategorie: *Bezpečí vztahu*) a F4 Spirituální změna (kategorie *Budování transcendentní dimenze*). Faktory F2 Osobní růst a F3 Nové možnosti se v rozhovorech odrážely minimálně, na základě rozhovorů a jejich analýzy bylo obtížné predikovat, jestli respondent o změnách v této oblasti bude v dotazníku vypovídat. Můžeme tedy uvažovat o tom, že právě tyto dva faktory mohou nejspíše být více ovlivněny potřebou vidět své nové Já jako vítězné, lepší, funkční. Jiná situace byla u respondentů bez EPT. Celkově se (obdobně jako v kvantitativní části u respondentů bez vnímaného ohrožení života) v dotazníku PTGI projeví ve výsledném skóru změny, které se blížily průměru všech respondentů kvantitativního výzkumu. Přitom reálné reakce, které jsme zachytili v rozhovorech, byly v porovnání se skupinou s EPT minimální a vnitřně v rámci skupiny nekonzistentní. Na příkladu Nely, která má pocit ulpívání na jednom místě a dospěla na základě události k rozhodnutí budovat vztahy, jsme si ukázali, jak se tato v podstatě jediná referovaná reakce odrazila v mnoha položkách dotazníku. Tam Nela vypovídala o pocíťovaných změnách a její výsledný skór byl průměrný. Ve skupině bez EPT byli jen tři respondentky, což je pro vyvozování závěrů limitující, nicméně přesto lze podložit těmito případy tvrzení, že u těchto respondentek se s větší pravděpodobností projevila v dotazníku tendence k zvýraznění pozitivních změn. Po prožití události má *Nové Já* vždy tendenci k pozitivnímu hodnocení celé „bitvy“. Na rozdíl od skupiny s EPT, kde jsou tyto změny podepřeny konkrétními a sdílenými reakcemi, u skupiny bez EPT jsou tyto změny pravděpodobně především výsledkem potřeby vidět sebe, své Já jako vítězné a lepší než minulé. Této tendenci jdou navíc vstříc velmi obecné formulace položek, do kterých lze mnohé promítnout. U respondentů s EPT přitom panuje na základě shodných reakcí i určitá shoda v tom, co je obsahem referované změny, u respondentek bez EPT nikoliv. Zatímco například u skupiny s EPT v první položce dotazníku: *Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité* panuje shoda v tom, co je podstatou změny priorit, co je důležité (přítomný okamžik, blízcí druzí...), lze do této formulace promítnout

jakoukoliv jinou změnu priorit (např. u Nely je to cílené budování vztahů, které ji má odklonit od touhy zmizet ze světa, u Oly to může být vyvarování se vztahového selhání se svým dítětem). Celkově nás výše popsané skutečnosti vedou k souhlasu s těmi autory, kteří hovoří o celkovém „pozitivním zkreslení“, které se v dotazníku odráží. Naše data však ukazují, že nejde o plošné zkreslení, které by se týkalo všech respondentů, můžeme o něm uvažovat spíše u skupiny respondentů bez EPT.

### **Kategorie prožitých událostí**

Kategorie událostí, které respondenti v našem souboru uvedli jako závažné, stejně tak událost, kterou zvolili jako hlavní, lze vnímat jako sondu, která na poměrně pestrém vzorku ukazuje, jaké události jsou respondenty v českém prostředí a dané věkové skupině prožity a hodnoceny jako významné. Z množství všech 1223 událostí, které respondenti uvedli, byly nejčastěji uváděny následující: Rozchod s partnerem (248; 23%); Smrt milované osoby (222; 18%) a Nehoda, zranění (193; 15%). Když měl respondent vybrat jednu z událostí jako hlavní (která ho nejvíce ovlivnila), byla nejčastěji volena kategorie: Vážná nemoc, zranění blízké osoby (zvolilo ji 83.3 % respondentů, kteří ji uvedli v základním výčtu), druhou nejčastěji volenou kategorií byla: Jiná těžká událost (zvolilo ji 73.2 % respondentů, kteří ji uvedli v základním výčtu). Třetí nejčastěji volenou byla kategorie: Smrt milované osoby (zvolilo ji 50.0 % respondentů, kteří ji uvedli v základním výčtu). Tato kategorie se projevila jako celkově nejsilnější, neboť vykazovala druhou pozici z hlediska četnosti v rámci všech vstupních událostí a následně byla v polovině případů volena i jako hlavní událost v životě respondenta.

Srovnání se zahraničními studii by nebylo relevantní z několika důvodů. Předně s věkovou skupinou, která by odpovídala našemu vzorku, pracují především autoři konceptu PTG při validizaci dotazníku (Tedeschi, Calhoun 1996, 2017), kromě této studie jsme našli jen jednu další – izraelskou, kde respondenty jsou shodně univerzitní studenti (Bayer, Lev-Wiesel, Amir 2007). V ostatních výzkumech je posttraumatický růst sledován výhradně u respondentů v rámci jasně dané kategorie události, případně profesního zaměření. Ale ani v rámci uvedených validizačních studií, které zahrnují vzorek univerzitních studentů z USA, Turecka, Japonska a Izraele není porovnání prožitých kategorií možné z toho důvodu, že instrukce pro uvedení události se od naší studie lišily. V našem výzkumu byli respondenti vyzváni, aby uvedli události, které v dosavadním životě prožili a které považují za závažné. Z nich pak označili jednu jako hlavní událost, k té poté vypovídali v dotazníku PTGI. Možnost takto mladých respondentů určit hlavní událost z celého dosavadního života, kterou považují za klíčovou, byla



pro nás přitom velmi důležitá, byl to jeden z důvodů, proč jsme zvolili pro výzkum respondenty právě této věkové skupiny. U zmíněných zahraničních studií však respondenti byli vyzváni, aby uvedli jednu událost, kterou prožili v posledních 5 letech, častěji pouze v posledních 6 měsících. Z těchto uvedených důvodů by případné porovnání kategorií události a jejich četností nebylo dle našeho názoru možné.

### **Kritérium vnímaného ohrožení života**

Do výzkumné části jsme vstupovali s předpokladem, že pro posttraumatický růst není podstatná objektivní traumaticnost situace ani kategorie prožité události, ale pociťované ohrožení života a následné uvažování o vlastní konečnosti. Existenciálně prožité trauma je vymezeno především na základě tohoto kritéria, které je v kvalitativní části vyjádřeno prostřednictvím *Pozvánky* k tématu vlastní konečnosti. Přijetí této *Pozvánky* bylo pro nás důležité v rozlišení respondentů s EPT. Pro kvantitativní výzkum jsme pro rozlišení skupin respondentů zvolili dvě otázky, které se vztahovaly k vnímanému ohrožení života v době události a v současnosti, což může být vnímáno jako nedostatečné zachycení podstaty celé, neboť zde chybí zjištění uvažování respondenta o vlastní konečnosti. Mohla být zařazena otázka, která by byla formulována například následovně: „*Vedla Vás událost, kterou jste prožil/a k přemýšlení o vlastní konečnosti (smrti)?*“ Otázku jsme se rozhodli nezařadit z důvodů, které se týkají etiky výzkumného šetření. Ačkoliv se nyní může zdát, že jsme otázku mohli zařadit a lépe tak skupinu vymežit, vycházeli jsme z toho, že dotazníky byly zadávány někdy i nezletilým respondentům, o jejichž aktuálních problémech a psychickém stavu jsme neměli žádné informace. Položení otázky jsme vnímali jako potenciálně ohrožující pro respondenta, který by byl například v dané době v akutní krizi. Z obdobných důvodů jsme vypustili též plánovanou položku Negativních dopadů události týkající se myšlenek na sebevraždu a i další, vztahující se k sebepoškozování. Chtěli jsme se vyhnout tomu, že by kladené otázky mohly být jakkoli rozrušující nebo návodné. Ve výzkumné části tedy operujeme pouze s vnímaným ohrožením života.

Jako poměrně spolehlivé kritérium jej přes zmíněný nedostatek vnímáme i vzhledem ke kvalitativní části, kde se ukázalo, že u skupiny s EPT dochází ke shodě mezi tím, že respondent vnímal ohrožení života v důsledku události (uvedl v dotazníku), u těchto respondentů bylo zároveň v rozhovorech patrné i následné uvažování o vlastní konečnosti (u skupiny bez EPT naopak). Určitou výjimku nalezneme u Nely (bez EPT) a Lenky (s EPT). Nela vyznačila mírné ohrožení života, ačkoliv takto událost sama nevnímala, ohrožení komentovala

v souvislosti se svou přetrvávající touhou zmizet ze světa. Lenka v dotazníku uvedla, že ohrožení nepocítila, ale poté vepsala poznámku: „*Uvědomění si prchavosti života*“. Domníváme se, že o skupině respondentů, kteří v kvalitativní části uvedli, že ohrožení života pocítili nebo pocítují, můžeme uvažovat jako o přibližné skupině (s přihlédnutím k uvedeným možným limitacím) těch, u kterých došlo k existenciálnímu prožití traumatu. Z celkového souboru (N=407) se jedná o 185 respondentů.

## **Výsledky testování hypotéz v kontextu kvalitativní části výzkumu a v kontextu jiných výzkumných studií**

### **1) Hypotézy prvního okruhu**

V kvalitativní části jsme formulovali v rámci prvního okruhu hypotézy, které byly ústřední pro podpoření vstupního předpokladu o tom, že vnímané ohrožení života je centrálním kritériem pro specifický „tvar“ posttraumatického růstu. Očekávali jsme, že se v kvantitativní části může projevit v míře pocíťovaných změn a dále se může odrážet ve specifickém profilu (tj. skórovém profilu jednotlivých faktorů dotazníku). Směřovali jsme k základním formulovaným tezím výzkumu.

V první tezi je vysloven předpoklad, že uvědomění si ohrožení života je určující pro intenzitu a obsah posttraumatického růstu. Tato teze vedla k formulaci 2 výzkumných otázek:

- 8) Lze existenciálně prožité trauma zachytit s využitím dotazníku PTGI?
- 9) Souvisí vnímané ohrožení života se skórem dotazníku PTGI a skórem jednotlivých faktorů?

Výzkumné otázky pak byly podnětem pro formulování hypotéz H1 (a,b) a H2 (a,b), které měly dokázat, že pokud v respondent pocíťoval či v současnosti pocíťuje v důsledku události ohrožení vlastního života, dosáhne vyššího skóru v dotazníku posttraumatického růstu a vyššího skóru dosáhne i na úrovni jednotlivých faktorů. Předpokládali jsme dále, že nalezneme statisticky významný rozdíl mezi skupinami a statisticky významná pozitivní korelace se projeví i u jednotlivých pěti faktorů posttraumatického růstu. Obě tyto hypotézy byly potvrzeny (při vnímaném ohrožení života v době události  $r=0.35$ , při ohrožení života v současnosti  $r=0.36$  vzhledem k celkovému skóru, rozdíl mezi skupinami s ohrožením života a bez něj  $p=0.00$ ,  $Z=6.39$ ). Z obsahového hlediska nás zajímalo, zdali tento růst při vnímaném ohrožení života bude mít nějaký specifický profil – tedy dominanci některého z faktorů. Vzhledem k jednotlivým faktorům se prokázaly mírné rozdíly v míře korelace  $r=0.21-0.35$ , nejméně silný

byl vztah k F4 Spirituální změna, nejsilnější pak k F5 Ocenění života a F1 Vztahy s druhými. Celkově byl efekt výraznosti profilu zřejmě ovlivněn výše popsanou zjištěnou jednofaktorovou strukturou dotazníku, která byla později prokázána, přesto i mírná dominance F1 a F5 odpovídá nejvýrazněji zastoupeným reakcím v rozhovorech s respondenty s EPT, kdy je ústřední především kategorie *Časová bilance* (která má obsahově nejbližší k položkám F5 Ocenění života) a *Hlavní tábor* (který se týká především vyhledávání bezpečí vztahů a souvisí i s jejich větším oceněním). V důsledku toho, že profil nebyl v kvantitativní části příliš přesvědčivý (navíc se připojily i předjímané obtíže s F4 Spirituální změna, které vidění konkrétního profilu dále znesnadňovaly), přesunuli jsme snahu nalézt specifický „tvar“ reakcí a změn v důsledku EPT do kvalitativní části výzkumu.

Lze ve výzkumech posttraumatického růstu najít podporu pro naše zjištění? Obecně lze ve výzkumech nalézt široké spektrum proměnných, ke kterým je výsledek vztahován. Jsou to nejčastěji sociometrické charakteristiky (vyjádření vztahu některé charakteristiky jako pohlaví, vzdělání, nebo věk lze nalézt téměř ve všech studiích PTG), často sledovány jsou osobnostní rysy – otevřenost ke zkušenosti, extravertze (Tedeschi, Calhoun 1996, 2004; Evers 2001; Sheikh 2004; Jaarsma et al. 2006; Wilson, Boden 2008), neuroticismus (Updegraff 2002; Evers 2001; Bartulcová 2011), ale i mnoho dalších proměnných, jako je religiozita, sociální opora, pozitivní nebo negativní afektivita, kognitivní hodnocení a podobně. Ohrožení života a zjišťování jeho vztahu ke skóru PTGI je spíše výjimkou. Nalezli jsme celkem dvě studie, které se věnovaly tomuto tématu v rámci měření PTG u onkologických pacientů (Cordova 2007; Vaňková 2009) a které ukazují (Vaňková prostřednictvím přímé otázky na vnímané ohrožení života pacienta, Cordová skrze posouzení míry „stresovosti“ události dvěma kritérii vycházejících s DSM-IV), že vnímané ohrožení života je u těchto pacientů prediktorem PTG – projevuje se větším dosahovaným skórem PTGI. Tyto studie však zůstávají uzavřeny v rámci klinické kategorie, která je považována za objektivně traumatickou (tedy je u ní ohrožení života předpokládáno), zároveň se i v těchto výzkumech jasně ukazuje, že v rámci takto objektivně traumatické události není vnímání ohrožení života automatické, samozřejmé, ale týká se i zde jen určitého procenta pacientů (například ve výzkumu Vaňkové 20 pacientů z celkových 71 uvedlo, že v současnosti ohrožení života v důsledku onemocnění nepocítují, přestože lékař souběžně u těchto pacientů ohrožení života potvrdil).

Naší snahou bylo prokázat v našem současném výzkumu platnost další teze, ve které jsme vyslovili předpoklad, že k uvědomění si ohrožení života dochází napříč různými kategoriemi události, které mohou být rozlišně objektivně traumatické. Pro možnost takového zhodnocení

byl vhodný neklinický vzorek respondentů, kteří prožili široké spektrum různých kategorií událostí. Formulovali jsme výzkumné otázky, které se dané teze týkají:

- 1) Objevuje se pocit ohrožení života u všech kategorií událostí? Promítá se ohrožení života do skóru PTGI v rámci jednotlivých kategorií?
- 2) Liší se skór PTGI u jednotlivých kategorií událostí?

Odpověď na výzkumné otázky byla hledána prostřednictvím popisných statistik a testováním hypotézy H5. Na úrovni popisných statistik jsme ukázali, že ve všech kategoriích událostí, bez ohledu na to, jakou objektivní traumatickosti jim lze přičíst, lze nalézt respondenty, kteří ohrožení života v důsledku události pocítili nebo pocíťují, ale i ty, kteří o pocíťovaném ohrožení života nevypovídají. V každé kategorii přitom bylo zřetelné, že vyšších průměrných skóre v PTGI dosahuje vždy skupina těch respondentů, kteří ohrožení života pocítili. Testováním hypotézy H6 jsme prokázali, že mezi skóre PTGI není mezi jednotlivými kategoriemi událostí statisticky významný rozdíl – tedy že předemtná kategorie události sama o sobě nemá na skór PTGI vliv. Souběh těchto zjištění považujeme pro naši studii za velmi zásadní, nenalezli jsme však žádný výzkum, který by se tímto tématem zabýval a s nimiž mohli bychom mohli námi zjištěná data porovnat či konfrontovat.

Poslední teze, která se váže přímo k prvnímu okruhu hypotéz, je vyjádřením našeho očekávání, že vnímané ohrožení života se projeví vyšší intenzitou Negativních dopadů události (dále též NDU). V zahraničních výzkumech je využíváno velkého množství škál, které se využívají k hodnocení míry stresu, či zhodnocení kritérií pro PTSD. Následně je pak vyjadřován vztah mezi symptomatikou PTSD, případně naměřenou mírou stresu a výsledkem PTGI. Jak jsme již podrobněji popsali v části věnované formulaci hypotéz, je jedním nejčastěji užívaných sebesposuzovacích nástrojů k těmto účelům je škála „Impact of event scale-revised“ (IES-R), která slouží k posouzení míry symptomatice odpovědi na událost. Symptomatika je však zjišťována pouze v posledních sedmi dnech, což jsme pro naše účely vyhodnotili jako nevyhovující. Z těchto důvodů jsme navrhli 13 položek, které hodnotí negativní prožívání a reaktivní chování, které koresponduje částečně s oblastmi PTSD (intruze, vybuzení, vyhýbání). Přepokládali jsme, že pocíťované ohrožení života se projeví vyšší incidencí a trváním těchto NDU. Kromě celkového výskytu a korelace dosaženého skóru s PTGI, ke které se váže naše hypotéza, jsme sledovali konkrétní položky, které se nejčastěji u respondentů ve skupině s ohrožením života vyskytují. Již na úrovni jednotlivých kategorií události jsme sledovali, že u respondentů, kteří vnímali v důsledku události ohrožení života, se současně projevuje i vyšší

dosažený skór NDU. Testování hypotézy H6 poté potvrdilo tato pozorování vzhledem k celému souboru - vyšší skór NDU se projevuje u skupiny respondentů, kteří pocítili ohrožení života výrazněji než u ostatních respondentů ( $P=0.00$ ,  $Z=4.83$ ), tento trend můžeme sledovat u všech 13 položek, jako statisticky významný se projevil u šesti položek: *Znovuprožívání události ve snech, v představách* ( $p=0.00$ ,  $Z=3.83$ ), *Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají* ( $p=0.00$ ,  $Z=3.10$ ), *Pocity strachu, úzkosti* ( $p=0.00$ ,  $Z=4.01$ ), *Pocit vlastního selhání* ( $p=0.01$ ,  $Z=2.61$ ), *Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku* ( $p=0.00$ ,  $Z=3.06$ ) a *Zhoršení prospěchu ve škole* ( $p=0.00$ ,  $Z=3.44$ ). Za významné považujeme především to, že tyto položky korespondují s kvalitativní částí výzkumu, kde se v reakcích na událost vyskytuje úzkost a strach ze smrti, projevuje se též vázanost na trauma, které se objevuje v souvislosti s ohrožením života a následným uvažováním o vlastní konečnosti. Dalším zajímavým zjištěním, které vyplynulo z testování hypotézy, bylo, že vnímaná míra podpory blízkých nekoreluje s mírou NDU, což můžeme vnímat v souladu s výstupy analýzy rozhovorů shodně tak, že ke vztahům s druhými se respondenti vlivem úzkosti stahují, nacházejí u nich bezpečí, ale toto stažení se do *Hlavního tábora* je zároveň nezbavuje úzkosti. V modelu bitvy u respondentů s EPT jsme sledovali, že pro snížení úzkosti slouží aktivnější reakce, které spadají pod *Arzenál* (*Budování transcendentní dimenze a Vyzbrojení*).

## 2) Hypotézy druhého okruhu

Ve druhé skupině hypotéz jsme se zaměřili na zmapování vztahu některých obvykle zjišťovaných proměnných k našemu výzkumnému vzorku. Byly přitom sledovány některé základní charakteristiky respondenta (pohlaví, vzdělání, věk, teismus), charakteristiky prostředí (vnímaná míra podpora blízkých osob), charakteristiky události (doba od hlavní události, o které respondent v dotazníku vypovídal). Tyto proměnné jsou obvyklými sledovanými prediktory PTG, ale hodnocení jejich vztahu k výsledku PTGI vyznívá nejednoznačně, jednotlivé studie referují často o protichůdných zjištěních.

Jako pro nás nejvýznamnější se z této skupiny hypotéz pro naše potřeby ukazuje sledovaný vztah mezi vnímanou podporou ze strany blízkých a skórem dotazníku PTGI. Testováním hypotézy jsme došli ke zjištění, že vnímaná podpora blízkých statisticky významně koreluje s celkovým skórem PTGI, ale tato korelace není příliš silná ( $r=0.19$ ) v rámci jednotlivých faktorů je korelace významná pouze u tří faktorů, z toho nejvýrazněji u F5 Ocenění života ( $r=0.27$ ) a F1 Vztahy s druhými ( $r=0.24$ ). Na úrovni jednotlivých položek jsme si všimli, že korelace s celkovým skóre je do značné míry dána korelací právě s položkami F1 a uvažovali

jsme o tom, že se do těchto položek promítá zejména efekt základní emocionální směny, kdy pokud respondent pociťuje ze strany okolí podporu, má pak tendenci druhé odměnou také ocenit. V kvalitativní části výzkumu jsme došli ke zjištění, že u respondentů s EPT se o tak jednoduchou směnu nejedná. Je tu na jedné straně při pociťované podpoře vděčnost, která vede nejen k ocenění, ale také k tomu, že respondent se k blízkým stahuje při úzkosti a ohrožení do bezpečí, zároveň vztahy vycházejí jako důležité v *Časové bilanci*, často se k nim respondent přimyká i vzhledem k tomu, že spolu s vlastní konečností je více uvědomována i konečnost blízkých osob. Tím spíše respondenti vztahy oceňují, ale zároveň je intenzivněji prožívají a vyhledávají. Zjištěné výsledky korespondují i s jinými výzkumnými studiemi (Park 1996; Mohr et al. 1999; Weiss 2004; Vaňková 2009).

Krátce můžeme rekapitulovat i výsledky testování vztahu dalších proměnných, v kvantitativní ani kvalitativní části výzkumu však nevyplývala žádná nová fakta, která by umožnila výsledky nejen uvést, ale i interpretovat. Vztah mezi věkem respondentů a výsledkem PTGI se neprokázal, podobně jako ve věkově srovnatelné validizační studii Tedeschiho a Calhouna (1996), ale ve shodě i s jinými výzkumy, které pracovaly s věkově širší skladbou respondentů (např. Cordova 2001; Milam et al. 2004). Vztah mezi dobou, která uběhla od události, a výsledným skórem PTGI také nebyl prokázán, což je v rozporu například s longitudinální studií Searse a Stantona (2003), kde doba od události představovala významnou proměnnou. Sami autoři konceptu PTG (Tedeschi, Calhoun 1996, 2006) dobu od události vnímají jako významnou, předpokládají, že posttraumatický růst se projeví spíše v delším časovém odstupu po události. Výsledek koresponduje s jinými studiemi, kde se ve shodě s našimi výsledky rozdílly neprokázaly (Ďurčková 2013; Kehl et al. 2014; Wolchik et al. 2009). Pohlaví respondenta v naší studii nekoreluje významně s celkovým skóre PTGI, ale projevuje se korelací na úrovni 2 faktorů: F1 Vztahy s druhými a F5 Ocenění života. Sledovaný vztah je potvrzen v metaanalýze Vishnevske (2010) i jiných dílčích studiích (Tedeschi, Calhoun 1996; Sheikh 2004; Weiss 2004), existují i studie, kde tento vztah prokázán nebyl – například ve studii u adolescentů (Wolchik et al. 2009), v domácí studii (Vaňková 2009). Dále jsme mimo tuto hypotézu při vyhodnocování dat zjistili, že skupina žen oproti mužům výrazněji skóruje v Negativních dopadech události, pro porovnání tohoto vztahu jsme však srovnatelnou studii nenalezli. Vztah mezi vzděláním respondenta (náročností studia) a mírou posttraumatického růstu nebyl prokázán. Tento výsledek tedy nepodporuje argumentaci Tedeschiho a Calhouna (2004), že respondenti s vyšším vzděláním (které odráží vyšší intelektový potenciál) mají více nástrojů pro kognitivní zpracování události, které se projeví vyšším skóre PTGI. Vztah mezi

teismem respondenta a mírou posttraumatického růstu byl prokázán pouze na úrovni jednoho dílčího faktoru F4 Spirituální změna. Tuto změnu jsme předpokládali a očekávali vzhledem k formulaci položek. Sledovali jsme výrazný rozdíl v obou položkách mezi skupinou věřících a nevěřících respondentů. Totožný vztah mezi teismem a F5 Spirituální změna byl prokázán i u studie s pacienty se závažným plicním onemocněním (Vaňková 2009) a u rodičů dětí s onkologickým onemocněním (Bartulcová 2011), v zahraničních výzkumech byl vztah mezi religiozitou a PTGI často potvrzen (například Kallay 2006; Ogińska-Bulik 2013; Park 1996, Milam et al. 2004; Koenig et al. 1998).

### **Rozhovory a jejich analýza**

V kvalitativní části výzkumu jsme realizovali rozhovory s 13 respondenty, kteří byli získáni prostřednictvím příležitostného výběru. Celkové množství respondentů a realizovaných rozhovorů je obvyklé pro kvalitativní výzkum (Hendl 2016), kde je uváděn optimální počet respondentů v rozmezí 10-15. Vzhledem k naší snaze prokázat, že ohrožení života prostupuje skrze různé kategorie události, shledáváme jako pozitivum, že se podařilo získat respondenty s pestrými kategoriemi prožitých událostí. Přesto se nepodařilo obsáhnout zdaleka všechny, které byly zastoupeny v kvantitativní části (například rozvod rodičů, významná životní změna, přírodní katastrofa) a u kterých část respondentů také vypovídala o ohrožení života. To může být limitem stávajícího modelu, ale i předmětem navazujícího výzkumu, který by se mohl zaměřit právě na sledování těchto chybějících kategorií událostí, a který by mohl objasnit, jak je v jejich rámci respondenty zažíváno ohrožení života.

Mezi našimi respondenty byli pouze dva muži, což považujeme za limitující skutečnost, která omezuje možnost interpretace reakcí vzhledem k pohlaví. Ukázalo se například, že oba muži volili strategie vyzbrojení, méně tendovali ke stažení se do bezpečí primárních vztahů, nicméně vzhledem k tak málo četnému zastoupení mužů jsme tyto poznatky vzhledem k pohlaví neinterpretovali.

Další limitace výzkumu vychází ze skutečnosti, že se zaměřujeme na respondenty určité věkové skupiny, nicméně výsledky nelze porovnat s jinou obdobně realizovanou studií, která by umožnila naše závěry porovnat (například s jinou věkovou skupinou respondentů). To vnímáme jako výzvu pro další výzkum, který by mohl přinést výsledky, které by bylo možné pro komparaci využít. Na základě nich by pak bylo možné určit, zda lze vysledovat určitá specifika pro danou věkovou skupinu.

Při práci s daty jsme postupovali metodou zakotvené teorie, ovšem nikoliv odpoutání od vstupního předpokladu o významu existenciálního prožití traumatu. Bylo by více žádoucí a v souladu s principy této teorie, aby k exploraci tématu došlo bez tohoto předpokladu, a pokud je přítomen, i tento by sám vyplynul. Již během vedení rozhovoru bylo toto téma jeho součástí, naší snahou bylo ho do rozhovoru zakomponovat, ale nijak násilně. Snahou tazatele bylo spíše rozhovor podporovat technikami aktivního naslouchání, než ho výrazněji vést. Tento přístup snad přispěl k větší otevřenosti respondentů. Někdy respondenti sami téma vnesli, jindy sami začali rozvíjet, pokud ne (jak tomu bylo u respondentů bez EPT), tazatel téma opustil.

### **Model bitvy**

V celé kvalitativní části výzkumu jsme se zaměřovali na poslední tezi výzkumu, která zněla: Existenciální trauma vytváří specifický „tvar“ změn, který je do jisté míry univerzální. (To znamená, že u různých lidí, kteří prožili v různé době různé události, lze nalézt shodné vzorce posttraumatické změny). Předchozí kvantitativní část vedla k potvrzení předchozích tezí, ale v otázce specifiky změn po existenciálně prožitém traumatu nám neposkytla uspokojivé odpovědi, proto jsme snahu po objasnění vnitřní dynamiky a reakcí na percipované ohrožení života přesunuli do kvalitativní části. Postupovali jsme od celého textu rozhovorů jeho kódováním nejdříve ke kategoriím na úrovni jednotlivých rozhovorů, poté k širším obecnějším kategoriím a jejich vzájemným vztahům. Naším cílem bylo nalézt vnitřní uspořádání, vnitřní logiku toho, co se odehrává v reakcích na vnímané ohrožení života. Výsledkem je předložený model, který využívá metaforu bitvy.

Nabízí se otázka, s čím výsledný model porovnat. K tomuto účelu lze využít jednak kvalitativních studií, dále pak původního modelu autorů PTG, který jsme užili jako výchozí pro studium posttraumatického růstu.

Kvalitativních studií na toto téma je minimum, našli jsme dvě, které mohou určité srovnání poskytnout. První z nich je studie australských autorů (Barrington, Shakespeare-Finch 2013), která zahrnuje rozhovory se sedmnácti respondenty – pracovníky centra pro osoby, které zažily trauma. Vzhledem k tomu, že respondenti sami trauma neprožili, označují autoři studovaný posttraumatický růst jako zprostředkovaný, data byla zkoumána metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Autoři docházejí k obecné kategorii *Vytváření smyslu*, do které zahrnují veškeré zamýšlení se respondentů nad pracovními zkušenostmi s lidmi, kteří prožili trauma (na toto téma byli respondenti dotazováni). Všímají si konkrétně strategií péče o sebe (self-care strategies), kam zahrnují meditaci, zdravé stravování, pravidelné cvičení, vyhýbání



se dramatickým situacím a násilím v popracovní době, trávení času venku, rozhovory s blízkými o pracovních problémech. Následně jsou popsány oblasti posttraumatického růstu (respondenti byli dotazováni na to, co se změnilo jejich práci s traumatizovanými osobami), kam zařadili autoři *Změnu životní filosofie* (vděčnost, že nemají takové problémy jako jejich klienti, změna černobílého vidění světa), *Změnu sebepercepce* (vnímání sebe jako kompetentního, silného, odolného) a *Změnu ve vztazích* (vyhledávání hlubokých vztahů s druhými). Autoři konstatují shodu 3 nalezených kategorií růstu s konceptem PTG (původní tři oblasti PTG jsou identické: Změněné vnímání sebe sama, Vztahování se k ostatním a Změna životní filosofie)

Druhá kvalitativní studie je opět z Austrálie (Connerty, Cnott 2013), je založena na rozhovorech s 15 respondenty, kteří prodělali onkologické onemocnění, pro zpracování dat byla užitá tematická analýza. Byla zachycena kategorie *Psychická a fyzická negativa* – sem jsou vřazeny výpovědi respondentů o všech negativních prožitcích spojených s nemocí. Následně je představena kategorie *Otřesená přesvědčení* (shattered assumptions, termín je shodný s termíny užívanými autory PTG pro vyjádření otřásající zkušenosti traumatu v metafoře zemětřesení). Následně jsou identifikovány *Oblasti pozitivní změny*, kam autoři zařazují *Podpůrné a hluboké vztahy* (sem jsou podřazeny výpovědi o oceňování vztahů s druhými) a *Aktivity usnadňující pozitivní změnu* (sem je zařazeno vzdělávání a psychoterapie, udržování fyzické kondice, zdravé stravování, které je provázáno pocitem radosti a osobní kompetence a síly). Autoři konstatují, že shledali změny v oblasti vztahů, ocenění života a vnímání sebe sama zcela ve shodě s autory konceptu PTG.

Pokud jsme chtěli porovnat náš model s těmito dvěma studii a konceptem PTG, vidíme, že situace se částečně zjednodušuje tím, že obě zmiňované studie jsou v plné shodě s původní koncepcí, kterou potvrzují. O to výraznější je kontrast s naším modelem. Při srovnání je patrných několik zásadních rozdílů.

Prvním rozdílem je staticnost oproti dynamice. Koncept PTG vyzývá respondenta, aby zpětně hodnotil oblasti, ve kterých se udály změny, a dochází k tomu, že jsou to změny v základní triádě vztahování (já-druzí-svět). V našem modelu bychom při jiném postupu analýzy, pokud bychom jen podřadili výpovědi do těchto tří základních oblastí mohli dojít ke stejnému výsledku (*Hlavní tábor* se týká vztahů, *Časová bilance* a *Budování transpersonální dimenze* by mohly být vřazeny pod životní filozofii, *Vyzbrojení* by mohlo být odrazem zaangażování Já, které tuto svou aktivitu oceňuje – zeptali bychom se navíc respondentů na to, jak se za „bitvu“

oceňují) tím, že jsme hledali nikoliv obsah změn, ale vzájemné vztahy a komunikaci mezi kategoriemi, dospěli jsme k vyjádření procesu a naší snahou bylo zachycení jeho vnitřní logiky.

Druhý velmi výrazný rozdíl, který souvisí s dynamikou, je kontrast provázanosti oproti separovanosti, který se týká v našem případě úzkosti ze smrti, konečnosti, v případě PTG distresu. Tedeschi a Calhoun (1996, 2004, 2006) stabilně zastávají názor, že distres a pozitivní změny jsou dva souběžné procesy a distres do určité míry (pokud ho není málo ani moc) může podpořit růst. Pokud je ho příliš, může růst zabrzdit. Vnitřní obsah distresu není nijak konkretizován (vše nepříjemné je spojené s událostí podobně jako v druhé uvedené australské studii). My naopak vnímáme úzkost spojenou s uvědoměním si své konečnosti jako velmi konkrétní podnět, který vytváří celou vnitřní dynamiku bitvy a je s ní plně provázán. Dynamika úzkosti a její regulace je podstatou celého procesu. Rozhovory s respondenty nepodporují ani tvrzení o příliš velkém distresu, který růst brzdí. Pokud úzkost ve velké míře u některých respondentů přetrvává i v současnosti (třeba Jana), není to tím, že by obecně její distres byl vyšší (třeba než u Emy, která prodělala též onkologické onemocnění), ale je to spíše tím, že nebyly realizovány aktivní reakce (*Budování transcendentní dimenze* nebo *Vyzbrojení*), které by pomohly úzkost redukovat.

Třetím významným rozdílem, který s předchozím souvisí, je specifčnost oproti obecnosti. Tím máme na mysli obecnou kategorii negativních událostí, která stojí na počátku procesu, jak je pojímán v PTG. Je to široké spektrum kategorií, které je třeba roztrždit, zúžit do užších kategorií a pak růst v rámci nich zkoumat (například růst u pacientek s karcinomem prsu). V našem modelu je na počátku pozvánka k tématu konečnosti a podnět je tedy velmi specifický, který objektivní kategorie události prostupuje.

Celkové vyznění našeho modelu bitvy je daleko méně „jásavé“, než model PTG. Retrospektivně když *Nové Já* „bitvu“ hodnotí, tak skutečně jásat může, může oslavovat vítězství, překonání, hodnotit zisky, velikost prodělané bitvy. Uvnitř procesu, při vnitřní dynamice má ale bitva charakter budící dojem spíše prvotního vynuceného obranného mechanismu, do kterého se Já stahuje vlivem úzkosti a ze kterého se formuje k obraně. Celkově koncept vnímáme blíže linii myšlenek existenciální psychologie a filozofického existencialismu. Základní dynamika úzkosti a libosti, která je v jádru ústřední *Časové bilanci* pak odkazuje k psychoanalytickému pojetí dynamiky dvou centrálních sil.

## 9. Závěr

Hlavním cílem této práce jako celku bylo prozkoumat fenomén změny – posttraumatického růstu u námi zvolené skupiny respondentů - adolescentů a mladých dospělých. Intenzivní zkoumání tohoto tématu na poli psychologie probíhá v současnosti především v intencích směru pozitivní psychologie a nejvíce využívaný je přitom dotazník PTGI, který vychází z modelu posttraumatického růstu Tedeschiho a Calhouna. Proto jsme jejich koncept zvolili jako výchozí bod našeho zkoumání, od kterého je možné se odrazit, vůči kterému je možné se vymezit. Již na počátku snahy uchopit toto téma jsme vyslovili předpoklad, že pro následný proces a změny je klíčové zejména respondentem pocíťované ohrožení života a následně vztáhnutí se k tématu vlastní konečnosti. Tato konfrontace s možností smrti stojí na počátku celého procesu posttraumatického růstu a není vázána na předmětnou kategorii události ani na objektivní sílu traumatické události.

V konceptu PTG je oproti tomu významná pozornost věnována především výstupům celého procesu – změnám a jejich měření. Na základě měření je pak uvažováno o procesech, které po události následují. Výrazně nejméně je objasněno a vymezeno téma vstupní události. Posttraumatický růst je v konceptu těchto autorů představován jako suma změn, které člověk vnímá v souvislosti s negativní událostí. Každá negativní událost (trauma, krize, nepřízeň, těžkost) může vyvolat pozitivní změny, nejvíce pozitivních změn přitom dle autorů vyvolávají závažné události – objektivně závažná traumata, kterým je izolovaně v rámci jednotlivých kategorií událostí věnována výzkumná pozornost (živelná katastrofa, karcinom, zranění míchy apod.). „Závažné“ trauma se od jiných negativních událostí liší pouze mírou pocíťovaných změn.

Proti tomuto pojetí jsme se vymezili definováním existenciálně prožitého traumatu. Nerozporujeme, že překonání jakýchkoliv životních obtíží a trápení a v širším pojetí vlastně jakákoliv významnější životní zkušenost může vést u člověka k posunu, změnám, které vnímá, hodnotí. Domníváme se ale, že existenciálně prožité trauma, jehož podstatou je přijetí *Pozvánky* k tématu vlastní konečnosti, smrti, vytváří specifický „tvar“ reakcí. Právě tento specifický „tvar“ změn jsme se rozhodli zkoumat, objasnit.

V empirické části jsme zvolili smíšený výzkumný design. Nejdříve byla realizována kvantitativní část výzkumu. Zde jsme využili dotazník PTGI, respondenty bylo odevzdáno 458 dotazníků, do výzkumu pro statistickou analýzu bylo poté zařazeno 407 platných dotazníků. Všichni tito respondenti uvedli, že zažili nějakou významnou událost, na základě které pocíťují

změny ve svém životě. Respondenti byli studenti středních a vysokých škol z různých míst České republiky. Věk se pohyboval v rozpětí 16-25 let, z hlediska pohlaví bylo ve vzorku zastoupeno 37% mužů a 63% žen. 185 (45%) respondentů přitom pocíťovalo (v minulosti nebo současnosti) v důsledku události ohrožení života.

V empirické části jsme se především snažili statistickými metodami podložit oprávněnost našich prvotních předpokladů. Ty se vztahovaly k významu vnímaného ohrožení života jako kritéria ukazujícího na existenciálně prožitě trauma, neboť právě výpověď respondenta o vnímání ohrožení života v důsledku situace byla považována za zásadní v rozlišení traumatického prožívání a běžného prožívání události. Cílem bylo tedy prokázat, že vnímané ohrožení života se vyskytuje u respondentů napříč všemi kategoriemi události, projeví se vyšším dosaženým skórem v dotazníku PTGI i v jednotlivých faktorech a ve skóru negativních dopadů události. Zároveň jsme předpokládali, že mezi samotnými kategoriemi událostí nebude rozdíl v dosaženém skóru. Všechny hypotézy, které jsme k tomuto účelu stanovili, byly potvrzeny. Dále jsme se ptali, zda je možné dozvědět se něco více o specifickém „tvaru“ těchto změn. Při hledání odpovědi jsme se ovšem statistickými metodami nedostali dále než k ne příliš průkaznému zjištění, že mírně výrazněji se změny měřené dotazníkem PTGI u respondentů, kteří pocíťovali ohrožení života v důsledku události, projevují více ve faktoru F5 Ocenění života a F1 Vztahy s druhými. Snahu o zodpovězení této otázky jsme i vzhledem k zjištěným psychometrickým charakteristikám dotazníku, které význam závěrů oslabovaly, přesunuli do kvalitativní části výzkumu.

Kvalitativní část výzkumu byla založena na analýze rozhovorů realizovaných s 13 respondenty – 11 ženami a 2 muži ve věku 20 – 25 let. V rámci analýzy byly na základě kódování identifikovány u každého rozhovoru kategorie, představující určitý způsob reakcí na událost. Po analýze rozhovorů bylo možné rozlišit 2 skupiny respondentů. První skupinu tvořilo 10 respondentů, u nichž můžeme hovořit o existenciálním prožití traumatu (s EPT) – přestože prožili různě objektivně traumatické situace, které spadají do odlišných kategorií události, pocíťovali v důsledku jejich prožití ohrožení života, začali se zabývat tématem vlastní smrti, konečnosti (přijali *Pozvánku* k tomuto tématu) a bylo u nich možné sledovat společné kategorie reakcí. 3 respondentky tvořily druhou skupinu (bez EPT), která tyto společné charakteristiky nevykazovala.

Následně jsme kategorie identifikované u respondentů s EPT seskupili do větších celků – obecných kategorií (*Časová bilance*, *Hlavní tábor*, *Arzenál*, *Nové Já*) a naší snahou bylo

postihnout vzájemné vztahy, najít vnitřní uspořádání – vnitřní logiku toho, co se u respondentů odehrávalo v reakcích na událost, a z ní vyvstávající téma vlastní konečnosti. Model, využívající metaforu bitvy, je potom vyvrcholením naší snahy zachytit na podkladě výpovědí našich respondentů vnitřní dynamiku celého procesu.

Model posttraumatického růstu Tedeschiho a Calhouna byl využit jako výchozí bod našeho uvažování a v průběhu procesu analýzy dat jsme se od něj odklonili. Odpoutání se od této koncepce umožnilo autonomní výstavbu vlastního modelu, založeného na zachycení dynamiky procesu, který se realizuje prostřednictvím konkrétních reakcí, o kterých naši respondenti vypovídali a v němž ústřední roli sehrává úzkost ze smrti.

Domníváme se, že způsob prezentace dat, který zachycuje celý postup výzkumné práce s tématem, umožňuje transparentnost vývodů a závěrů, ke kterým jsme dospěli. Nechává odkryté i slepé uličky, které jsme cestou opustili, i dílčí poznatky, které nebyly dále rozpracovány, nebo jich nebylo využito. Výsledný model, ke kterému jsme dospěli, předkládáme jako podnět, který je možno dalším výzkumem dále rozvinout, doplnit, nebo i rozporovat.

## Seznam použité literatury

AI, A.; L.; PARK, C. L. (2005). Possibilities of the positive following violence and trauma: Informing the coming decade of research. *Journal of interpersonal violence*. 20(2), 242-250.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, et al. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Publications.

ANTONOVSKY, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

BARRINGTON, A. J.; SHAKESPEARE-FINCH, J. (2013). Working with refugee survivors of torture and trauma: An opportunity for vicarious post-traumatic growth. *Counselling Psychology Quarterly*. 26(1), 89-105.

BARTULCOVÁ, J. (2011). *Vztah posttraumatického rozvoje k vybraným charakteristikám osobnosti*. Brno, Masarykova univerzita. Filozofická fakulta. Diplomová práce.

BOWER, J. E.; KEMENY, M. E.; TAYLOR, S. E.; FAHEY, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(6), 979.

BRUNET, J.; MCDONOUGH, M. H. et al. (2010). The Posttraumatic Growth Inventory: An examination of the factor structure and invariance among breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*. 19(8), 830-838.

BUGENTAL, J. F. (1964). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*. 4(1), 19-26.

CALHOUN, L. G.; CANN, A.; TEDESCHI, R. G. (2010). The Posttraumatic Growth Model – Sociokultural Considerations. In: WEISS, T.; BERGER, R. (Eds.). *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice*. Hoboken: Wiley.

CALHOUN, L. G.; CANN, A.; TEDESCHI, R. G.; MCMILLAN, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521–527.

CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth. A Clinician's Guide*. Mahwah: Erlbaum.

CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (2004). The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.

CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (Eds.). (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah: Erlbaum.

CAMUS, Albert, 1995. *Člověk revoltující*. Praha: Československý spisovatel.

- CANN, A.; CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. et al. (2009), The Core Beliefs Inventory: A Brief Measure of Disruption in the Assumptive World. *Anxiety, Stress and Coping*, 1-15.
- CONNERTY, T. J.; KNOTT, V. (2013). Promoting positive change in the face of adversity: experiences of cancer and post-traumatic growth. *European journal of cancer care*.22(3), 334-344.
- CORDOVA, M. J.; GLASE-DAVIS, J.; GOLANT, M. et al. (2007). Breast Cancer as Trauma: Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth. *Clinical Psychology Medicine Setting*, 14, 308-319.
- CORDOVA, M.J.; CUNNINGHAM, L.L.; CARLSON, C. et al. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*. 20(3), 176–185.
- ČERNÝ, V. (1992). *První a druhý sešit o existencialismu*. Praha: Mladá fronta.
- DAVIS, C. G.; MCKEARNEY, J. M. (2003). How do people grow from their experience with trauma or loss?. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 22(5), 477-492.
- ŘURČEKOVÁ, E. (2013). *Posttraumatický rozvoj u profesionálních hasičů*. Praha, Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Diplomová práce.
- EVERS, A. W. et al. (2001). Beyond unfavorable thinking: the illness cognition questionnaire for chronic diseases. *Journal of consulting and clinical psychology*. 69(6), 1026.
- FRANKL V. E. (1994): *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- FRANKL, V. E. (2006). *A přesto říci životu ano*. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- FRAZIER, P.; BERMAN, M.; STEWARD, J. (2001). Perceived control and posttraumatic stress: A temporal model. *Applied and Preventive Psychology*.10(3), 207-223.
- FRAZIER, P.; OISHI, S.; STEGER, M. (2003) Assessing optimal human functioning. *Counseling psychology and optimal human functioning*. 251-278.
- FREUD, S. (1999). *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924: Třináctá kniha sebraných spisů*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- HALL, B. J. et al.(2008). The psychological impact of impending forced settler disengagement in Gaza: Trauma and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. 21(1), 22-29.
- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HEIDEGGER, M. (1996). *Bytí a čas*. Praha: Oikoyomenh.
- HELGESON, V. S. (2006). A Meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 74, 797-81.
- HENDL, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

HO, S.; LAW, L. S. et al.(2013). Psychometric analysis of the Chinese version of the Posttraumatic Growth Inventory with cancer patients in Hong Kong and Taiwan. *Psycho-Oncology*. 22(3), 715-719.

HOBFOLL, S. E. (2008). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*. 56, 345-366.

HOBFOLL, S. E. et al. (2007). Refining our Understanding of Traumatic Growth in the Face of Terrorism: Moving from Meaning Cognitions to Doing What is Meaningful. *Applied Psychology: An International Review*. 56, 345-366.

HOLUBOVÁ, M. (2015). *Posttraumatický stres a posttraumatický růst u příslušníků hasičských záchranných sborů*. Praha, Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Disertační práce.

HONZÁK, R.; NOVOTNÁ V. (1994). *Krize v životě život v krizi*. Praha: ROAD.

CHOPKO, B. A. (2010). Posttraumatic distress and growth: an empirical study of police officers. *American Journal of Psychotherapy*. 64(1), 55-72.

JAARSMA, T. A. et al. (2006). Psychometric properties of the Dutch version of the posttraumatic growth inventory among cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*. 15(10), 911-920.

JASPERS, K. (2016). *Mezní situace*. Praha: Oikoymenh.

JOSEPH, S. (2017). *Co nás nezabije...Možnosti posttraumatického růstu*. Praha: Portál.

KÁLLAY, E. (2008). Investigation of the relationship between religious growth, positive affect, and meaning in life in a sample of female cancer patients. *Cognition, Brain, Behavior*. 12(2), 161.

KEHL, D. et al. (2014). Posttraumatic reactions among firefighters after critical incidents: Cross-national data. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 23(8), 842-853.

KOENIG, H. G.; PARGAMENT, K. I.; NIELSEN, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *The Journal of nervous and mental disease*. 186(9), 513-521.

KRUTIŠ, J.; MAREŠ, J.; Ježek, S. (2010). Posttraumatický rozvoj u vojáků AČR po návratu ze zahraniční mise. *Československá psychologie*. 3, 245-256.

LANDSBERG, L. (1990). *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad.

LAUFER, A.; SOLOMON, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 25(4), 429-447.



- LEE, J. A., LUXTON, D. D. et al.. (2010). Confirmatory factor analysis of the Posttraumatic Growth Inventory with a sample of soldiers previously deployed in support of the Iraq and Afghanistan wars. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 813-819.
- LEPORE, S. J.; REVENSON, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In: CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (Eds.). *Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice*. Mahwah: Erlbaum.
- LINLEY, P. A.; ANDREWS, L.; JOSEPH, S. (2007). Confirmatory factor analysis of the Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Loss and Trauma*, 12(4), 321-332.
- LINLEY, P. A.; JOSEPH, S. (2004). Positive change following trauma and adversity. *A review. Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.
- MAČÁK, J. (2002). *Obečná patologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- MAECKER, A.; ZOELLNER, T. (2004). The Janus Face of Self-Perceived Growth: A Two-Component Model of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41-48.
- MAECKER, A.; ZOELLNER, T. (2006). Posttraumatic Growth and Psychotherapy. In: CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (Eds.). *Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice*. Mahwah: Erlbaum.
- MAREŠ, J. (2008). Posttraumatický rozvoj: nové pohledy, nové teorie a modely. *Československá psychologie*, 52, 567-583.
- MAREŠ, J. (2009): Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence. *Československá psychologie*, 53, s. 271-290.
- MAREŠ, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada.
- MASLOW, A. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- MASLOW, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- MCMILLEN, J. C.; COOK, C. L. (2003) The positive by-products of spinal cord injury and their correlates. *Rehabilitation Psychology*, 48(2), 77.
- MILAM, J. E.; RITT-OLSON, A.; UNGER, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192-204.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- MOHR, W. K. (1999). Prevalence and effects of child exposure to domestic violence. *The future of children*, 21-32.
- NAKONEČNÝ, M. (1995). *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN.

- NIKL, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: Přístup zaměřený na člověka*. Praha: Grada.
- NISHI, D.; MATSUOKA, Y.; KIM, Y. (2010). Yoshiharu. Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *BioPsychoSocial Medicine*. 4(1), 7.
- Ogińska-Bulik, N. (2013). Negative and positive effects of traumatic experiences in a group of emergency service workers – The role of personal and social resources. *Medycyna Pracy*, 64 (4), 463-472.
- OGIŃSKA-BULIK, N. (2013). The role of social support in posttraumatic growth in people struggling with cancer. *Health Psychology Report*. 1(1), 1-8.
- PARK, C. L.; COHEN, L. H.; MURCH, R. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- PARKES, C. M. (1971). Psychosocial transitions: A field for study. *Social Science and Medicine*, 5, s. 101-115.
- PAT-HORENCZYK, R.; BROM, D. (2007): The Multiple Faces of Post- Traumatic Growth. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 379-385.
- PATOČKA, J. (2007). *Kacířské eseje o filosofii dějin*. Praha: Oikoymenh.
- PLHÁKOVÁ, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- POLATINSKY, S.; ESPREY, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 13(4), 709-718.
- POWELL, S. et al.(2003). Posttraumatic growth after war. A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*. 59, 71-83.
- PREISS, M. et. al. (2004). *Trauma a stress osm měsíců po povodních v roce 2002*. *Psychiatrie*, 8, 180-186.
- ROGERS, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework*. New York: McGraw-Hill.
- ROGERS, C. R. (1995). *Ako byť sám sebou*. Bratislava: Iris.
- ROGERS, C. R. (2014). *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál.
- SANDERS, A.; SZYMANSKI, K. (2012). Siblings of people diagnosed with a mental disorder and posttraumatic growth. *Community mental health journal*. 49(5), 554-559.

- SEARS, S. R.; STANTON, A. L. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*. 22(5), 487.
- SETTLER, D. N. et al. (2014). Trauma-exposed firefighters: Relationship among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Stress and Health: Journal of the International society for for the investigation of stress*. 30(5), 356-36.
- SHAKESPEARE-FINCH, J.; ENDERS, T. (2008). Corroborating evidence of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 21.(4), 421-424.
- SHEIER, M. F.; CARVER, C. S. (1985). Optimism, coping, and health. Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- SHEIKH, A. I. (2004). Posttraumatic growth in the context of heart disease. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 11(4), 265-273.
- SHEIKH, A. L.; MAROTTA, S. A. (2005). A Cross-Validation Study of the Posttraumatic Growth Inventory. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 38, 66-77.
- Schroevers, M. J., Teo, I.(2008): The report of posttraumatic growth in Malaysian cancer patients: relationships with psychological distress and coping strategies. *Psycho-Oncology*, 10, s. 366-374.
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2009). Posttraumatický rozvoj osobnosti v kontextu pozitivní psychologie. *Sborník prací FF MU*, 12, 99–106. Brno: FF MU.
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2009). *Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie*. Brno, Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Disertační práce.
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- SLEZÁČKOVÁ, A. Silné stránky charakteru a ctnosti. (2010) In: BLATNÝ et al. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- STUMP, M.; SMITH, J. (2008). The Relationship between posttraumatic growth and substance use in homeless women with histories of traumatic experience. *The American Journal on Addictions*. 17(6), 478-48.
- ŠPATENKOVÁ, N. a kol. (2004). *Krize psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada.

- TAKU, C.; CANN, L., CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (2008). The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A Comparison of Five Models Using Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 21, 158-164.
- TANZEROVÁ, A. (2018). *Posttraumatiký stres a růst u přeživších holokaustu a jejich rodin*. Praha, Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. Diplomová práce.
- TEDESCHI, R. G.; CALHOUN, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- TEDESCHI, R. G.; CALHOUN, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- TEDESCHI, R. G.; CANN, A.; TAKU, K. et al. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 1-8.
- TEDESCHI, R.; CALHOUN, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage: Thousand Oaks.
- TEDESCHI, R.G.; CALHOUN, L.G.; CANN, A. (2007). Evaluating Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Posttraumatic Growth. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 396-406.
- TENNEN, H.; AFFLECK, G. (2002). Clipped feathers: The theory and measurement of hope. *Psychological Inquiry*, 2002, 13.4: 311-317.
- TILLICH, P. (2004). *Odvaha být*. Vyd. 1. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.
- VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- VAŇKOVÁ, H. (2009). *Posttraumatiký růst u pacientů se závažným plicním onemocněním*. Brno, Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Diplomová práce.
- VISHNEVSKY, Tanya, et al. (2010) Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*. 34(1), 110-120.
- VIZINOVÁ, D.; PREISS, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie*. Praha: Portál.
- VODÁČKOVÁ, D. (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- VYMĚTAL, J. (1996). *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel.
- VYMĚTAL, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál
- VYMĚTAL, J. et al. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada.
- WEISS, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23, 733–746.

WEISS, T.; BERGER, R. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. John Wiley & Sons, 2010.

WILSON, J. T.; BODEN, J. M. (2008). The effects of personality, social support and religiosity on posttraumatic growth. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*.1, 1-19.

WOLCHIK, S. A. et al. (2009). Six-Year Longitudinal Predictors of Posttraumatic Growth in Parentally Bereaved Adolescents and Young Adults. *Omega - Journal of Death and Dying*. 58 (2), 107-128.

YALOM, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

YALOM, I. D. (2014). *Pohled do slunce: O překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál.

## Seznam příloh

<b>Příloha 1</b>	Dotazník PTGI a NDU využitý v empirické části .....	1
<b>Příloha 2</b>	Dotazník PTGI-CZ .....	6
<b>Příloha 3</b>	Anna: položky dotazníku PTGI a NDU .....	8
<b>Příloha 4</b>	Ben: položky dotazníku PTGI a NDU .....	11
<b>Příloha 5</b>	Dana: položky dotazníku PTGI a NDU .....	14
<b>Příloha 6</b>	Ema: položky dotazníku PTGI a NDU .....	17
<b>Příloha 7</b>	Filip: položky dotazníku PTGI a NDU .....	20
<b>Příloha 8</b>	Gita: položky dotazníku PTGI a NDU .....	23
<b>Příloha 9</b>	Iva: položky dotazníku PTGI a NDU .....	26
<b>Příloha 10</b>	Jana: položky dotazníku PTGI a NDU .....	29
<b>Příloha 12</b>	Klára: položky dotazníku PTGI a NDU .....	32
<b>Příloha 12</b>	Lenka: položky dotazníku PTGI a NDU .....	35
<b>Příloha 13</b>	Meda: položky dotazníku PTGI a NDU .....	38
<b>Příloha 14</b>	Nela: položky dotazníku PTGI a NDU .....	41
<b>Příloha 15</b>	Ola: položky dotazníku PTGI a NDU .....	44