

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky**

Diplomová práce

Bolest, utrpení a zlo v životě adolescenta

Vedoucí práce: PhDr. doc. Ludmila Muchová Ph.D.

Autor práce: Magdaléna Jarošová

Studijní obor: Pedagogika volného času – vychovatelství, prezenční

Ročník: 1

2020

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Dne.....

podpis.....

Poděkování:

Mé největší díky patří vedoucí mé práce docentce Ludmile Muchové, která se mnou práci konzultovala, dávala mi cenné rady a radila mi, jak dále postupovat, když jsem já sama nevěděla. Byla mi oporou v nelehkých okamžicích mého studijního a mnohdy i osobního života. Další díky si zaslouží doktorka Kateřina Břichcínová spolu s magistrou Veronikou Blažek Iňovou, které mi ochotně pomohly s výzkumem na Biskupském gymnáziu. Také děkuji doktorovi Tomáši Veberovi, který získal odpovědi k výzkumu na Česko-anglickém gymnáziu. Dále bych ráda poděkovala doktorce Lucii Kolářové, která mi pomohla v první fázi práce, a to v návrhu osnovy práce. Další díky patří doktorce Zuzaně Svobodové za její přednášky a semináře, které byly opravdu skvělé a za podporu při studijních krizích. Také bych ráda poděkovala naší studijní referentce Pavlíně Jantačové, která mi vždy poskytla smysluplné odpovědi na mnou položené otázky. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala našim duchovním docentovi Michalovi Kaplánkovi, garantovi mého oboru, za vytrvalou pomoc a rady při studijních problémech a nejasnostech a docentovi Jindřichu Šrajerovi za podporu při duchovním růstu a odpovědi na otázky ohledně víry. Nakonec bych chtěla poděkovat mým nejlepším spolubydlícím, které poslouchaly, i když jsem se mnohdy opakovala i litovala a podporovaly mě na mé cestě magisterským studiem.

Úvod.....	5
I. Teoretická část	8
1 Bolest, utrpení a zlo	8
1.1 Biologický pohled na bolest.....	13
1.1.1 Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti	14
1.1.2 Bolest jako syndrom	16
1.1.3 Celistvost aspektů bolesti.....	17
1.1.4 Etika a léčba bolesti	20
1.1.5 Psychoterapie v léčbě bolesti.....	23
1.2 Psychologický pohled na bolest, utrpení a zlo	27
1.2.1 C.G. Jung	28
1.2.2 V.E. Frankl.....	30
1.3 Náboženský pohled na bolest, utrpení a zlo.....	39
1.3.1 Starozákonní pohled na bolest utrpení a zlo - UtrpeníJóba	40
1.3.2 Novozákonní pohled na bolest utrpení a zlo - utrpení Ježíše Krista	42
1.3.2.1 Naděje jako součást novozákonní (křesťanské) víry.....	50
1.3.2.2 Zlo jako fenomén vyskytující se v lidském životě.....	52
2 Adolescence	56
2.1. Adolescence jako vývojová fáze.....	57
2.1.1 Fyzický vývoj	57
2.1.2 Psychický vývoj.....	57
2.1.3 Sociální vývoj	59
2.1.4 Duchovní vývoj.....	62
2.2. Krizové faktory v adolescenci	63
2.2.1. Návykové látky	64
2.2.2. Promiskuita	67
2.2.3. Sebepoškozování	68
2.2.4. Šikana a kyberšikana	71
II. Empirická část.....	76
1 Kvalitativní výzkum	76
1.1. Popis metody.....	76
1.2. Popis výzkumného vzorku.....	77
1.3. Analýza dat	78
2 Vyhodnocení kvalitativního výzkumu.....	92
Závěr	97
Seznam literatury:	97
Seznam příloh	101

Abstrakt.....	111
Abstract.....	112

Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala téma s názvem: „Bolest, utrpení a zlo v životě adolescenta“. Toto téma jsem si vybrala z vlastního zájmu. Je samozřejmé, že každá bolest a každé utrpení je velmi subjektivní a každý člověk ho spatřuje v něčem jiném. Stejně tak i zlo je filozofickou otázkou. Co je to zlo? Co si člověk představí, když se řekne, to je skutečně zlo?

Myslím, že utrpení, bolest a zlo jsou fenomény, které nás provázejí celým životem. To, že každý vnímá bolest a utrpení jinak a v jiných situacích, je také jistě způsobené tím, že před každým z nás se během života objevují různé situace, které musíme řešit. Některé jsou obyčejné, téměř každodenní, jiné se nám stanou jednou, dvakrát za život a musíme je řešit, přestože jsou velmi složité a mohou nám způsobovat onu zmiňovanou bolest nebo utrpení, či je můžeme vnímat jako zlo.

Na období adolescence jsem se zaměřila z toho důvodu, že v tomto období již člověk není dítě, ale ještě není dospělý a pohybuje se v jakémsi prázdnu, kdy ho ani jedna z těchto skupin nepřijímá a on nechápe svět ani jedné skupiny. Svět dětí je pro něj příliš idealistický a on už díky svým zkušenostem ví, že svět takový opravdu není, ale děti by rád nechal, aby na to přišly samy. Svět dospělých mu přijde velmi „jednoduchý“. Takový černobílý, příliš pragmatický. Nedorostl do něj a nechápe ho a mnoho dospělých mu říká, že to pochopí, až bude starší. Je to tedy doba, kdy se adolescent cítí ztracený, zmatený, neví, kam patří, a právě to všechno, co se děje, v něm vzbuzuje onu bolest, utrpení a zlo, které je v tomto období každodenní realitou. Utíká z reality do fantazií, setkává se s rizikovými faktory, jako jsou například návykové látky nebo promiskuitní chování, a to vše jen proto, aby potlačil onu bolest, kterou cítí, onen zmatek, který nechápe a neumí ho zvládnout.

Mou motivací je tedy zájem o toto téma. Ptám se, v čem a za jakých situací vnímají adolescenti bolest, utrpení a zlo. Kvalitativní výzkum provedu na Česko-anglickém gymnáziu a Biskupském gymnáziu v Českých Budějovických.

Mým cílem je: Popsat specifika vnímání utrpení, bolesti a zla současných adolescentů.

Má výzkumná otázka zní: Jak vnímají současní adolescenti utrpení, bolest a zlo ve svém životě?

Má práce je rozdělena na dva velké celky, označené římskou číslovkou. První část je teoretická a druhá empirická.

V teoretické části se nachází dvě kapitoly, a to kapitola s názvem Bolest utrpení a zlo. Pod ní jsou podkapitoly o biologické bolesti, jejím původu, projevech, léčbě i historii léčby. Druhou podkapitolou je psychologický aspekt bolesti a pohledy dvou významných psychologů – C.G.Junga a V.E.Frankla. Poslední a třetí podkapitola se zaměřuje na náboženský pohled na bolest, utrpení a zlo a následně rozebírá utrpení ve Starém zákoně, a to konkrétně utrpení Joba a níže utrpení v Novém zákoně – konkrétně utrpení Ježíše Krista.

Druhá kapitola se zabývá obdobím adolescence. Podkapitolky se zabývají fyzickým, psychickým, sociálním a duchovním vývojem v období dospívání. Níže jsou popsány rizikové faktory v adolescenci, jimiž jsou návykové látky, promiskuita, sebepoškozování, šikana a kyberšikana.

V empirické části se nachází kvalitativní výzkum, a to konkrétně metoda zakotvené teorie. Dalšími kapitolami jsou popis metody – zde je popsáno to, jak jsem došla k použití metody zakotvené teorie. Poté je podán popis výzkumného vzorku a analýza dat.

Základní literatura, o kterou se budu opírat v teoretické části práce, bude vycházet z následujících autorů:

- VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008. ISBN 978-80-7372-307-1
- Bolest: monografie algeziologie. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, 684 s. ISBN 80-903750-0-6.
- Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985.
- FRANKL, V.E. Lékařská péče o duši, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X.
- KOLÁŘ, M. Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.). Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X.
- MACKERLE, A., Utrpení a cesta k poznání Boha: K interpretaci knihy Jób. Caritas et Veritas (on-line). 2012, č. 1. Dostupné na <http://www.caritasetveritas.cz/index.php?p=archiv&cislo=1&rok=2012> [cit.10.4.2020]

- SPIŠIAKOVÁ M., Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0.

- JAN PAVEL II. Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, čl. 2, 5, 6 (C3-23)

- BENEDIKT XVI. Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději. Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3.čl. 31. (C3-80)

I. Teoretická část

1 Bolest, utrpení a zlo

Na úvod by bylo dobré vymezit si hlavní charakteristiku bolesti, jak vlastně bolest v této práci bude chápána.

Jako charakteristiku bolesti budu interpretovat definici Janáčkové, která bolest definuje následovně: „*Bolest je nepříjemným smyslovým a emočním zážitkem spojeným s akutním či potencionálním poškozením tkání, které souvisí s poruchou fyziologické povahy (onemocnění, zánět), nebo s vnějším násilím.*“¹ Myslím si, že je důležité podotknout, že nejde jen o zranění fyziologické povahy. Člověk je čtyřdimenzionální bytost, což znamená, že nemá jen složku fyziologickou, ale taktéž psychologickou, sociální a duchovní, bolest může pociťovat skrze každou z těchto složek.

Fyzickou bolest zná každý z nás a setkává se s ní takřka od narození do smrti. Jde především o bolesti pohybového aparátu (končetiny, hrudník, páteř) nebo jiné části tělní soustavy (trávicí soustava, vylučovací soustava). Laura Janáčková ve své knize „*Bolest a její zvládání*“ dělí bolest do několika kategorií, které mají ještě další podkategorie. Jsou zde zmíněné bolesti hlavy, stomatologické bolesti, bolesti hrudníku, páteře, břicha, gynekologické bolesti a bolesti jak horních tak i dolních končetin.² Takovouto bolest lze potlačit analgetiky, které nás sice zbaví bolesti, ale málokdy její příčiny.

Než přejdu k bolestem psychickým, myslím, že by bylo nyní dobré zaměřit se na bolest psychogenní. Tato bolest vychází z určitých psychických, tedy duševních pochodů v nás, ale projevuje se somaticky. Určitě sami sebe velmi často přistihneme v situacích, které nejsou příjemné, ale snažíme se je vůlí zvládnout. Myslím, že dobrým příkladem by mohlo být úmrtí domácího mazlíčka. Není nám dobře z toho, že umřel. Brali jsme ho jako člena rodiny a vždy, když jsme přišli z práce, věrně na nás čekal a dnes až přijdeme z práce, na nás nikdo čekat nebude. Není to dobrý pocit. Navíc se s tím nikomu nesvěříme, protože máme dojem, že to nikoho nezajímá. Šírá nás to den po dni a časem nás začnou trápit bolesti břicha – to by se jistě dalo označit za psychogenní bolest. Snažili jsme se přemoci své emoce vůlí,

¹JANÁČKOVÁ, L. Bolest a její zvládání. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.14.

²srov.JANÁČKOVÁ, L. Bolest a její zvládání. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.88-119.

snažili jsme se působit vyrovnaně, zamkli jsme své emoce v sobě a nakonec se takto somaticky projevíly.

Dále se v tomto ohledu mohou zmínit o faktorech, které tuto bolest ovlivňují:

- Stupeň úzkosti – „*Čím větší máme strach, tím vnímáme bolest intenzivněji.*“³
- Emoční strádání – Pokud emočně strádáme, pocítíme silnější bolest.
- Látky snižující intenzitu vnímaného prožitku bolesti – jde o látky, které nás přirozeně chrání před bolestí. Tyto látky jsou na bázi morfinu (a tlumí bolest), jde o endorfíny, endomorfíny, dynorfin a enkefaliny.⁴

Posledním bodem, který u psychogenní bolesti zmíním, je její léčba. Tím nejdůležitějším bodem je komplexní přístup lékaře k léčbě. Tato bolest není jen psychická nebo jen fyzická. Je tedy důležité využít více různých odborníků, jako například lékaře, fyzioterapeuty, psychology. Léčba tedy může spočívat v léčbě farmakologické, psychoterapeutické, pomocí fyzioterapie, v nejzávažším případě může jít až o neurochirurgickou operaci (v případě poruch limbického systému).⁵

Dalším typem bolesti jsou bolesti psychické. Kdyby to neznělo pateticky, řekla bych zjednodušeně bolest duše. Člověk, který takovou bolest zažil, má jistý subjektivní zážitek s tímto stavem. Jde především o to, díky čemu, jaké události, se do tohoto stavu dostal. Velká většina těchto stavů pochází z psychického stavu člověka. Bývají to především úzkostné poruchy (panické ataky) a poruchy nálady (deprese, bipolární afektivní porucha). Dále může jít také o paranoidní stavy, například při paranoidní schizofrenii. Všechny tyto stavy jsou velmi nepříjemné a pro člověka, který je nezažil, také velmi často nepředstavitelné. Pro přiblížení panické ataky můžu použít fobii. Máme z něčeho strach, tento strach je většinou neopodstatněný, ale my se bojíme, přidává se třes, pláč a jsme neschopní s tím cokoli udělat vůlí. Tyto stavy mohou doprovázet problémy s dýcháním nebo závratě. Jiným příkladem je deprese, která se projevuje už ráno při probuzení, člověk nemá sílu vstát z lůžka, zírá do zdi a přemýšlí o tom, že jeho existence nemá smysl, veškerý smysl je kdesi v zamlžené dáli, kam nedohlédne. Důležité ale je vědomí, že ten smysl někde je a je možné ho najít a identifikovat se s ním.

³JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.33.

⁴srov. JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.34.

⁵srov. JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.37.

Důležité také je zmínit psychologickou rovinu bolesti. Jde o emoční provázání s bolestí. Jde o somatickou bolest, která v nás vyvolává nějakou emoční odezvu. Ničí nás tato bolest, nebo se dá vydržet? Důležité je v této rovině, jakou váhu člověk bolesti připisuje a jaké volí strategie, aby takovou bolest zvládl. Je nutné zmínit, že každý člověk v období bolesti volí jinou strategii. Někdo by nejraději jen spal, jiný půjde na procházku, někomu pomůže teplá vana, někomu horký čaj, jinému studený obklad, vše záleží na jedinci, kterého bolest postihla.⁶ V tomto ohledu jsou důležité výzkumy týkající se tzv. copingových mechanismů zvládnání bolesti autorů Swartzmana a kol., které popisuje Janáčková. Jde o pět způsobů zvládnání bolesti:

- *Odpoutání se*
- *Ignorování pocitů*
- *Přeformulování pocitů či přerámování situace*
- *Katastrofizace*
- *Modlitba a doufání*⁷

Odpoutání se: myslíme na lidi, které máme rádi, se kterými rádi trávíme čas, nebo na věci, které rády děláme. Čtu si. Chodím mezi lidi. Zaměstnávám mysl něčím jiným, než bolestí.

Ignorování pocitů: nevšímáme si bolesti. Dělam jako by nic.

Přeformulování pocitů či přerámování situace: Předstírám, že bolavá část není moje. Snažím se bolest vnímat tak, jako by byla někoho jiného.

Katastrofizace: vím, že to nevydržím, určitě umřu, tohle nemůžu přežít

Modlitba a doufání: modlitby k Bohu, modlím se, aby mě bolest přešla⁸

Dále můžeme trpět bolestí sociální. Taková bolest se většinou týká našich sociálních vztahů. V tomto odstavci bych se chtěla věnovat především bolesti emocionální, která souvisí s našimi vztahy. Je jasné, že emoce jsou součástí naší psychiky, ale jsou také do velké míry zodpovědné za naše chování v sociálních interakcích s druhými, a proto je zařazuji sem.

Stejně jako při fyzické bolesti je i bolest emocionální takovou, se kterou se setkáváme takřka od narození. Člověk je bytost sociální a od narození navazuje (i když podvědomě) vztahy. Nejprve jde o úzkou a širší rodinu, později pak s kamarády na pískovišti a v mateřské

⁶ srov. JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.15.

⁷ srov. JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.15

⁸ srov. JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.16

škole, až k dospívání, kdy jeho potřeba emocionálních vztahů dosáhne maxima, protože právě v adolescenci potřebuje člověk nejvíce přátel a sociálních vazeb. To až později na prahu dospělosti si uvědomí, že je lepší kvalita, než kvantita a podle toho své vazby selektuje. Stejně jako u předešlých typů bolesti je i bolest sociální příznakem, že něco v našem životě není v pořádku a většinou jde tedy o oblast našich vztahů. Nejsou tak pevné, jak jsme si mysleli nebo přáli. Můžeme se cítit osamělí (i když reálně sami být nemusíme) – celý den jsme mezi lidmi a i přesto se mnozí z nás cítí osamělí. A celý život se učíme s těmito a mnoha dalšími šrámy v emocionální rovině žít. Zde tedy popíši sedm nejčastějších emocionálních šrámů, tak jak je popsala Michala Komrsková podle knihy amerického terapeuta Guye Winche.⁹

1) „Šrámy“ způsobené odmítnutím:

Odmítnutí druhým bolí každého člověka. Každý z nás je na takovéto odmítnutí citlivý (ale každý trochu jinak. Někdo bolestněji prožívá smazání z facebooku, někdo odmítnutí z očí do očí a s některým pohne jen to, když se jemu blízký člověk znenadání a bez slov odstěhuje z jeho blízkosti. Všechny tyto činy se dají vnímat jako odmítnutí a to v každém z nás zanechá šrámy.

2) Povolené „svalstvo“ způsobené osamělostí:

Pokud se člověk cítí osamělý, může i fyzicky skutečně strádat a to se podobá právě povolenému svalstvu. Stejně jako kosterní svalstvo musíme i to emocionální posilovat. Třeba tím že navážeme nové vztahy s dalšími lidmi, nebo jen obnovíme ty staré, na které jsme si dlouho nezapomněli, nebo na ně neměli čas.

3) „Zlomenina“ zapříčiněná ztrátou:

Ztráta blízkého člověka je pro každého z nás velmi stresující, až traumatizující, událost. Každá smrt nám připomene i naší vlastní konečnost. Jsou smrti, ze kterých se člověk sbírá i několik let a jsou i taková úmrtí, ze kterých se člověk nevzpamatuje nikdy (například ze smrti vlastního dítěte).

4) „Otrava“ vinou:

⁹Komrsková M. [online]. *Emocionální úrazy, Sedm typů emočních úrazů* [cit. 20.7.2019]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/emocionalni-urazy/>

Otrava vinou je spojena s větou „můžu si za to sama“, kdy veškerou vinu za to, co se stalo, přičítáme sobě. Pokud jsme otráveni vinou oprávněně, tedy pokud jsme udělali nebo řekli něco, co nás mrzí nebo trápí, pak s tím sami můžeme něco udělat – tedy tento pocit viny uzdravit. Pokud nás to opravdu trápí, můžeme se například omluvit.

5) Porucha „trávení“:

Většinou jde o nějakou věc, co nám „leží v žaludku“. Že nám někdo něco řekl, nebo nás „jen“ něčím podráždil a my máme problém to přijmout. Je velmi důležité v takovýchto případech říkat vše, co si myslíme, pocity, které v sobě budeme dusit, nic nevyřeší a jen nám přitíží.

6) „Dýchavičný“ strach ze selhání:

Stejně jako u strachu z odmítnutí, máme jako lidé strach ze selhání. Obyčejného lidského selhání, kterého se ve svém životě dopustí každý. Tento strach lze přiživovat větami typu: „co by..., kdyby...“ Je třeba se těmito úvahami zabývat co nejméně, protože pokud to budeme dělat přehnaně, vždy najdeme něco, co se nám na našem konání nebude líbit a uvidíme v tom naše selhání.

7) Narušená emocionální „imunita“:

Tato „choroba“ začíná pomalým klesáním sebevědomí. Později se zasažený začíná zabývat vlastními chybami. Psycholog Guy Winch zde říká, že je důležité si chyby uvědomovat, ale posléze by se z nich člověk měl poučit a již je neopakovat a také je vyrovnávat něčím dobrým. Měli bychom se umět i chválit.

Stejně jako jsem se u psychické bolesti zabývala psychologickou rovinou bolesti, budu se i zde zabývat sociální rovinou. Jde tedy o to, jak se k naší bolesti staví naše sociální okolí. Takový model se učíme už od dětství větami typu: „Kluci přeci nebrečí.“ Společnost tedy toleruje projevy „slabších“ spíše ženám, než mužům. A tak tedy ne/přijetí našeho chování v momentě bolesti ovlivňuje naše sociální okolí. Musím zde podotknout, že špatné jsou oba extrémů v této situaci, a to buď, že nemocného obskakujeme až přehnaně v době nemoci, ale

jinak si ho prakticky nevšímáme, a nebo že i přesto, že jej něco bolí, jej ignorujeme. Trpící si tuto ignoraci může vysvětlovat různě od naprostého nezájmu až po nějakou trestající taktiku.¹⁰

Poslední bolestí, které bych se chtěla věnovat, je bolest duchovní. Jak je popsáno níže v kapitole adolescence - duchovní vývoj, jde o vývoj morálky a žebříčku hodnot. Právě od něho můžeme vyvodit bolesti v této oblasti. Člověk, který trpí duchovní bolestí, zažil většinou nějakou traumatickou a stresující událost, která ho přiměla zamyslet se nad tím, jak má nastavené životní priority, jaký je jeho žebříček hodnot. Zda to jsou jeho hodnoty správné, jak se morálně chová, a jestli by se po těžké životní ráně třeba neměl obrátit k Bohu. Duchovní bolest nás tedy většinou zasáhne v době po této události, kdy zjistíme, že to, co jsme považovali za důležité, není zase tak důležité, jako třeba něco jiného, co se nám do té doby zdálo malicherné (třeba zdraví se většinou mladých nezdá tak důležité, jako starším lidem, kteří už kdejakými neduhy ohledně zdraví trpí a vědí, jak je zdraví důležité).

1.1 Biologický pohled na bolest

U biologického aspektu bolesti zmíním trochu odlišnou definici než u kapitoly výše, protože si myslím, že v rámci kapitoly věnující se speciálně této problematice bude výstižnější... „*Bolest je nepříjemná sensorická a emocionální zkušenost spojená s akutním nebo potencionálním poškozením tkání, nebo je popisována výrazy takového poškození... Bolest je vždy subjektivní...*“¹¹ Tuto definici přijala i WHO (Světová zdravotnická organizace).

K hlubšímu porozumění fenoménu bolesti by bylo dobré zmínit něco k její historii a současnosti výzkumu léčby fyzické bolesti. Zmínit bolest jako syndrom, její aspekty, etiku a léčbu bolesti a také psychoterapii v léčbě bolesti, což je velmi důležité pro podporu duševní pohody postiženého.

¹⁰ srov. JANÁČKOVÁ, L. Bolest a její zvládnání. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2., str.17

¹¹Rokyta, R. Patofyziologie bolesti s ohledem na klinické souvislosti. In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 77

1.1.1 Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti

Historie je nedocenitelným zdrojem, ze kterého plyne poučení pro budoucnost a není tomu jinak ani v oblasti, kterým se zabývá tato kapitola práce, tedy v oblasti bolesti.¹² Je velmi dobré vědět, jakými cestami se ubíral výzkum a celkově vývoj oblasti biologické bolesti, kterou se zabývám v této kapitole.

Člověk, stejně jako ostatní tvorové, se instinktivně bolesti brání a každá bolest u něj vyvolává únikové reakce. Ve všech kulturách i historických epochách můžeme nalézt pokusy jak bolesti zabránit, utlumit či jí naprosto odstranit. Zmínky o těchto pokusech nacházíme hojně v historických dokumentech. O tišení bolesti vypovídají babylonské hliněné desky, papyry v Egyptě či nálezy v Persii nebo Tróji. Přitom primitivní kultury využívaly velmi jednoduché a přitom účinné způsoby, například tlumení bolesti pomocí tlaku nebo vody. Také přičítaly bolest působení démonů nebo také duším zemřelých a snažily se zabránit jim vniknout třeba do obydlí či samotných těl zaříkáváním a různými kouzly.¹³ Velmi často byla bolest také přisuzována různým božstvům, která takto lidi trestala za jejich pochybení v jednání.¹⁴ „*Anglický výraz pro bolest pain je odvozen od latinského poena, což je výraz pro trest.*“¹⁵ Proto se v hojném počtu stavěly svatyně pro různé bohy a kněží jim pak přinášeli oběti za vyléčení bolesti a tudíž i za odpuštění trestu.

Autoři Neradilek, Kozák, Rokyta a Vrba popisují dějiny reakcí kultur na bolest následovně:

Ve starověké Číně jsou už před více jak dvěma a půl tisíce lety zmiňovány dvě síly – yin a yang, které dbají o správnou cirkulaci životní energie v těle. Pokud dojde k naroušení rovnováhy, znamená to bolest. Pokud se tato nerovnováha odstraní, dojde k utlumení či úplnému zmizení bolesti. Tuto nerovnováhu měla řešit akupunktura (kdy dochází k vpichování jehel do různých částí těla a tím se energii napomáhá, aby správně proudila. Dále se také v Číně používali diety, masáže a pomáhali si také působením tepla na akupunkturní body těla.

¹² Srov. Neradilek F., Kozák J., Rokyta, R., Vrba I., Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tegis, 2006 ISBN 80-903750-0-6, str. 16

¹³ Srov. Neradilek F., Kozák J., Rokyta, R., Vrba I., Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tegis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 16

¹⁴ tamtéž, str.17

¹⁵ Neradilek F., Kozák J., Rokyta, R., Vrba I., Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tegis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 17

V Egyptě zase věřili, že bolest působí duchové zemřelých a že do těla vnikají tělesnými otvory, Proto se snažili duchy vyhánět tak, že u postižených bolestí vyvolávali zvracení, kýchaní, močení i pocení, vše za účelem zbavení se tohoto zlého ducha, který za bolest mohl. Stejně jako Číňané používali chlad, teplo i masáže. Také přikládali elektrické nilské ryby, což zřejmě působilo jako dnešní elektroneurostimulace.

Rozdílný názor na původ bolesti měli i indická buddhistická a na druhé straně řecká filozofie. Hinduisté věřili, že za bolest jsou zodpovědné pochody srdce – konkrétně jeho touhy. Řekové zase pokládali za centrum mozek.

Hippokrates byl názoru, že tělesné funkce jsou řízeny 4 hlavními šťávami, za které považoval krev, hlen, žlutou žluč a černou žluč, a pokud mezi těmito šťávami dojde k nerovnováze, výsledkem je bolest. Platon zase považoval za příčinu bolesti pohyb atomů směrem k srdci a játrům. Aristoteles si myslel, že bolest je výsledkem přílišné citlivosti na tlak. Nicméně již v roce 250 před Kristem přišli Řekové na to, že tělo má dva hlavní druhy nervů a to nervy citlivé a hybné a mozek je součástí nervové soustavy.

Paracelsus, po svých pozorováních a pokusech, zjistil, že bolest je klasickým příznakem zánětu. Základy pro zkoumání a celkové vnímání nervové soustavy položil řecký lékař Galenos ve 2.století našeho letopočtu. Připravil tak základ pro karteziánskou anatomii a fyziologii nervové soustavy. Descartes na něj navázal s popisem reflexního oblouku. A také známý – nejen - malíř Leonardo da Vinci zastával názor, že bolest je vedena z těla do mozku míchou. Tyto rozdílné názory na úlohy srdce a mozku panovaly až do osvícenství.

V minulosti se také hojně řešilo řešení tlumení bolesti a byly k tomu využívány různé způsoby. Od starověku se taky lidé snažili bolesti předcházet a v této době hojně používali především byliny, které byly snadno dostupné každému. Velmi hojně se využíval výtažek z máku polního (opium). Toto, z máku vyrobené opium, se užívalo v 19. století pod názvem Laudanum, která byla kombinací opia a alkoholu. Na počátku 19. století byl poprvé vyroben morfin. Na svou dobu zázračným lékem byla také kyselina acetylsalicylová, která je obsažena ve vrbové kůře a luční trávě. Na konci 19. století tuto kyselinu synteticky vyrobil chemik Felix Hofmann a dnes je známá tato látka jako Aspirin a šlo o první neopioidní analgetikum. Můžeme také zmínit méně lidské postupy jako například pokusy léčit elektrickým proudem, což především v psychiatrii není až tak dávná minulost a jistě je možné proud používat i dnes. Také bylo známé používání, tedy přikládání pijavic na postižená místa. Lidé v průběhu věků

zkoušeli všelijaké metody a především ty nelidské metody vedly Hippokrata k vyslovení známé věty: *Primum non nocere* – především neškodit!¹⁶

1.1.2 Bolest jako syndrom

Jak je již výše zmíněno, bolesti se věnovalo během celé historie mnoho různých šamanů, léčitelů, duchovních, filosofů a později i lékařů, ale přes všechny tyto skutečnosti a vymoženosti dnešní doby zůstává bolest problémem, kterým trpí miliony lidí po celém světě.¹⁷

Jak jsem již uvedla, s bolestí se každý člověk setkává takřka od narození do smrti a není možnost se jí vyhnout. V této kapitole bych chtěla zmínit složky bolesti a druhy bolesti. Bolest má 4 základní složky, a to složku senzorio-diskriminační, afektivní, vegetativní a motorickou. Tyto složky bolest charakterizují a určují její projevy.¹⁸ Když se zaměříme na druhy bolesti, můžeme rozlišit dva základní, a to nociceptivní a neuropatickou bolest. Rozdíl je v tom, kde tato bolest vzniká. Rokyta popisuje dva typy bolesti podle místa vzniku. Bolest nociceptivní začíná podle něho na receptorech (nocičenzory), bolest neuropatická až v průběhu vedení bolesti především na nervových vláknech.¹⁹

Bolest lze rozlišovat také podle trvání, a to na bolest akutní a bolest chronickou.

Akutní bolest je vyvolána určitými podněty, je krátkodobá, přestává, pokud je poraněná tkáň zahojena a většinou se již neopakuje.

Chronická bolest trvá déle než 3 měsíce (nebo se pravidelně opakuje), příčiny, které jí způsobují, nejsou vždy zcela jasné. Tato bolest způsobuje veliké tělesné utrpení, je doprovázena psychologickými fenomény (deprese), negativně ovlivňuje kvalitu života, vyžaduje opakované a trvalé lékařské zásahy a návštěvy ordinací.

Bolest chronickou ještě můžeme dále dělit na chronickou nádorovou bolest a chronickou nenádorovou bolest. Při nádorové bolesti jde především o odstraňování nádorových buněk, lékař musí myslet na to, jak pacientovi nejvíce ulevit a také hledět na

¹⁶Neradilek F., Kozák J., Rokyta, R., Vrba I., Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 17

¹⁷Neradilek F., Bolest jako syndrom., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 22

¹⁸Srov. Rokyta R., Patofyziologie bolesti s ohledem na klinické souvislosti., *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 78

¹⁹Srov. Rokyta, R. Patofyziologie bolesti s ohledem na klinické souvislosti. In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 78

předpokládanou délku života. U nenádorové bolesti jde především o léčbu bolesti jako takové a tím následné snížení stresu z této bolesti. Nutné je hledět na účinky léků, které pacient musí brát dlouhodoběji.²⁰

Chronická bolest také vyžaduje jiný přístup i léčbu než bolest akutní. U akutní bolesti je nutné nalézt základní diagnózu a následně zvolit odpovídající léčbu. Jde o onemocnění, které řeší jeden jediný obor medicíny. U chronické bolesti je nutné zvážit všechny souvislosti, které mohou být na vině. Je nutné se zaměřit na biologickou podstatu, ale na jen na ní. Důležité jsou také psychologické a sociální aspekty této bolesti. Je nutno použít multidisciplinárního přístupu. Cílem léčby chronické bolesti není úplné uzdravení, ale snížení intenzity bolesti a tím pádem zlepšení kvality života postiženého. Dlouholeté zkušenosti ukazují, že nejlepším východiskem je Loeserův konceptuální model bolesti, o kterém se zmiňuji níže v kapitole 1.1.5. psychoterapie v léčbě bolesti.²¹

1.1.3 Celistvost aspektů bolesti

Pokud mluvíme o aspektech bolesti, ve většině zdrojů narazíme pouze na psychologické aspekty bolesti. V takovýchto stavech se dříve velmi často používal zpěv, modlitba a to jako odvádění pozornosti od bolesti. Tyto techniky nejen, že ulevovaly od bolesti, ale také přinášely útěchu a povzbuzovaly člověka, aby ve svém utrpení vydržel. Tyto techniky jsou velmi podobné dnešním relaxačním technikám, kdy se člověk snaží relaxovat, na nic nemyslet, případně myslet na příjemnější věci, než na starosti všedního dne.²²

Výše jsme si řekli, že bolest je komplexní prožitek, a tak bolest může zasahovat do všech rovin našeho života. Ovlivňuje naše vztahy i vnímání sebe sama. Odráží se v naší spiritualitě popřípadě i víře, má na nás ve většině případů negativní dopad po psychické stránce. Když nás něco bolí, nejsme veselí a plní energie, ale spíš skleslí a sklíčení a zcela zaujatí bolestí a hledáme metody, jak se jí co nejdříve zbavit nebo ji aspoň utlumit.

V sociální rovině jde tedy především o uzavírání se do sebe a větší vnímavost k sobě samému. Může tedy dojít až k patologickému pozorování sebe sama. Máme mnoho otázek, jak dlouho bude bolest trvat, jaká bude její intenzita, jak bychom jí mohli utišit, či se jí úplně

²⁰ Srov. Rokyta, R. Patofyziologie bolesti s ohledem na klinické souvislosti. In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 79

²¹ Srov. Neradilek F., Bolest jako syndrom., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 23

²² Srov. Neradilek F., Kozák J., Rokyta, R., Vrba I., Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 18

zbavit. Kromě těchto otázek přijdou na řadu ale i otázky další a hlubší. Často se ptáme, zda jsme si tuto bolest nějak nezasloužili, proč zrovna my, jaký to má smysl a vůbec: Má celý život smysl, když musíme žít s touto bolestí?²³

Spirituální bolesti většinou zasáhnou naše nejnítěnější pocity jistot a nejistot, a pokud nás stihne bolest, pak jsou většinou tyto jistoty nějak nalomeny. Jde o naši stránku, kde nejnítěněji prožíváme naše vztahy, smysl života, vnímání reality i transcendence. U některých lidí, především věřících, jde i o stránku a prožívání vztahu s Bohem. Je nutné říci, že spirituální složka života není jen o náboženství a hodnotách člověka. Patří sem například to, jak hluboce dokáže člověk žít a vnímat okolní svět – třeba schopnost rozjímat o věcech, které člověka přesahují, ať už je člověk nazývá jakkoli. Zejména co se týče dlouhodobých nemocí či nemocí, které nás ohrožují na životě, zapracuje naše spirituální složka, kdy se ptáme, jaký to má význam, chce mi nějaké transcendentno něco říci? Čím hlubší a spirituálnější člověk je, tím větší je i naděje, kterou čerpá v období života, která pro něj nejsou lehká. Někteří lidé také bolest vysvětlují jako Boží trest za nějaký hřích, který spáchali v minulosti, ať už daleké nebo nedávné. Bolest také může být chápána jako výzva nebo šance k prohloubení víry, či duchovnímu dozrání. Je tedy důležité v léčbě bolesti brát v úvahu i spirituální oblast člověka.²⁴ Pokud na bolest budeme nahlížet z pohledu spirituálního, můžeme vidět i určitý aspekt oběti. Je to odkaz na bolest a utrpení, který musel snášet Ježíš Kristus na kříži.²⁵

Když se podíváme na naše tělo, vidíme velmi složitý mechanismus a je s podivem, že ve většině případů funguje bez velkých obtíží. Pokud se setkáme s bolestí, ať už zasahuje jakoukoliv naši složku (fyzická, psychická,...) chceme se jí zbavit nebo jí utlumit. Musíme si ale také uvědomit, že ne vždy je to v silách medicíny. Medicína není všemocná a i přes velký vědecký pokrok, zvláště během posledních 2 století, neumí řešit vše a má i své limity. Takovými limity může být míra, do jaké dokážeme člověka trpícího bolestí zbavit utrpení, které při tom prožívá. I kdybychom si představili život bez nemocí, stejně bychom v určité oblasti mohli strádat a to by nám způsobovalo utrpení. Je tedy důležité si uvědomit a naučit se žít s tím, že bolest a utrpení je přirozená součást lidské existence. Jak je již výše zmíněno, mnoho lidí i dnes věří, že bolest a utrpení může být trestem za spáchané hříchy, a to i přesto,

²³ Srov. Opatrný A. [online]. *Spirituální aspekty bolesti*, [cit. 19.2.2020]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/spiritualni-aspekty-bolesti-309059>

²⁴ Srov. Opatrný A. [online]. *Spirituální aspekty bolesti*, [cit. 21.2.2020]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/spiritualni-aspekty-bolesti-309059>

²⁵ Srov. Neradilek F., Kozák J., Rokyta, R., Vrba I., Historie a současnost výzkumu a léčby bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 18

že ne vždy utrpení postihlo právě hříšné lidi. Typickým příkladem je utrpení starozákonního Joba. Job byl poctivý a spravedlivý člověk, který nehřešil a přesto přišel o všechno, co měl.²⁶

Myslím, že u psychologických aspektů bolesti je namístě představit „vrátkovou teorii“. Jde o teorii, která předpokládá, že míšni dráhu bolesti lze uzavřít a tím pádem ji nepustit až do mozku, kde se jako bolest vyhodnotí. Tím pádem bolest cítíme jen v místě, kde jsme zraněni, a to jen málo a nebo vůbec. Tyto bolesti se vyskytují hojně u vrcholových sportovců, nebo dříve u vojáků. Přesto, že známe tuto teorii, jsou některé bolesti stále nevysvětlitelné. Pacient sice tvrdí, že jej něco bolí, ale ani lékaři nejsou schopni určité bolesti odhalit. Takovéto případy se objevují právě při nějaké psychické bolesti. Je to velmi podobné jako při fantomové bolesti, kdy pacient cítí, že ho bolí například končetina, kterou nemá. Dále je velmi zvláštní, že náš rodný jazyk nemá výraz pro bolesti somatické a bolesti jiného rázu (psychické, sociální) - je to stále bolest. Když si třeba vezmeme bolest srdce, říkáme, že nás bolí srdce, ale už nevíme, zda je to bolest somatická jako při infarktu nebo psychická, že nám někdo to srdce „zlomil“.

Klasickým problémem je v medicíně otázka, proč se některé psychické poruchy projevují tělesnou bolestí, proč bolí tělo, když by mohla a vlastně měla bolest právě duše? Z mnohých výzkumů se ukazuje, že k tomuto jevu dochází, když si pacient neví rady, je bezmocný, nemá se komu svěřit s těmito problémy a tyto problémy pro trpícího představují trvalý zdroj stresu. V takovém případě hrozí chronická deprese. Dnes je mnoho způsobů, jak se s takovým stresem vyrovnat. Pokud se nám opakovaně nedaří v některé sféře života, budeme investovat do jiné. Pokud se nám například nedaří v partnerských vztazích a oblasti rodinné, vrhneme se plni elánu do práce, kde se nám daří a za pár let jsme velmi uznávaným člověkem ve svém oboru. Dalším možným, ale ne tak dobrým řešením, je útěk do jiné reality – počítačové hry, knihy. A v neposlední řadě také lidé používají různé „léky“, které jim přinesou rychlou úlevu. Takovým lékem se proti těmto psychickým rozladěním může stát prakticky cokoliv, co nám neumožní myslet na onu bolest – práce, jídlo, hry.²⁷

Pokud jde tedy o různé aspekty bolesti a následné řešení bolestí, je nutné ptát se celkově na život postiženého, jak žije, co jej trápí a co ho naopak těší a poté se dle jeho popisu obtíží na tu část života zaměřit a řešit příčiny, pokud je to možné. Dát pacientovi možnost projevit i své nejnítěrnější obavy z bolesti, doporučit řešení, ale nakonec veškeré rozhodnutí

²⁶ Srov. Šimek J., Některé humanitní a psychosomatické aspekty bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 27

²⁷ Srov. Šimek J., Některé humanitní a psychosomatické aspekty bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 30-31

nechat na něm. Věnovat mu čas, naslouchat, soucítit a i tento rozhovor může pomoci k lepšímu pocitu pacienta, protože když už nic jiného, zažil lidský přístup a lidskou komunikaci s porozuměním.²⁸

1.1.4 Etika a léčba bolesti

Morálka vždy byla a i dneska je důležitá součást medicínské praxe a její základy jsou v hippokratově přísaze, která říká, že lékař má jednat v nejlepším zájmu pacienta a vyhnout se všem metodám, které by jej mohly poškodit. Tyto metody v době moderny shrnul britský lékař Thomas Percival v roce 1803. Snažil se motivovat doktory, aby ke svým pacientům přistupovali komplexně s tím, že jejich pocit pohody a důvěry v lékaře je stejně důležitý jako pocit toho, že jsou zdraví. Doslova řekl, že úkolem lékařů je: ²⁹ „*sloučit a sladit laskavost s vytrvalostí, důvěryhodnost s autoritou tak, aby naplnili mysl svých pacientů vděčností, respektem a důvěrou.*“³⁰ V poslední době je velmi důležitý laskavý přístup lékaře doplnit ještě o schopnost mluvit s pacienty o jejich stavu a domluvit se s nimi na postupu léčby. Je velmi důležité skloubit lékařovy návrhy na léčbu, protože lékař zná odbornou stránku problému. Na druhou stranu je nutné přihlídnout i k hodnotám pacienta, který se snaží svůj život naplnit smyslem a v určitých momentech by to bylo nemožné. Lékař tedy odborně něco doporučuje a pacient hledí na své hodnoty a musejí spolu dospět k uspokojivému závěru a ke vzájemné shodě. Dále také platí, že lékař nesmí vykonat žádný zákrok bez svolení pacienta. Zároveň lékař může odmítnout poskytnout pacientovi péči, kterou považuje za bezúčelnou nebo dokonce škodlivou.³¹

Jak jsem již zmínila výše, je důležité s pacienty mluvit a domluvit. Domluvit se s nimi na postupu však není vždy snadné, a pokud k domluvě nedojde, platí pro další postup určitá pravidla.

- Prvním velmi důležitým právem je právo pacienta odmítnout léčbu, kterou si sám nepřeje – podepíše negativní revers. Stejně tak může lékař odmítnout poskytnout pacientovi léčbu, kterou nepovažuje za účelnou a přínosnou. Pokud tato léčba odporuje klinické praxi, má lékař dokonce povinnost takovou léčbu odmítnout.

²⁸Srov. Šimek J., Některé humanitní a psychosomatické aspekty bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 33

²⁹ Srov. Fricová J. Šimek J., Etika a léčba bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 35

³⁰ Fricová J. Šimek J., Etika a léčba bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 35

³¹ Srov. Fricová J. Šimek J., Etika a léčba bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 35

- Druhým takovým etickým pravidlem je spravedlnost. Zdravotnictví je financováno z veřejných zdrojů, a proto je na odbornících, aby byly tyto peníze využívány zodpovědně, správně a spravedlivě s ohledem na slabou či silnou ekonomiku dané země.³²

V rámci etiky v léčbě bolesti je nutné zmínit, že každý pacient trpící bolestí nebude odpovídat představám lékaře o tom, jak by se měl chovat. Nebude vstřícný a nadšený z každého návrhu, který lékař předloží. Lékař by měl mít k pacientovi takzvaný *aktivně empatický přístup*. Tento přístup znamená, že se lékař snaží porozumět pacientovi, soucítí s ním a pokud pacient trpí chronickou bolestí, nesnaží se soucítit pouze s ním, ale i s celou jeho rodinou. Tento soucit a empatii lékař projevuje vhodným fyzickým a slovním kontaktem s pacientem i rodinou. Je také vhodné pacienta informovat o délce trvání bolesti například v případě operace a ujistit jej, že tato bolest je jen dočasná a po operaci jistě přejde. Hovorem se snažíme zajistit pacientovi pocit, že má bolest pod kontrolou, protože tím pádem se bude cítit lépe. Umožňujeme pacientovi podílet se na případné změně léčby či na její modifikaci. Povzbuzujeme jej při hledání řešení ulevení a eliminace bolesti a při veškeré aktivitě, kterou je pacient schopen vyvinout. Hlavní mravní povinností lékaře je ale bolest léčit a zmírnit ji na nejnižší možnou úroveň či – pokud je ta možnost – zcela ji odstranit. Bolest patří k nejhorším lidským zážitkům a je-li možnost, mělo by od ní být uleveno. Pacient velmi často bolestivý život nepovažuje za kvalitní a vnímá své omezení, které narušuje realizaci jeho životních plánů. Člověk trpící bolestí má tak nezpochybnitelné právo na léčbu bolesti. Pro toto právo jsou uváděny dva hlavní důvody, a to:

- Existuje mnoho dokladů, že bolest je často léčena neadekvátními způsoby a je třeba neustále připomínat, že tato léčba, tedy léčba nedostatečná, je neetická a je nutné pracovat na tom, aby byl tento nedostatek ze zdravotní péče odstraněn.
- Druhým důvodem je, že je snahou o uznání lidských práv jako součást soudobé morálky a práva.

Slabinou druhého důvodu je to, že koncepce lidských práv jsou obtížně prosazovatelná, když nejsou přirozeně dána a přesně specifikována. Co se tedy týká práva na úlevu od bolesti, nemůžeme pochybovat. Tento problém zajisté pacientovi neumožňuje normálně fungovat, plnit si své sny a dosahovat svých cílů, tak jak by měl možnost, kdyby bolesti netrpěl. Bolest ať už chronická nebo akutní, je často léčena nedostatečně a to z různých důvodů. Jedním z nich je to, že bolest je složitý fenomén, který různé kultury přijímají jinak a jinak ho i řeší.

³²Srov. Fricová J. Šimek J., *Etika a léčba bolesti.*, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 35

Dalším problémem mohou být finance na léčbu, vnitřní přesvědčení lidí, kteří v daném zdravotnickém zařízení pracují nebo nedostatečná osvěta personálu. Tento problém se netýká pouze naší republiky nebo kontinentu. Australští lékaři (praktici i teoretici) sestavili a vydali „Práva pacientů na léčbu bolesti“. V této – dá se říci deklaraci – je 7 zásad, které by se měli lékaři snažit dodržovat, protože jak je dokázáno, neustupující bolest má velmi neblahý vliv na pacienta, na jeho duševní, ale i duchovní a sociální život. Deklarace shrnuje práva pacientů do 7 zásad:³³

- *Právo na uznání bolesti: bolest je vlastní zkušenost pacienta a je různými pacienty prožívána různě.*
- *Právo na hodnocení a léčbu bolesti: pacienti a jejich rodina hrají klíčovou roli a jsou součástí zdravotnického týmu, který o pacienta pečuje a snaží se stanovovat realistické cíle pro léčbu bolesti.*
- *Právo na výsledky hodnocení jejich bolesti a na jejich základě přizpůsobovat terapii k dosažení efektivní úlevy od bolesti.*
- *Právo na péči poskytovanou profesionály s odbornými znalostmi a zkušenostmi v léčbě bolesti (především algeziologové). Jestliže odborník není k dispozici, měl by být pacient o této skutečnosti vhodně informován.*
- *Právo na vhodnou a efektivní strategii léčby bolesti. To musí být podporováno politicky a postupy musí být odpovídající pro používání zdravotnickými profesionály.*
- *Právo na vzdělávání v oblasti efektivních léčebných možností v každém konkrétním případě. To platí i pro rodinné příslušníky,...*
- *Právo na vhodný plán léčby bolesti po vyčerpání možností akutní neodkladné péče.³⁴*

Pokud hovoříme o etické rovině u problému bolesti, je také nutné zmínit jeden důležitý dokument a tím je Životní (etická) vůle pacienta (livingwill). Jde o dokument, v němž jsou zaznamenány přání o péči pacienta, který by se ocitl v terminálním stádiu nemoci a obsahuje jak informace pro personál, tak i informace pro rodinné příslušníky. Z výzkumů vyplývá, že pro pacienty je velmi důležitý důstojný konec života – přinejmenším stejně tak důležitý jako terapie nebo prevence nemocí. Je důležité mít na paměti, že pacienti v terminálním stádiu života jsou citlivější ke všem okolním změnám, citlivější než zdraví jedinci, a proto by bylo dobré pečlivě dbát o jeho potřeby a dostatečně je uspokojovat. Takovýto pacient má velmi velikou

³³ Srov. Fricová J., Šimek J., Etika a léčba bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 35-36

³⁴ Fricová J., Šimek J., Etika a léčba bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 36

obavu z umírání, a to konkrétně z bolestivého umírání, a tento strach je u něj pocitem, který přehluší vše ostatní. Na lékařském personálu tedy leží nelehký úkol. Působit klidně na pacienta i jeho rodinu, dbát, aby pacient bolesti příliš netrpěl a odešel co možná nejklidněji.³⁵

1.1.5 Psychoterapie v léčbě bolesti

Jak uvádí definice WHO bolest je nepříjemný senzorický, ale i emocionální zážitek, z čehož plyne, že jde o komplexní prožitek.³⁶ Je tedy dobré se v rámci bolesti nezaměřovat jen na onu fyzickou složku člověka, ale i na ostatní, např. duševní. A právě o duševní bolest a její odstranění by mělo být pojednáno v této kapitole.

„Je nezbytné si uvědomit, že podobně, jako se nesetkáváme s nemocí, ale s nemocným člověkem, nesetkáváme se s bolestí jako takovou, ale s jedincem, který svou bolest vnímá, trpí jí a nám to sděluje nebo dává najevo svým chováním.“³⁷ V roce 1990 byl Loeserem a Cousinssem publikován konceptuální model bolesti, který nám pomáhá orientovat se v úrovních bolesti a jejich tlumení. Již výše zmíněný americký neurochirurg Loeser ve svém konceptuálním modelu integruje dynamickým způsobem 4 základní komponenty bolestivého zážitku.³⁸

- Nocicepce (somatická složka), která je biologickým základem bolestivého vjemu a jsou do ní zahrnuty všechny procesy, které byly vyvolány aktivací nociceptorů.
- Bolest (senzorická složka), která je reflexí nocicepce ve vědomí. Jde o to, že ne každá nocicepce vyvolá ve vědomí bolestivý vjem. Je to dáno především prahem bolesti, který je u každého člověka jiný a může být různě ovlivněn. Také může nastat obrácená situace, kdy je bolest pocíťována, aniž by jí předcházela nociceptivní podnět – poté jde o bolesti neurogenní či psychogenní.

³⁵ Srov. Fricová J., Šimek J., Etika a léčba bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 38

³⁶ Srov. Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 645.

³⁷ Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 645

³⁸ Srov. Neradilek, F.. Bolest jako syndrom., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigis, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 23

- Utrpení (afektivní složka) je výsledkem psychického zpracování bolestivého vjemu a souvisí s významovým propojením bolesti, která je vnímána jako ohrožení nebo trest. Trestem jsou v tomto případě většinou negativní emoce, především se uvádí deprese. Existenciální rozměr (ohrožení) se pak projevuje, když nejde jen o bolest tělesnou, ale i psychickou, ztráta smyslu či dokonce hrozí konec života.³⁹
- Bolestivé chování (behaviorální složka) můžeme považovat za pozorovatelné projevy bolesti. Jde o bolestivé vzdechy a grimasy, pláč, hledání úlevných poloh, kdy by byla bolest snesitelnější, návštěvy lékařů, užívání léku. Smyslem tohoto chování je manifestace prožitku bolesti okolí. Postižený chce, aby okolí vzalo na vědomí, že trpí a prožívá bolest.⁴⁰

Pokud hovoříme o psychoterapii v léčbě bolesti, měli bychom si osvětlit, co vlastně pojem psychoterapie znamená. *„Psychoterapie je snaha po pozitivním ovlivnění zdravotního stavu a kvality života psychologickými a psychofyziologickými prostředky. Psychoterapie je působení na pacienta, eventuálně také na jeho blízkou sociální skupinu (nejčastěji rodinu), psychologickými prostředky s cílem změnit chování v nejširším smyslu a homeostázu cílového objektu směrem k optimu. Nejčastěji se zaměřuje na zlepšení zdravotního stavu, a to jak čistě psychického (zmírnění úzkosti), tak stavů psychofyziologických a psychosomatických.“*⁴¹

Existují různé druhy psychoterapie. Psychoterapeut může použít individuální psychoterapii, kde pracuje s pacientem sám a jsou tam tedy jen oni dva. Rodinnou terapii, které se účastní užší rodina. Skupinová terapie je sestavena zhruba z 10 lidí, a nebo kolektivní terapii, kdy jde o skupinu s větším počtem lidí. Podle aktivity terapeuta i klienta můžeme dělit psychoterapeutické přístupy na direktivní (hypnóza, KBT) a nedirektivní (dynamické psychoterapie, rogersovská psychoterapie).

³⁹ Srov. Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 645.

⁴⁰ Srov. Neradilek, F.. Bolest jako syndrom, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 23-24.

⁴¹ Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 646

V psychoterapii existuje mnoho různých škol, které vychází z určitých modelů osobnosti, motivačních struktur a výkladů procesů.⁴² Zde představím několik nejznámějších a nejužívanějších.

- Psychoanalýza – jde o Freudův model. Jde o model, který je založen na faktu, že konflikt mezi realistickým EGEEM, morálním SUPEREGEM pudovým ID je tak velký až vyústí v poruchu.
- Dynamická psychoterapie – jde o zpětné vyřešení traumatických prvků.
- Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) – je nutné zbavit se nesprávných vzorců a nacvičit nové – lepší.
- Humanistické psychoterapie – hlavní myšlenkou je, že člověk sám ví nejlépe, jak nakládat se svým životem a psychoterapie mu jen pomáhá uspořádat vnitřní zážitky.
- Logoterapie – podle tohoto směru je většina poruch způsobena ztrátou životního smyslu a terapie pomáhá pacientovi tento smysl najít a naplnit.
- Interpersonální psychoterapie – pomáhá pacientovi řešit mezilidské vztahy, a to i ty komplikované.
- Rodinná psychoterapie – pomáhají přebudovat rodinný systém, který je špatný, což způsobuje nemoc pacienta.
- Hypnóza a sugesce – direktivní metody, mají pacientovi vštípit požadované vzorce chování a myšlení.
- Psychofyzilogické metody – pomáhají například relaxací nebo dýcháním zvládat náročné situace
- Integrovaná – podle potřeb využívá všech metod.

Velmi důležitým pracovním prvkem je psychotherapeutický vztah mezi odborníkem a pacientem. V nejlepším případě se odborník nesnaží pacienta nějak měnit, vnímá ho takového, jaký je, a pacient se nebojí být autentických ve svých vyjádřeních.⁴³

Z konceptuálního modelu bolestivého chování, který je uveden výše, vyplývá, že pacient nějak na bolest reaguje a dává tím okolí najevo svůj stav. Jeho okolí na toto sdělení nějak

⁴² Srov. Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 646

⁴³ Srov. Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 646

reaguje, ale je důležité si uvědomit, že odpověď na toto sdělení by neměla jít ani do jednoho z extrémů. Nemělo by tedy jít ani o „utěšující chování“, kdy se veškerá odpovědnost převede na blízké osoby nebo osoby pečující o trpícího. Nebo na druhou stranu o bagatelizující, které trpící osobu přesvědčí, že jeho bolest jistě není tak hrozná a není tedy důležité se jí nějak více zabývat. Okolí, by mělo bát chápavé k jeho trápení a zároveň se vyhnout oněm dvěma již popsaným extrémům. Okolí by k němu mělo přistupovat šetrně a být ochotno mu pomoci, ale pacient také musí vědět, že některé věci musí zvládnout sám. Od samého počátku je nutné podporovat zvládací strategie.

- Umění odpoutat se od bolesti – jde především o to myslet na něco jiného než na bolest, která pacienta zužuje
- Ignorovat bolest – pokračuji v činnosti, kterou jsem dělat doposavad jako by se nic nedělo.
 - o Přeformulovat pocity – představit si bolest jako něco jiného než bolest, pokudby to nešlo, pak si ji představovat úplně mimo vlastní tělo.

Může pomoci i modlitba nebo meditace. Špatnou strategií je katastrofizace a neustálé připomínání si bolesti. Pokud se i přes tyto postupy nedaří pacientovi pomoci, a on stále vidí jen katastrofické scénáře, je nutné se zamyslet, zda nejde o přítomnost chorobné deprese, která se na celkovém stavu pacienta podílí.

Veškerá bolest je doprovázená negativními stavy, tedy nejde jen o deprese. Velmi častá bývá frustrace z toho, že uzdravení nepostupuje tak rychle, jak jsme si představovali, úzkost z toho, co přijde po vyléčení, jak všechno zvládneme. Dále se může projevit i agrese a pocity bezmoci. Nutné je říci, že všechny tyto pocity se dají psychoterapií zvládat nebo úplně odstranit. Z terapeutických postupů se při řešení bolestí využívají následující techniky:

Sugesce nebo autosugesce a hypnóza – jde o velmi podobné techniky, kdy se pacientovi dá jednoduše „namluvit“, že ho bolest přechází nebo přešla a on se cítí dobře. Jde o stav, kdy dochází ke snížení vegetativních funkcí (například jako při spánku) a léčený se tak může soustředit jen na to, co je mu předkládáno a odvrátit tak i pocity bolesti až na „druhou kolej“. Dále může pomoci relaxace, kdy dochází ke snížení psychosomatického napětí, uvolnění a odpočinku. Mezi nejčastější způsob relaxace patří autogenní trénink. Autogenní trénink je psychofyziologická metoda, ve které jde o celkové uvolnění a uvolnění napětí. Slovo „*autogenní*“ v tomto smyslu znamená, na sebe působící a slovo „*trénink*“ znamená, že je potřeba trénovat, abychom dosáhli účinku, takového jaký má být. První pokusy obvykle probíhají pod dohledem psychoterapeuta. Důležitá je koncentrace na myšlenku, že jsme úplně klidní a také je lepší mít zavřené oči (neboť očima přijímáme až 80 % podnětů z okolí).

Prvním prvkem autogenního tréninku po uvedení do klidu je nacvičování pocitu tíhy. Tento nácvik provádíme na dominantní horní končetině a poté i na končetině druhé. Následuje nácvik pocitu tepla, které se rozlévá také nejprve do dominantní horní končetiny, posléze do celého těla. Poté se zaměříme na svůj dech, kdy nám jde o klidný dech a o klidný tep. Jedním z posledních je pocit tepla v nadbřišku a chlad čela. Při této relaxaci je možné používat autosugestivní formulky, protože v relaxaci je vědomí snáze přijme. Je dobré ale vědět, že formulace těchto vět musí být pozitivní, tedy: „bolest ustupuje“ nikoli „nebolí mě...“⁴⁴

1.2 Psychologický pohled na bolest, utrpení a zlo

Jak jsem již zmínila výše, podle Looserův konceptuální model bolesti integruje 4 základní komponenty bolestivého zážitku. Právě utrpení je třetím z nich.

Utrpení, tedy afektivní složka bolesti, je výsledkem psychického zpracování bolestivého vjemu a souvisí s významovým propojením bolesti, která je vnímána jako ohrožení nebo trest. Trest je v tomto případě spojen s prožitou či prožívanou bolestí a je také spojen s negativními emocemi.⁴⁵ Tato kapitola tedy bude pojednávat o utrpení jako emocionální složce bolesti.

I přesto, že je utrpení nepřenositelné a nedefinovatelné úplně přesně pro druhého a je na něj pohlíženo jak na subjektivní prožitek daného člověka, mělo by být více probíráno, dotazováno a měly by být hledány odpovědi na tyto dotazy. Nejde jen o popis utrpení, ale kromě hledané definice jsou zde i jiná kritéria, která je třeba uvážit, pokud utrpení chceme porozumět až do toho nejmenšího a nejhlubšího detailu. Člověk trpí různými způsoby, na což sice lékaři už většinou pamatují, ale ne vždy to, co umí, stačína překonání utrpení. Je to především proto, že lidské utrpení není jen nemoc, nebo jen bolest. Je to mnohem komplexnější systém, je složitější a je obsažen v samotném lidství člověka. Právě proto je tak důležité rozlišovat bolest fyzickou a duševní. Ačkoli mnohdy jsou slova bolest a utrpení vnímány jako synonyma, není tomu tak. Bolest fyzickou pocítujeme když nás bolí tělo – koleno, záda, kdežto bolest duševní je ono utrpení. A toto duševní utrpení je velmi těžko rozpoznatelné a ještě hůře léčitelné.⁴⁶

⁴⁴ Srov. Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jirí KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 648

⁴⁵ Srov. Strouhalová L., Honzák R., Psychoterapie v léčbě bolesti, In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jirí KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, ISBN 80-903750-0-6, str. 645.

⁴⁶ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str. 10-11.

1.2.1 C.G. Jung

Carl Gustav Jung se narodil 26.7 1875 v Basileji. Byl zakladatelem analytické psychologie. Už jako dítě byl uzavřeným individualistou, což mu zůstalo až do dospělosti. Na rozdíl od svého „kolegy“ Sigmunda Freuda byl přijat širokou odbornou veřejností. Kromě psychologie, o kterou se zajímal, hodně cestoval, aby pozoroval jednotlivé kultury. Kromě zmiňované psychologie byl vzdělán i v dalších oborech, mezi které patřily například filosofie nebo antropologie. Freud ho považoval za ideálního mluvčího psychoanalýzy, protože nebyl Žid.

Na počátku své kariéry přijal Jung mnohé principy psychoanalýzy, i když nesouhlasil s tím, že sexuální pudy jsou hlavními činiteli lidské psychiky, jako to tvrdil Freud. Osobnost nazýval psýché a chápal ji jako samostatnou soustavu. Kládl důraz na minulost jedince a chápal nevědomí pozitivněji než Freudova psychoanalýza. Dále se zabýval otázkou zděděného kolektivního nevědomí a osobního nevědomí. A za zralého a dobře přizpůsobeného člověka pokládal toho, který dosáhl sebeuskutečnění, tedy dnes bychom to zřejmě nazvaly nejvyšším stupněm na Maslowě pyramidě potřeb – seberealizací. Jungova psýché se skládá z několika systémů a to z kolektivního nevědomí, osobního nevědomí, ego a bytostného Já. Jung je také „autorem“ typologie osobnosti, která se dodnes užívá, a ze které vychází šestnáct osobnostních typů. Kromě extroverze a introverze klade totiž důraz na myšlení, cítění, smyslové vnímání a intuici.⁴⁷ Jde o šestnáct typů podle MBTI, který vytvořily během druhé světové války K. Cook Briggsová a její dcera I. Briggsová Myersová na základě studia prací C.G. Junga. Tento test je často využíván v oblastech pedagogiky při osobních pohovorech a následném výběru zaměstnanců.⁴⁸

Když jsem pátrala v literatuře, jak se C.G. Jung vyjadřuje k otázkám bolesti, utrpení a zla, popravdě jsem příliš takových pojednání nenašla. Jeho základní myšlenkou je, že utrpení duše je psychoneuróza, která nenašla svůj smysl. Snášet utrpení, které nechápeme, je velmi složité, a proto si vždy lidé vymyslí nějaké zdůvodnění. Většinou jde o něco, za co může trpět – něco provedl a teď si za to zaslouží trpět. Také může jít o zdůvodnění náboženské či filosofické povahy.⁴⁹

⁴⁷ Srov. NEZNÁMÝ, *Carl Gustav Jung*, [online] Dostupné z: https://wikisofia.cz/wiki/Carl_Gustav_Jung citováno dne 17.3.2020

⁴⁸ Srov. NEZNÁMÝ, *Myers-Briggs Type Indicator*, . [online] Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs_Type_Indicator citováno dne 17.3.2020.

⁴⁹ Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 189.

V publikaci „Člověk a duše“ však píše v jedné kapitole o zlu a to bych zde ráda přiblížila, protože v Jungově pojetí se vztahuje zvláštním způsobem k utrpení.

Jung ve své knize „Člověk a duše“ popisuje zlo jako opak dobra, nedostatek dobra, ale také něco, bez čeho nemůže dobro existovat – smířením těchto dvou protikladů se zabývali velcí duchoví antiky.⁵⁰ V kapitole „Mezi dobrem a zlem“ nazývá zlo jakýmsi stínem. I když se člověk snaží být dobrý, žít dobře, chovat se altruisticky, vždy je v něm také cosi „z druhé strany“ něco špatného, nějaké to zlo, to vše je důkaz jakési duality. Jako v antice byly dvě entity – duch a hmota, zde je to podobně: dobro a zlo.⁵¹ Ale proč to tak vlastně je? Proč zde existuje dobro a zlo, kromě toho, že jedno bez druhého existovat nemůže? Možná je to proto, že kdyby existovalo pouze dobro, došlo by to až do krajnosti, kdybychom se mohli srovnávat s Bohy a být tak dokonalí jako oni. Církev má v učení i pojednání o ďáblu – o tom zlém ve světě. Možná kdyby nebylo dědičného hříchu a lidé nebyli vyhnáni z Edenu, neexistovalo by zlo. Nebylo by této dvojitosti, protože by jí nebylo třeba. Lidé by byli dokonalá stvoření s neschopností konat zlo. Během let se pohled na Boha i Ďábla změnil. Stále existuje pokušení, že to co by bylo vnímáno jako zlo, třeba zlem není. Třeba jde jen o nepochopení toho, že zlo není ničím jiným než nepochopením dobra. Zlo chce, aby o něm bylo uvažováno aspoň stejnou měrou, jako uvažujeme o dobru.⁵² „*Neexistuje koneckonců dobro, z něhož by nemohlo vzniknout zlo, a není zla, z něhož by nemohlo vzniknout něco dobrého.*“⁵³ Panuje názor, že dobro i zlo jsou duchovního původu a s člověkem mají společné jen to, že ho nějakým způsobem ovlivňují, ale jsou jen vnějšími faktory ovlivňujícími jeho chování nebo postoje. Že dobro a zlo není v člověku zakódováno uvnitř.⁵⁴

Další věcí, o které Jung mluví, je vnímání zla jako stínu. Zdůrazňuje, že jedině v noci nejsou žádné stíny.⁵⁵ Myslím, že tím chce říci, že i když se o zlu nemluví, existuje a jen málokdy na něj lze zapomenout nebo uvěřit, že není a na chvíli věřit, že dobro opravdu vítězí nad zlem i v reálném životě. Dále se také Jung zmiňuje o rolích, které ve společnosti každý z nás hraje. Když máme nějakou společenskou roli, čeká se od nás, že se podle toho budeme chovat. Ten kdo je knězem, funkci vykonává nejen objektivně, ale i během běhu let, tuto funkci hraje dobře a hlavně v každé době a za všech okolností. Dále zdůrazňuje, že kromě těchto rolí, které hrajeme, se většinou vidíme lepšími. Máme představu, že stav „JE“ nás

⁵⁰ Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 183

⁵¹ Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 175 – 190.

⁵² Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 176-177

⁵³ JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 177

⁵⁴ Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 177

⁵⁵ Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 178

samotných se rovná naší představě „MÁ BÝT“. Tuto představu o tom, jací jsme, nazývá Jung „personou“. A tuto personu popisuje tak, že jde o to, co člověksice není, ale jevíse tak druhým.⁵⁶

Zlo je nedostatek dobra a dobro Jung popisuje doslova jako následování Krista. Tomuto následování ale velmi často brání lidská slabost a lenivost. Pro člověka je příliš náročné zvládat toto následování. Když se Kristus ujal hříšníka i my bychom se při pravém následování měli hříšníka ujmout a přitom pamatovat na to, že i my jsme těmi hříšníky. Neobviňujeme Krista, že se snaží nějak se zlem vyjít (dnes bychom řekli bratříčkovat), není to smlouva se zlem. Jde o to, že my sami sebe zlepšujeme skrze lásku k druhým a skrze nenávisť se zhoršujeme.⁵⁷

O vztahu dobra, pro které se v životě nasadíme, a utrpení Jung píše: „*Žít sám sebe znamená být si sám úkolem. Nikdy neříkej, že je radost žít sám sebe. Nebude to žádné potěšení, nýbrž dlouhé utrpení, protože musíš být sám sobě tvůrcem. Když se chceš stvořit, tak nezačneš tím nejlepším a nejvyšším, nýbrž tím nejhorším a nejhlubším. Proto neříkej, že se ti přičí žít sám sebe. Soutok životních proudů není radost, nýbrž bolest, protože je to síla proti síle, vina, a rozbíjí posvěcené.*“⁵⁸

Jungův přínos k tématu bolest, utrpení a zlo tedy spočívá v tom, že utrpení je součástí duchovní cesty člověka, na které bojuje se zlem kolem sebe i v sobě, je to cena, kterou člověk platí na cestě k pravdě o sobě samém.

1.2.2 V.E. Frankl

V.E.Frankl se narodil 26.3.1905 ve Vídni. Jeho otec Gabriel pocházel z Moravy a vydal se do Vídně studovat medicínu, které poději musel pro nedostatek peněz zanechat. Jeho matka Esla pocházela z Prahy a z židovské rodiny

Když byl V.E.Frankl na střední škole dopisoval si s Freudem (zakladatel psychoanalýzy), později na univerzitě s Adlerem (individuální psychologie). Po škole nastoupil na kliniku, kterou vedl rakouský nositel Nobelovy ceny Wagner. Sám se vydal na dráhu neurologa a psychologa, i když si přál být gynekologem (údajně stát nejbližze zrození lidského života). Časem vyvíjel vlastní metody postupu v psychologii a nakonec z jeho

⁵⁶Srov.JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 179

⁵⁷Srov. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9, str. 187

⁵⁸JUNG, C., G., Červená kniha. Liber primus. Vybrané citace z první části knihy (on-line) dostupné na <http://ografologii.blogspot.com/2011/01/c-g-jung-cervena-kniha-liber-primus.html>

metody vznikla Logoterapie. Po psychoanalýze a individuální terapii to byla třetí vídeňská psychoterapeutická škola. Kariéru byl nucen přerušit kvůli 2.světové válce, ještě než nastoupil do transportu, dopracoval první verzi knihy *Lékařská péče o duši*, v níž je popsána jeho metoda.

V prosinci roku 1941 si vzal staniční sestru Tilly. Jako lékař se v Terezíně staral o svého otce do konce jeho života. Zbytek jeho rodiny byl transportem dopraven do Osvětimi, kde jeho matka byla hned poslána do plynové komory, bratr prý zahynul v uhelném dole. Jeho manželka se sice dožila osvobození, ale později podlehla tyfu. Přežila jeho sestra Stella. Po 2.světové válce se vrátil zpět do Vídně a do práce. Odmítá kolektivní vinu a pomáhá kolegům, kteří působili ve strukturách nacistického režimu. Po vydání jeho dalších knih mu přichází nabídky na prestižní univerzity světa, ale doma se mu uznání nikdy nedostalo. Po založení společnosti pro existenciální analýzu a logoterapii rezignuje na svou funkci a tak jako se rozešel s psychoanalýzou a Adlerem, opouští instituci, o jejíž založení celý život usiloval. Jeho nejznámější knihou je nejpravděpodobněji *„A přesto říci životu ano“*, která se na začátku 60.let stala druhou nejúspěšnější knihou hned po Bibli. V této knize má několik základních myšlenek i vzpomínky na utrpení v koncentračním táboře. Hlavní myšlenkou knihy *„A přesto říci životu ano“*, je potřeba člověka najít smysl života, něco, co jeho životu dává smysl i přes bolest a utrpení, které momentálně může prožívat.

A v čem je vlastně logoterapie tak jiná oproti ostatním terapeutickým metodám té doby? Především se staví proti determinismu – nepopírá, že dědičnost, tedy vnitřní činitel a prostředí – tedy vnější činitel – mají na člověka značný vliv – to mají, ale nemají vliv rozhodující. Člověk nikdy není vydán do rukou osudu, ale může se vybrat, jakou cestou půjde – má možnost svobodně se rozhodnout. I v extrémních situacích svého života bychom neměli zapomínat na to, že máme možnost volby, už jen to, jak se postavíme k dané situaci, je naše volba a tyto naše volby nám mohou pomoci přežít.⁵⁹

Nyní je dle mého na místě vysvětlit, co to vlastně Logoterapie je a jaké jsou její hlavní myšlenky. Logos znamená smysl a terapie je česky řečeno léčba. Tedy léčba smyslem. Logoterapie je tedy metoda, kdy se předpokládá, že tím, že člověk najde nebo dá smysl svému životu, tím se jeho život stane lepší a tím se onen člověk vyléčí ze svých problémů. Je to odlišná metoda než ta, kterou používali psychologové do té doby. Do té doby se předpokládalo, že jediným „správným“ přístupem v psychoterapii je psychoanalýza. Tento názor je však naprosto scestný a nyní je už i dokázáno, že úspěchy zaznamenává i

⁵⁹Referát pro seminář logoterapie, ak. r.2017/2018 autorky této práce

psychoterapie, která není psychoanalytická.⁶⁰ Dá se říci, že stejně jako se terapie psychoanalýzou snaží o to, aby se dušení stalo vědomým, tak se logoterapie snaží o to, aby se vědomým stalo duchovní. Důležité je také v této terapii (existenciální analýze) přivést člověka k vědomí odpovědnosti. Odpovědnost v tomto spojení vždy znamená odpovědnost vůči smyslu.⁶¹ Sama ze sebe bych řekla, že na nás leží ona odpovědnost dát svému životu takový smysl, který by byl tak přitažlivý, že bychom ho nebyli schopni odmítnout, ale přijali bychom ho a vnitřně se s ním ztotožnili.

„Aby se dal lépe pochopit význam logoterapie, říká sám Frankl, že jejím úkolem „je jasné oddělení osudových faktorů na jedné straně, a svobodného postoje a jednání na straně druhé; obojí pak vstupuje do logoterapeutické taktiky a argumentace.“⁶²

Když se bavíme o smyslu života, jde o jednu ze specificky lidských otázek. Žádný jiný tvor se po otázce smyslu života neptá. Člověk často o smyslu svého života a života vůbec přemýšlí a ten kdo o tom nepřemýšlí, nemůže být plnohodnotný či spíše vyspělý člověk, protože právě toto tázaní a pochyby o smyslu jsou pravým výrazem lidského bytí – je to výraz toho nejlidštějšího v člověku. I když existují populace například mravenců nebo včelstev, které spolu tvoří, dalo by se říci, cosi podobného našemu státu, ale žádný z těchto tvorů nikdy nepřemýšlí o smyslu své vlastní existence.⁶³ Tyto otázky po smyslu života jsou typické pro období dospívání, kdy člověk hledá svou cestu, zraje a to nejen po fyzické stránce, ale i po té duševní a duchovní.⁶⁴ Na druhou stranu nejsou pouze doménou období dospívání, ale objevují se i jindy. Tyto otázky v nás většinou dokážou vzbudit nějaké otřesné zážitky, které otřesou celým našim životem.⁶⁵ *„A tak jako pochybnosti o smyslu života v období dospívání nejsou vlastně ničím chorobným, není ani celé duchovní utrpení člověka, bojujícího o obsah života, celý jeho duchovní obsah, ničím patologickým.“⁶⁶*

Když se u Frankla zaměříme na to, co vnímá jako utrpení, lze říci, že utrpení vnímá jako stav, kdy člověk bloudí životem beze smyslu. Buď smysl v životě ztratil, nebo se ztratil v labyrintu dospívání a změn v něm a ani jej nenalezl a teď je ztracený sám v sobě a nevidí smysl ve svém konání. Tomuto stavu se říká existenciální frustrace. Jak definuje logoterapie,

⁶⁰ Srov. FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 43.

⁶¹ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 43.

⁶² LUKASOVÁ E., citována podle PRÍVARA M., *Touha žít*, České Budějovice, 2019., Rigorozní., Jihočeská univerzita, Teologická fakulta. Vedoucí práce Doc. Michal Kaplánek., str. 46

⁶³ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 43

⁶⁴ srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 44

⁶⁵ srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 45

⁶⁶ FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 45

jde o pocit nesmyslnosti vlastní existence. V dnešní době se tento pocit dostává více do popředí a dokonce potlačuje pocity méněcennosti, které měli lidé velmi často dříve. Už tedy nejde o to, že mám nižší hodnotu než někdo druhý, ale o to, že můj vlastní život, má existence nemá smysl. A právě tato přesvědčení o vlastní zbytečnosti bývají patogenní a mohou být příčinou různých duševních onemocnění. Právě existenciálně frustrovaný jedinec nezná nic, čím by mohl zaplnit to prázdné místo.⁶⁷ Schopenhauer si stěžoval, že lidstvo se neustále pohybuje mezi nouzí a nudou.⁶⁸ Je problémem dnešní doby, že už nejde tolik o nouzi jako o nudu. Někteří autoři opravdu přiznávají, že za určitým počtem sebevražd stojí vnitřní prázdnota těchto lidí, kteří nevědí, čím jí zaplnit, a tak se vlastně nudí. Dnes jsou tyto otázky aktuální, neboť naše společnost se dostala do stavu, kdy máme stále více volného času, ale tento volný čas není jen čas oproštění od povinností, ale i čas na něco a když nevíme a tápeme po tom, co to něco má být, můžeme k frustraci snadno dojít.⁶⁹ I když se bavíme o možnostech i nemožnostech, které máme, pátráme po smyslu života doufajíc, že najdeme jeho smysl, i to, že občas o tomto smyslu pochybujeme a zoufáme si, že lidská existence žádný smysl nemá – nic z toho není patologické ani chorobné.⁷⁰

Frankl rozlišuje v možnostech naplnění smyslu 3 kategorie hodnot:

- Tvůrčí hodnoty
- Prožitkové hodnoty
- Postojové hodnoty⁷¹

Tvůrčí hodnoty jsou hodnoty, které můžeme tvořit tvůrčí činností. Jde o činnosti, které vznikají většinou díky plnění našich sociálních rolí ve společnosti. Můžeme si sice sami myslet, že o nic velkého nejde, že vlastně naše činnost postrádá nějaké vyšší hodnoty, ale tato činnost má význam, pokud je plněna poctivě a svědomitě. Nejde o to, zda jsem uklízečka nebo vědec v AV ČR. Pokud uklízečka uklízí poctivě a s čistým svědomím, může mnohdy být „lepší“ než zmíněný vědec, který třeba nedodržuje všechna bezpečnostní opatření pro testování virů.⁷²

⁶⁷ Srov. FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 66

⁶⁸ FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 109

⁶⁹ Srov. FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 66

⁷⁰ Srov. FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 68

⁷¹ Srov. LUKASOVÁ E., *I tvoje utrpení má smysl, logoterapeutická útěcha v krizi*, Brno: Cesta 1998.190 s. ISBN 80-85319-79-9, str.160

⁷² Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 61.

Dalšími zmíněnými hodnotami jsou hodnoty prožitkové, které se uskutečňují v prožívání člověka. Jejich realizace probíhá v přijímání světa, v ponoření do krásy přírody okolo nás nebo do nějakého uměleckého díla. Člověku, který krásu nevnímá právě takto, to může připadat až neuvěřitelné, že by krása okolo nás mohla dát smysl životu. Avšak pokud například navštívíme koncertní sály a v okamžiku, kdy začnou hudebníci hrát díla velkých mistrů, se zeptáme hudebního člověka, zda má jeho život smysl, nejspíše odpoví, že život má cenu žít díky těmto úžasným okamžikům a pocitům, které při poslechu hudby zažívá (např. mrazení v zádech). Takže v těchto hodnotách jde o velikost daného okamžiku, přičemž tento okamžik je měřen kvalitou a ne kvantitou.⁷³

Je tu však i třetí kategorie – hodnota, kterou může mít člověk, který není ani tvořivý ani bohatý na zážitky a to jsou hodnoty postojové. Jde o to, jak se člověk staví k omezením svého života, k nezměnitelnému osudu. Možností realizovat tyto hodnoty má člověk pokaždé, kdy je postaven proti nepřízni osudu a je nucen tuto nepřízeň překonávat. Je důležité, jak člověk tento svůj osud nese, jak na sebe bere tento kříž.⁷⁴ „*Jde o postoje jako jsou statečnost v utrpení, důstojnost také ještě v záhubě a ztroskotání.*“⁷⁵ Jakmile jsme si vyjmenovali a definovali všechny tři kategorie hodnot, zjistíme, že život člověka nemůže nikdy být beze smyslu. Život člověka má vždy svůj smysl a člověk má za tyto hodnoty odpovědnost.⁷⁶ Člověk ve svém životě tyto skupiny hodnot mění a vykonává jedny a jindy zase ty druhé, aniž by si to uvědomoval, ale každá z nich mu dává nějaký smysl. Většinou fungují postupně v pořadí: nejprve chceme být tvůrčími bytostmi, něco pro svět vytvořit, aby tu po nás něco zůstalo. Později zjišťujeme, jaká je krása ve světě okolo nás a učíme se radovat i z nepatrných věcí v okolí a úplně nakonec přicházejí hodnoty postojové, kdy se učíme naložit s naším osudem nejlépe, jak dovedeme, aby z něj nepramenila nějaká bolest. Taky stárnutím tyto hodnoty měníme, nejprve už nejsme tak manuálně zruční, abychom mohli něco tvořit, později se může stát, že ani nevstaneme s postele, nemůžeme si číst ani poslouchat hudbu, ale stále nám zbývá poslední skupina hodnot, kdy můžeme být například dobrým příkladem spolupacientům v nemocnici nebo v LDN a ukazovat jim jak jsme se dobře vyrovnali se svým osudem, nebo jak odhodlaně snášíme bolest a utrpení.⁷⁷

Pokud se u Frankla bavíme o takzvané existenciální analýze, měli bychom se zmínit o několika smyslech. V základu jde o smysl života, kam spadají tři kategorie hodnot, dále o

⁷³ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 61-62.

⁷⁴ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 62.

⁷⁵ FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 62.

⁷⁶ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 62.

⁷⁷ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 63

smysl utrpení, smysl práce a smysl lásky. Tyto všechny smysly nás životem provází, dá se říci, od narození do smrti a každý z nich dává našemu životu větší nebo menší smysl. Může se totiž stát, že nejsme zase tak dobří a úspěšní v práci, ale můžeme být úžasní partneři a rodiče. Nebo můžeme být schopní přijímat a empaticky vnímat bolest bližních a přijímat jejich utrpení jako součást života, ale být naprosto nemožní ohledně lásky. A proto si myslím, že by bylo dobré se aspoň v krátkosti zmínit o každém toto smyslu. O smyslu lidského života pojednávaly předcházející odstavce ve spojení s kategoriemi hodnot, které dávají životu smysl. Smysl je tedy dobré hledat a mít ho, což jsme si vlastně řekli, je prakticky nemožné jej nemít. Když se ještě vrátím k hodnotám, buď jde o hodnoty aktivní, kdy něco tvořím, nebo pasivní, kdy něco pasivně přijímáme ze světa do sebe a nakonec hodnoty postoje, které jsou uskutečňovány tam, kde probíhá něco nezaměnitelného a je přijímáno, prostě tak.⁷⁸

Naše schopnost trpět není nic jiného, než uskutečňování postojových hodnot. A nakonec smysl naší existenci nedává jen to příjemné, ale i to nepříjemné. To znamená, že existenci může dát smysl také utrpení.⁷⁹ Mně osobně se velmi líbí slova, která o tom napsala Lukášová: „*Logoterapie, která souhrnu závislostí a osudových determinantů udělala centrem své terapeutické intervence tam, kde je možné nějakou problematiku změnit či zlepšit, zaujímá postoj také k nezaměnitelným hranicím člověka, které obsahují tyto determinanty a závislosti; celá paleta lidské moci a bezmoci od uznání svobody vůle až k přitakávání nezměnitelnému utrpení je v konceptu této formy psychoterapie zpracována. Jejím úkolem je poskytnout útěchu, jejím cílem je znát radu, nejlepší možnou radu, jak jsme viděli, a její láska náleží „homo patiens“, tj. trpícímu člověku, pro něhož také zanechává odkaz, že jeho utrpení není beze smyslu.*“⁸⁰ Je tedy nutné dát i člověku prožívajícímu utrpení pocit, že i přesto, že utrpení není zrovna příjemné, má smysl. Podobné příběhy můžeme najít i v dílech velkých mistrů – například Tolstého, který ve svém jednom příběhu „Smrt Ivana Iljiče“ popisuje pocit tohoto měšťáka, že jeho existence pozbyla smysl právě v době, kdy si uvědomil svůj náhlý a nečekaný konec – tedy jeho existence je nesmyslná a on si to uvědomil, až těsně před smrtí, ale přestože toto uvědomění nastává, řekli bychom, až příliš pozdě, i tak v posledních chvílích svého života dokáže dát tomuto životu smysl alespoň svou smrtí i ve smrti samotné. Je tedy příběhem člověka, který může najít smysl i ve ztroskotání. Ne vždy totiž neúspěšnost

⁷⁸ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 107

⁷⁹ Srov. FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 70

⁸⁰ LUKASOVÁ E., *I tvoje utrpení má smysl, logoterapeutická útěcha v krizi*, Brno: Cesta 1998.190 s. ISBN 80-85319-79-9, str. 63

znamená bezsmyslnost, stejně tak jako nemoc ne vždy znamená neštěstí.⁸¹ Člověk tedy pomocí, nebo díky utrpení má možnost uskutečňovat postojové hodnoty, ale nad to má utrpení ještě svůj další smysl. Jde o určité vyrovnávání se se skutečností, která se nám ne vždy líbí. Jde o to, že pokud se nám daná věc či osud nelíbí, trpíme tím, že o ní víme a vedeme vnitřní boj o to si ji připustit, přiznat, že existuje a vnitřně nás to trápí a trpíme tím. Snažíme se vytvořit jakousi propast mezi naší osobou a touto skutečností.⁸² Jak jsem již výše jednou zmínila, Schopenhauer si myslel, že lidský život se pohybuje mezi nudou a nouzí, ale Frankl píše, že obojí má svůj smysl. Nuda má smysl v tom, že nás nutí najít něco, co bychom dělali a tím se vyhnuli nicnedělání a měli tedy nějaký smysl života. Smysl nouze spatřuje v tom, že pokud nás něco bolí, či prožíváme utrpení, stále víme, že jsme duševně naživu. Pokud bychom netrpěli, byli bychom vlastně duševně mrtví.⁸³

Kdybychom měli tedy udělat závěr, hodnoty postoje člověk uskutečňuje právě tím, jak se staví k nezměnitelným událostem, které přicházejí během let. Jak se staví k utrpení a bolesti, které je součástí každého lidského života. Každá situace, která nás potká, nám dává šanci k realizaci nějakých hodnot, když už nejde o hodnoty postojové, které nás „zkoušejí“, pak určitě půjde o hodnoty tvůrčí nebo prožitkové.⁸⁴

Dále, jak je zmíněno výše, jde o smysl práce. Díky existenciální analýze víme, že člověk si musí uvědomit, že je odpovědný a toto vědomí odpovědnosti roste z vědomí, že zde člověk má nějaký úkol či poslání. Smysl práce stojí ovšem na výkonnosti člověka, tedy na jeho schopnosti něco tvořit. Hlavním úkolem člověka je v práci najít smysl, protože, stejně jako v životě, člověk musí ten smysl najít. Pokud ho práce nebaví a může dojít až k iluzi a sebeklamu, že kdyby měl jinou práci, bylo by to lepší a jeho práce by měla smysl, ale tak to není. Je důležité zmínit, že nejde o povolání člověka, jde o způsob, jakým člověk působí, jakým jedinečným způsobem tu práci budeme vnímat a dělat, a jak ji smysluplnou vytvoříme.⁸⁵ Je pravda, že vztah člověka k práci jako k tvůrčí hodnotě bývá velmi často pokřiven pracovními poměry. Lidé si často stěžují, že práce není nějakou hodnotou a je pouze prostředkem, a to prostředkem k vydělávání peněz, které jsou nutné pro náš život.⁸⁶ Tím nejdůležitějším je ale existenciální význam povolání, a ten je nejzřetelněji patrný, pokud práce ze života zmizí, přesněji řečeno, pokud se člověk stane nezaměstnaným. Takový nezaměstnaný člověk prožívá nenaplněnost svého času, cítí se neužitečný, a protože nemá

⁸¹ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 107

⁸² Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 108

⁸³ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 109

⁸⁴ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 111

⁸⁵ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 114

⁸⁶ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39-X, str. 115

práci, myslí si, že jeho život nemá smysl.⁸⁷ Práce je tedy pro člověka stejně důležitá jako již předešlé smysly (života a utrpení).

Dalším a poslední smyslem, o kterém bych se chtěla krátce zmínit, je smysl lásky. Jak je popsáno výše, smysluplnost lidské existence je založena na tom, že jsem jako osoby jedineční. Tvůrčí hodnoty uskutečňujeme nějakými výkony například v práci, která se vztahuje ke společnosti, a v této společnosti se odehrávají i další lidské vztahy, a to především vztah Já a Ty, tedy vztah dejme tomu milenecký, partnerský. Právě díky lásce, a to hlavně lásce ve smyslu „*Eros*“, se realizují zážitkové hodnoty, ale samozřejmě nejen ty.⁸⁸ Myslím, že smysl lásky je v našem životě něčím zcela jedinečným a tím nemyslím lásku jako takovou. Je to jedna z našich potřeb v Maslowe pyramidě potřeb, a to konkrétně potřeba milovat a být milován a je velmi zajímavé a z mého pohledu velmi jedinečné, že se nám tato potřeba, pokud jde o její čistou podobu, by měla být naplňována nezávisle na naší snaze, či díky nějakým zásluhám. Jsme většinou milováni proto, že jsme, jací jsme, jsme sami sebou a jsme ty jedinečné a úžasné bytosti, které jsou hodné lásky od druhé bytosti. Člověk, který je milován, se za to nějak nezasloužil, nemůže za to. Stává se nenahraditelnou bytostí v životě druhého, aniž by se o to nějak zasloužil či o to usiloval. Přesně na příkladu lásky můžeme ukázat, že nejde o zásluhu, ale o milost. Milost, která nám byla dána „*shûry*“. Láska ovšem není jen milost, ale také kouzlo. Kouzlo, které proměňuje naše vnímání světa. Svět je najednou mnohem lepší místo. Jsme najednou mnohem citlivější k druhým a před námi se náhle otevře celý svět, a to konkrétně „*svět hodnot*“. A nakonec mimo milost a kouzlo zastává i moment zázraku, kdy se skrze biologii z lásky stane třetí bytost, nová osoba, která je také jedinečná a bude k nám navždy patřit: dítě.⁸⁹

Na závěr této kapitoly bych ráda shrnula hlavní myšlenky Vikora E. Frankla:

- Vůle ke smyslu je snaha člověka po smysluplnosti existence. Je to snaha člověka o to, naplnit svou existenci na tomto světě nějakým smyslem, něčím smysluplným
- Smysl je transcendentní. Člověk se snaží vždy směřovat k něčemu vyššímu, než je on sám. Díky své seberealizaci by měl dospět k transcendenci.
- Smysl je v žití pro cíl. Člověk potřebuje nějaký pevný bod v budoucnosti, jinak prožívá pocit prázdnoty a tento pevný bod je cíl, kterého chce člověk v budoucnosti dosáhnout.

⁸⁷ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 116

⁸⁸ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 122

⁸⁹ Srov. FRANKL V.E., *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X, str. 122-123

- Smysl je něco konkrétního, jedinečného a neopakovatelného. Tento smysl je třeba u každého člověka postupně odhalit. Jde o to, že každý člověk je jedinečný a jedinečně prožívá i určité situace, každý tak jedinečný smysl nachází v něčem jiném.
- Smysl má být hledaný. Smysl není daný, musí být hledaný a nalezený. Nejde o věc subjektivní, ale objektivní, něco objektivního, co člověku dá smysl.⁹⁰ „*Dávat smysl nemá ani vychovatel ani psychiatr.*“⁹¹ Člověku v hledání pomáhají vize toho, co může být, a okamžiky minulosti, které už prožil a tyto okamžiky mohou zpětně dát smysl celému životu.
- Při hledání smyslu vede člověka svědomí. Svědomí je schopnost člověka, která mu dává možnost odhalit smysl skrytý v určitých situacích. Svědomí nabádá člověka čelit osudu, snášet utrpení a litoval každé promarněné příležitosti. Svědomí je třeba pěstovat, což je úkolem výchovy, tedy úlohou pro vychovatele.
- Otázku smyslu klade život, ne člověk.⁹² „*Jde o to, co život očekává od člověka, ne naopak.*“⁹³ Život klade člověku otázky ve formě skutečnosti, která nastává.
- Vůle ke smyslu je motivovaná napětím mezi realitou a ideálem. Člověk se za všech okolností snaží vyrovnat stav „JE“ a stav „MÁ BÝT“.
- Smysl je transsubjektivní. Každý jedinec má úplně jiný smysl. Jak je výše zmíněno, každý člověk je jedinečný, a proto každý vidí smysl v něčem jiném.
- Člověk věří ve smysl, má vědomí, tušení smyslu. Víra člověka ve smysl je nezávislá na náboženském přesvědčení, avšak může s ním souviset. Stejně jako věřící člověk je přesvědčen o existenci Boha, je člověk přesvědčen o existenci smyslu.
- Všechno musí mít vyšší smysl. Vyšší smysl je smyslem „posledním“. Všechny smysly vedou k tomu nejvyššímu, poslednímu.
- Život nemůže být nikdy bez smyslu. Ve všech činnostech lidí je možná vidět úlohu, která má smysl. I negativní stránky života jako je bolest, utrpení a smrt mají smysl
- Vědomí smyslu dává sílu. Vědomí smyslu dává člověku sílu překonat životní situace, které nejsou snadné.

⁹⁰Srov.FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 117-119

⁹¹ FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 119

⁹²Srov.FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 119-120

⁹³ FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 120

- Smrt člověka nezpochybňuje smysl jeho života. Právě konečnost života dává člověku možnost – až povinnost – chovat se tak, jako by tento den byl tím posledním.
- Úspěch a slast jsou pro smysl nepodstatné. „*Neúspěšnost neznamena nesmyslnost.*“⁹⁴ Hodnota věcí nezáleží na úspěchu či neúspěchu.
- Absence smyslu vede k pseudosmyslům. Štěstí přichází pouze při naplňování smyslu života, ne tehdy když je cílem.
- Sebevražda jako nesprávné řešení při hledání smyslu: Sebevražda, která je vykonaná pro bilanci životních událostí, je dle Frankla neoprávněná, protože není zajištěno, že se člověk nezmýlil. Je důležité naučit člověka žít bez toho, po čem sice touží, ale mít to nemůže a také mu pomoci nalézt nový pohled na jeho utrpení.
- Smysl je možné naplnit realizací tvořivé hodnoty. Sem spadá všechno, co člověk koná. Jde o zlidšřování tohoto světa.
- Smysl je možné naplnit realizací zážitkové hodnoty. Zážitkovou hodnotou může být jakýkoliv lidský zážitek, který povznáší.
- Smysl se dá naplnit realizací postojoyé hodnoty. Stejně tak jako lidský život má smysl, mají smysl i dalšího hodnoty, které sebou lidský život přináší. Tedy i utrpení má smysl. Důležitá je schopnost umět trpět a pokud člověk umí trpět, pak může duchovně růst.⁹⁵

1.3 Náboženský pohled na bolest, utrpení a zlo

Na úvod kapitoly bychom se měli ptát, co to vlastně náboženství je a pak přejdeme ke konkrétním příkladům v Bibli. Náboženství nejde úplně jednoznačně definovat, a tak pokud hledáme odpověď, snažíme se tuto nejasnost nějak obejít. Když se podíváme do dávných jazyků, jako je řečtina nebo latina nenajdeme ekvivalent ke slovu náboženství. Nahrazen bývá slovy kult nebo bohoslužba. A z toho bychom měli vycházet.⁹⁶ Náboženství bych tedy charakterizovala jako nějaký soubor, jak vnějších, tak vnitřních projevů člověka k něčemu

⁹⁴ FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 123

⁹⁵ Srov. FRANKL V.E., *Utrpení z nesmyslnosti života, psychoterapie pro dnešní dobu*, Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 123-126

⁹⁶ HORYNA B., [online] *Definice náboženství*, [cit. 8.3.2020] Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1bo%C5%BEnstv%C3%AD>

transcendentnímu. Projevy náboženství tedy můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Vnějšími náboženskými projevy pak míníme například životní praxi a postoje, které z naší víry a náboženského přesvědčení vycházejí. Tyto vnější projevy lze různě empiricky zkoumat a popisovat snáze než projevy vnitřní. Pro vnitřní náboženské projevy se užívá pojem religiozita. Pojem religiozita je odvozen od latinského religio, které lze interpretovat mnoha způsoby. Pro Cicera toto slovo označovalo číst nebo také pečlivě sledovat, pro sv. Augustina znamenalo náboženskou vazbu na někoho. Později sv. Augustin odvozoval religio ze slova ligere, tedy vybrat si. V každém případě je religio velmi obecným výrazem.⁹⁷ Pro naše potřeby tedy můžeme říci, že tak označíme úctu či navázanost k někomu, ale to bude asi vše. Už nám to neřekne, k čemu nebo komu tu úctu máme. Zatímco, když řekneme náboženství (religion), můžeme ho velmi jednoduše konkretizovat. Můžeme vypovídat o jeho projevech. Religiozita jsou tedy vnitřní postoje a prožívání daného člověka, například to, jak prožívá setkání s něčím transcendentním vnitřně v sobě, na základě nějakých psychických procesů, zatímco náboženství se projevuje na člověku i navenek.⁹⁸

1.3.1 Starozákonní pohled na bolest utrpení a zlo –utrpení Jób

Kniha Job je hlubokým zamyšlením nad systémem lidského utrpení. Otázkou smyslu utrpení se lidstvo zabývá od nepaměti a všichni velcí filosofové se jí zabývali. Po celá tisíciletí, co člověk existuje, narážíme na hranice, za které naše úvahy jít nemohou. Je pro nás nemožné vysvětlit smysl lidského utrpení. Tuto otázku můžeme pokládat a najít na ní konečnou odpověď jen z hlediska víry. Otázka smyslu utrpení se poté přeformuluje na otázku po Boží spravedlnosti i jeho věrohodnosti. Když Bůh tvořil tento svět, přeci prohlásil, že vše, co kdy vytvořil, bylo dobré (Gn 1,31) Může to člověk potvrdit i tváří v tvář svému utrpení?

Job byl poctivý a spravedlivý zbožný muž, který měl všechno, co si mohl přát.⁹⁹ Ztratil majetek, syny i dcery a nakonec byl on sám stížen nemocí.¹⁰⁰ Přišel i o všechno svůj majetek a

⁹⁷ Srov. KAPLÁNEK, M., MUCHOVÁ L. a KOČEROVÁ M., *Co je mládeži svaté?: spiritualita studentů gymnázií : kvalitativní studie*. Praha: Jabok, [2019]. ISBN 978-80-904681-3-9, str. 15

⁹⁸ Srov. KAPLÁNEK, M., MUCHOVÁ L. a KOČEROVÁ M., *Co je mládeži svaté?: spiritualita studentů gymnázií : kvalitativní studie*. Praha: Jabok, [2019]. ISBN 978-80-904681-3-9, str. 16

⁹⁹ Srov. Šimek J., Některé humanitní a psychosomatické aspekty bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, 684 s. ISBN 80-903750-0-6, str. 27

¹⁰⁰ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.16

většinu rodiny. Všechna tato trápení snášel s pokorou.¹⁰¹ V těchto těžkých podmínkách, ve kterých se Job nyní ocitá, jej přicházejí navštívit tři staří přátelé, kteří se jej snaží přesvědčit, že se musel dopustit nějakého hříchu, nejspíše velmi těžkého, když mu byl vzat majetek i děti a sám je nucen takto trpět. Tenkrát se tvrdilo, že utrpení stihne ty, kteří se nějak proviní.¹⁰² „*Je možno říci, že staří přátelé chtějí Joba nejen přesvědčit o morálním ospravedlnění zla, ale snaží se jaksi sami před sebou obhájit, že utrpení má morální smysl.*“¹⁰³ Domnívají se, že utrpení si člověk musel nějak zasloužit, respektive musel se chovat hříšně, protože toto utrpení je věcí Boží spravedlnosti.¹⁰⁴ Job toto odmítá, není si vědom, že by kdy hřešil a odvolává se k Hospodinu. Ten se konečně k Jobovi obrací, sice nevysvětluje, proč musel Job, poctivý a dobrý člověk, tak trpět, ale odsuzuje jeho přátele, jako špatné rádce. Toto utrpení tedy nebylo na Joba sesláno jako trest za hříchy.¹⁰⁵ Smysl utrpení tváří v tvář všemohoucímu Bohu, ale příběh nevysvětluje. Daleko spíše ukazuje na tajemství spojené s Boží velikostí, kterou nelze ztotožňovat s lidským smyslem pro spravedlnost.

Jan Pavel II. vysvětluje, že Kniha Job se věnuje otázce utrpení nevinného a otázku proč tomu tak je, neřeší. Jepodle něho velmi důležité si u této knihy uvědomit obrat, který právě u této biblické knihy nastává. Dosud bylo utrpení trestem za hřích, ale v této knize Job žádný hřích nespáchal, dokonce žil poctivý, spravedlivý a bohabojný život, ale přesto jej utrpení postihlo. Už nejde jen o odplatu za zlé chování, ale o výchovnou hodnotu utrpení.¹⁰⁶ „*Utrpení má vést k obrácení, to znamená k obnově dobra v člověku, který může ve výzvě k pokání poznat Boží milosrdenství.*“¹⁰⁷ Abychom však pochopili pravý důvod utrpení, musíme hledět na Boží zjevení lásky. Láska je totiž zdrojem nejbohatším smyslu utrpení a pomocí ní lze otázku po smyslu utrpení zodpovědět.¹⁰⁸

¹⁰¹ Srov. Šimek J., Některé humanitní a psychosomatické aspekty bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, 684 s. ISBN 80-903750-0-6, str. 27

¹⁰² Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.16

¹⁰³ JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.16

¹⁰⁴ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.16

¹⁰⁵ Srov. Šimek J., Některé humanitní a psychosomatické aspekty bolesti., In *Bolest: monografie algeziologie*. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tigris, 2006, 684 s. ISBN 80-903750-0-6, str. 27

¹⁰⁶ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.18

¹⁰⁷ JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.18

¹⁰⁸ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.19

Kniha Job se právě k otázce utrpení vyjadřuje nejvýrazněji.¹⁰⁹ Ale není také jediná. Dalšími starozákonnými texty, které se zabývají lidským utrpením, jsou například některé žalmy.¹¹⁰

1.3.2 Novozákonní pohled na bolest utrpení a zlo - utrpení Ježíše Krista

Pro křesťanský pohled na bolest, utrpení a zlo je důležitým východiskem pohled na tři teologické ctnosti. K těm patří:

- Láska
- Víra
- Naděje

Ke všem těmto ctnostem se nějak vztahují příběhy uvedené v Bibli. Mnoho z nich dosvědčuje lidskou zkušenost, že Bůh je Láska a Láska je Bůh. Ctnost naděje se v křesťanství pojí s Ježíšem Nazaretským, jeho zázraky a jeho zmrtvýchvstáním. Dále je naděje, kromě tedy naděje ve vzkříšení, v život věčný v přítomnosti Boha v království nebeském, takovým hnacím motorem, který nás posouvá dále naším životem. Bez naděje by v našem životě pramálověcí dávalo smysl a důvody, proč některé věci děláme, by nebyly tak jasné. Naděje je v našem životě velmi důležitým fenoménem a je pravdou, že se s ní setkáváme od počátku dějin lidstva.

Spojujícím symbolem, který propojuje zkušenost bolesti a utrpení s vírou a nadějí, je symbol KŘÍŽE, který dává teologický a duchovní význam symbolu naděje.

Jako utrpení Krista je označován jeho životní úsek od bičování k ukřižování.

Pokud tedy budeme brát utrpení Ježíše Krista tak, jak jsem popsala výše, tedy od bičování po jeho smrt, měli bychom především popsat tento příběh krok za krokem. Půjde v tuto chvíli o příběh samotný, nikoliv o jeho interpretaci, takže se nebudu ani zabývat různými literárními druhy, ve kterých je tento příběh v evangeliích vyprávěn. Bylo by také dobré zmínit se o jeho životě i před tímto utrpením.

Ježíš se narodil Marii, která byla snoubenkou Josefa, ale dříve, než se vzali, počala Maria z Ducha svatého. Josef i přesto, že byla Maria v jiném stavu, ji přijal pod svou střechu a

¹⁰⁹ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.16

¹¹⁰ Srov. MACKERLE, A., *Utrpení a cesta k poznání Boha: K interpretaci knihy Jób. Caritas et Veritas* (online). 2012, č. 1. Dostupné na <http://www.caritasetveritas.cz/index.php?p=archiv&cislo=1&rok=2012> [cit.10.4.2020], str.27

synovi, který se jí narodil, dal jméno Ježíš, což mu ve snu řekl anděl Páně.¹¹¹ Dále se příběh, který vypráví evangelia, vyvíjí velmi rychle. Dá se říci, že byl pln nástrah a strachu. Nedlouho po narození Ježíše musí celá Josefova rodina utéci před krutovládou krále, který nechal povraždit všechny chlapce v Betlémě do věku dvou let. Když Herodes zemřel, zjevil se anděl Hospodinův Josefovi a řekl mu, aby vzal svou rodinu a šel zpět. Josef následoval jeho příkazu, ale nevrátili se do Judska, ale šel do Galileje a usadili se ve městě Nazaret.¹¹² O životě mezi usazením Ježíšovy rodiny v Nazaretu a křtem u Jordánu od Jana Křtitele se příliš neví, jen v evangeliu Lukáše je popsán jeden důležitý moment, který bych též chtěla zmínit. Jde o dvanáctiletého Ježíše v chrámě, což tedy proběhlo ještě před křtem, neboť Ježíš byl křtěn zhruba ve třiceti letech. Každý rok chodívali Ježíšovi rodiče na velikonoční svátky do Jeruzaléma – taktéž v jeho dvanácti. Když se však vraceli domů, všimli si, že Ježíš s nimi není a není ani s jinými příbuznými, a tak se pro něj museli vrátit do Jeruzaléma. Po třech dnech jej našli v chrámě, jak sedí mezi učiteli, naslouchá jim a dává jim otázky, na které chtěl znát odpověď. Všichni, kteří jej poslouchali, žasli nad jeho intelektuální vyspělostí. Když jej rodiče objevili, byli nesmírně šťastní. Pak se s nimi vrátil do Nazareta a dál se rozvíjel tělesně, ale nejvíce duchovně.¹¹³

Když Ježíš dospěl, zřejmě pomáhal v práci svému otci Josefovi, který byl tesař. Před svou vlastní činností se Ježíš nechal pokřtít od muže jménem Jan s přízviskem Křtitel. Sám Jan vyzýval lidi, aby jej navštívili, vyznali své hříchy a nechali se od něj pokřtít. Sám zvěstoval příchod „někoho mocnějšího“, kdo nebude křtít vodou jako on sám, ale bude křtít Duchem svatým.¹¹⁴ Když tedy Ježíš navštívil Jana Křtitele a nechal se pokřtít, otevřela se nebesa a ozval se hlas: „*Toto je můj milovaný Syn, jehož jsem si vyvolil.*“

Po samotném křtu Ježíš odchází na poušť, kde prokázal oddanost svému nebeskému Otci, když nepodlehne pokušení ďábla. Když se vrátil z pouště, obcházel synagogy, kázal evangelium království Božího, uzdravoval nemocné. Kázal o různých jevech objevujících se v tehdejší společnosti – o zabití, o rozluce, o lásce k nepřátelům a také ustanovil Motlitbu Páně. Dalo by se říci, že Ježíš byl dosti vytížený léčením, a tak si dal zavolat svých 12 učedníků a dal jim moc nad nečistými duchy, aby i oni mohli uzdravovat. Jména těchto

¹¹¹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 1, 20-21)

¹¹² Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 2,13-23)

¹¹³ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Lk 2, 41-52)

¹¹⁴ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mk 1, 4-8)

apoštolů jsou: Šimon zvaný Petr, jeho bratr Ondřej, Jakub Zebedeův, jeho bratr Jan, Filip, Bartoloměj, Tomáš, celník Matouš, Jakub Alfeův, Tadeáš, Šimon Kananejský a Jidáš Iškariotský.¹¹⁵ Ježíšova kázání a vyprávění byly sepsány ve formách podobenství a spíše v jakýchsi symbolech, než aby bylo tyto vyprávění chápat doslovně. Důvodem vyprávění v podobenstvích bylo, že lid lépe pochopí podobenství – doslova není jim dáno znát tajemství království nebeského.¹¹⁶ Další z významných událostí v životě Ježíše je například kráčení po jezeře. Jednou poslal učedníky, aby se plavili na druhý břeh a sám šel na horu, aby se modlil. Když se vrátil, loď s učedníky už byla daleko, ale byla bouře. Před svítáním se pomalu přibližoval k lodi s učedníky, které přepadl strach z viděného – mysleli si, že je to přízrak. Ježíš jim však řekl, ať se nebojí, že je to on. Petr – nejvěrnější z učedníků - chtěl důkaz, že pokud jde o něj, tak i On sám bude moci kráčet po moři. Ježíš mu pokynul a Petr opravdu krácel po hladině, ovšem když viděl velké vlny, vyděsil se a zapochyboval a vtom se začal topit. Ježíš mu pomohl, ale pokáral jej, že je pochyboval. Všichni na lodi se mu klaněli a říkali, že je jistě Boží Syn.¹¹⁷ I po kráčení po jezeře Ježíš mluví v podobenstvích..Nejznámější podobenství jsou například Podobenství o dvou synech, Podobenství o hřivnách, Podobenství o hořčičném zrně.

Po tomto vše, co kdy Ježíš kázal a vykonal, přichází židovské velikonoční svátky a Ježíš vjíždí do Jeruzaléma.¹¹⁸ Bylo dva dny před Velikonocemi a velekněží se zákoníky přemýšleli, jak by bylo možné se Ježíše zbavit, protože jeho vize a charisma ovlivňovalo velké množství lidí, kteří poté zapomínali na své povinnosti vůči králi i císaři, což se samozřejmě vládnoucí vrstvě té doby nelíbilo. Byli si ovšem jisti, že se to nesmí stát při svátečním shromáždění, protože by se vzbouřil lid.¹¹⁹ Později se k nim přikradl jeden z dvanácti – Jidáš Iškariotský a slíbil, že jim ho zradí, když mu dají nějakou odměnu. Slíbili mu 30 stříbrných a on od té doby hledal vhodnou příležitost, kdy by jej mohl zradit.¹²⁰

Shodnou kapitolou v synoptických evangeliích je příprava velikonoční večeře. Ježíš poslal své učedníky do města k jednomu člověku se vzkazem, že u něj bude Ježíš se svými učedníky

¹¹⁵ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 10, 1-4)

¹¹⁶ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 13, 11)

¹¹⁷ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 14, 22-33)

¹¹⁸ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Lk 19, 28)

¹¹⁹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mk 14, 1-2)

¹²⁰ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 14-16)

jíst velikonočního beránka.¹²¹ Když byl čas večeře, sešel se Ježíš se svými učedníky u společného stolu. Během večeře označil zrádce, tedy řekl: „jeden z Vás mě zradí.“ Postupně se jej začali ptát: „Pane, snad to nejsem já?“ On jim však odpověděl, že je to ten, který s ním smočil ruku v míse a také nezapomněl dodat, že by pro onoho zrádce bylo lépe, kdyby se byl vůbec nenarodil.¹²² „Když jedli, vzal Ježíš chléb, požehnal, lámal a dával učedníkům se slovy: „Vezměte, jezte, toto jest mé tělo.“ Pak vzal kalich, vzdal díky a podal jim ho se slovy: „Pijte z něho všichni. Neboť toto jest má krev, která zpečetňuje smlouvu a prolévá se za mnohé na odpuštění hříchů.“¹²³ Když dovečeřeli, šel Ježíš se svými učedníky do Getsemanské zahrady, která se nachází na východě města Jeruzaléma a skrze zahradu jej následovali učedníci na Olivovou horu, kam se chodívali modlit. Na Olivové hoře prozradil Ježíš učedníkům, že se tuto noc od něj všichni odvrátí.¹²⁴ Šimon zvaný Petr přísahal, že i kdyby to pro něj znamenalo vězení a smrt, bude při Ježíšovi stát. Ježíš ale věděl, že jej Petr 3x zapře dříve, než kohout ráno zakokrhá.¹²⁵ Podle Lukáše s ním učedníci na Olivovou horu šli, ale podle Matouše a Marka je zanechal v zahradě Getsemanské a řekl jim, aby se modlili, zatímco na Olivovou horu šel pouze s Petrem a Janem a Jakubem Zebedovými.¹²⁶ Tehdy se jim otevřel a přiznal, že je jeho duše smutná a prosil je, aby s ním zůstali v této těžké chvíli a vyzval je k nočnímu bdění spolu s ním. Poodešel kousek stranou, jak bývalo jeho zvykem, když chtěl mluvit se svým Otcem, padl na zem a začal se horoucně modlit.¹²⁷ Ježíš prosí svého otce, aby jej minul kalich utrpení a nemusel jej vypít. Na druhou stranu, pokud se tak nemůže stát, ať se děje jeho vůle. Je to velmi silný moment, kdy Syn prosí svého nebeského Otce, ať mu pomůže vyhnout se utrpení, ale i přesto, že má velmi jasnou vizi vlastního utrpení, pokud jeho prosby Otec nevyslyší – což se tedy stane, pokračuje dál ve své „cestě“, přestože ví, jak to nakonec dopadne. Zůstává poslušným Synem a plní vůli svého Otce, ať je jakákoliv. Utrpení v tomto směru znamená snášet zlo, kterého se člověk tváří v tvář děsí. Říká se totiž, ať mě toto zlo mine, když ne nahlas, aspoň uvnitř. A přesně tak to říká i Kristus v modlitbách v zahradě

¹²¹ Srov. Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, Mt 26, 17-19, Mk 14,12-16, Lk 22, 7-13)

¹²² Srov. Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 20-24)

¹²³ Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 26-28)

¹²⁴ Srov. Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 30-31)

¹²⁵ Srov. Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Lk 22, 33-34)

¹²⁶ Srov. Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, Mt 26, 36-37, Mk 14, 32-33, Lk 22, 39-40)

¹²⁷ Srov. Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 38)

Getsemanské.¹²⁸ Když se vrátil k učedníkům, zastihl je ve spánku a je tím velmi zklamán. Ptá se jich, proč nemohli bdít aspoň chvíli s ním. Tento „obraz“ se opakuje ještě 2x. Ježíš vždy odejde se modlit a učedníci vždy usnou.¹²⁹ Když učedníky vzbudil potřetí, už věděl, že se přiblížil ten, který jej zradí. Zrádce byl domluven s kněžími, že ten, koho políbí, ten je Ježíš. Jidáš přistoupil k Ježíšovi a řekl: „*Bud' zdrav, Mistře*“ a políbil jej. Ozbrojení, které s Jidášem poslali velekněží, se Ježíše chopili a odvedli jej k veleknězi Kaifášovi, kde se shromáždili zákoníci a starší.¹³⁰ Všichni, kteří se zde shromáždili, hledali křivé svědectví proti němu, aby jej mohli odsoudit k smrti. Ježíš však na žádná křivá svědectví neodpovídal, až předstoupili dva, kteří tvrdili, že Ježíš řekl, že zvládne vystavět chrám, který se tehdy stavěl 40 let, za 3 dny. Kaifáš vyzýval Ježíše k odpovědi, je-li opravdu Mesiáš. Tu Ježíš odpověděl: „Ty sám jsi to řekl.“ Poté ještě pokračoval, že od nynějška uzříte Syna člověka sedět po pravici Všemohoucího. Kaifáš roztrhl svá roucha a řekl: „*Rouhal se! Nač bychom potřebovali další důkazy?*“ Ostatní odpovídali „*Je hoden smrti.*“ Pak mu plivali do obličeje, vysmívali se mu a bili jej do obličeje.¹³¹ Během tohoto „výslechu“ seděl jeho nejvěrnější učedník Petr na dvoře veleknězova domu. Tu k němu přistoupila jedna služka a řekla: „*I ty jsi byl s tím Ježíšem Nazaretským!*“ Petr odvětil: „*Nehostil mě ve své blízkosti.*“ Tu se ozval i voják: „*I já jsem tě viděl s tím mužem.*“ Petr opět odvětil: „*Nebyli jsme spolu.*“ A zakončil to starý muž: „*To, co tvrdíš je lež, já viděl vás též!*“ A Petr opět řekl: „*Ne, já jej neznám.*“ Kdesi zakokrhla kohout. Petr si uvědomil, co právě učinil, rozpomněl se na Ježíšova slova a rozplakal se.¹³² Hned další ráno odvedli Ježíše k Pilátovi, který byl římský místodržící, nebo by se dalo říci protektor Říma, pod který tehdy Izrael spadal. Žalovali na něj, že se prohlašuje za Mesiáše a krále. Pilát se jej zeptal, zda je tedy králem Židů? Ježíš mu odpověděl, že to řekl on. Pilát na něm neshledal žádnou vinu, a tak jej poslal k Herodovi, neboť řekl, že Ježíš přichází z Galileje a ta nespadá do jeho působení. Herodes byl velmi potěšen, že konečně uvidí toho proslulého Ježíše naživo a doufal, že mu předvede nějaké zázraky. Ježíš ale ani nic neřekl. Herodes se rozzuřil a poslal Ježíše zpět k Pilátovi. Pilát tak dopěl k závěru, že ani Herodes na něm nevidí žádnou vinu, a tak jej slíbil potrestat a pak propustit. Lid ale křičel: „*Pryč s ním!*“ A protože

¹²⁸Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str. 27

¹²⁹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mk 14, 37)

¹³⁰ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 46-57)

¹³¹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 26, 59-67)

¹³² Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Lk 22, 55-62).

byly Velikonoce, bylo zvykem propustit jednoho vězně. Pilát stále doufal, že to Ježíšem dobře dopadne, ale lid si přál, aby propustil Barabáše, který byl vězněn za vraždu. Lid dál křičel: „*Na kříž s ním!*“ Pilát namítal, že jej dá zbičovat a pak jej propustí, ale lid byl nemilosrdný a dále vyžadoval ukřižování. Nakonec Pilát přeci jen povolil, propustil Barabáše a Ježíše jim po bičování vydal, aby s ním učinili, co chtěli.¹³³ Vojáci odvedli Ježíše na dvůr místodržícího (tedy dvůr Piláta) a oblékli mu purpurový plášť, upletli trnovou korunu, se kterou bývá Ježíš dodnes zobrazován, a začali se mu posmívat a zdravit jej: „*Bud' zdráv židovský králi.*“ Bili jej holemi, plivali na něj a posmívali se mu, když se mu dosti naposmívali, převlékli jej zpět do jeho šatů.¹³⁴ Pak jej vedli ven, aby jej mohli ukřižovat. Potkávají Šimona z Kyrény a donutí jej, aby nesl s Ježíšem jeho kříž. Přivedli ho na místo zvané Golgota. Ukřižovali ho a rozdělili si jeho šaty, losovali o ně, aby věděli, kdo si vezme jaký díl. Byl večer, když jej ukřižovali.¹³⁵ Pilát dal na kříž připevnit nápis ve třech jazycích (řecky, latinsky a hebrejsky), „*Ježíš Nazaretský, král židovský*“¹³⁶ (naše INRI – Iesus Nazarenus Rex Iudaeorum). Spolu s ním ukřižovali další dva povstalce. Tupili jej kolemjdoucí, zákoníci a dokonce i jeho spoluodsouzení.¹³⁷ Od poledne nastala tma na tři hodiny, kolem níž zvolal Ježíš mocným hlasem: „*Eli, Eli, lemasabachthani?*“ což znamená Bože můj, Bože můj, proč jsi mě opustil? Když to slyšeli, říkali, že volá Eliáše. Jeden zde stojící namočil houbu do octa a dával mu pít, jiní říkali, nechej ho, uvidíme, zda jej přijde Eliáš zachránit. Ježíš znovu vykřikl mocným hlasem a skonal. Chrátová opona se roztrhla, začalo zemětřesení, hroby se otevřely a mnoho svatých bylo vzkříšeno. Když ti, kteří hlídali Ježíše, to co nastalo, viděli, říkali: „*On byl opravdu Boží Syn!*“¹³⁸ Protože bylo před Velikonocemi, bylo Ježíšovo tělo sňato z kříže, pomazáno a uloženo do nedalekého hrobu ve skále. První den po sobotě přišla k hrobu Marie Magdalská a viděla, že je kámen od hrobu odvalen. Běžela k Šimonu Petrovi a k Janovi Zebedeovi (učedník, kterého Ježíš miloval) a řekla jim, že Ježíš byl vzat z hrobu a neví, kam jej položili. Když učedníci přiběhli k hrobu, nahlédli dovnitř a našli tam složená plátna i šátek. Později šli oba domů. Marie

¹³³ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Lk 23, 1-25)

¹³⁴ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mk 15, 16-20)

¹³⁵ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mk 15, 20-25)

¹³⁶ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (J 19, 19-20)

¹³⁷ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mk 15, 27 a 32)

¹³⁸ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Mt 27, 45-54)

Magdalská však svého Pána postrádala, a tak stála před hrobem a plakala. Když nahlédla do hrobu, spatřila anděly, kteří se jí tázali, proč pláče. Ona jim popravdě odpověděla, že neví, kam odnesli jejího Pána a kde je pochován. Po těch slovech se otočila a spatřila Ježíše, ale nepoznala, že je to on. I on se jí zeptal, proč pláče a koho hledá. Myslela si, že jde o zahradníka, a tak se zeptala, zda on nebyl tím, kde jejího Pána odnesl někam jinam.¹³⁹ *Ježíš jí řekl: „Marie!“* Obrátila se a zvolala: „*Rabbuni,*“ to znamená Mistře.¹⁴⁰ Ježíš jí řekl, ať se ho nedotýká, dokud nevystoupí ke svému Otci, ale ať jde k apoštolům a řekne jim, že vystupuje k Otci svému i Otci jejich. Marie Magdalská šla za učedníky a pověděla jim o setkání s Ježíšem i o tom, co jí pověděl.¹⁴¹ Ježíš se dalších čtyřicet dní zjevoval, nejprve v Jeruzalémě a učedníkům jdoucím do Emaus, později v Galileji.¹⁴² Evangelní příběh Ježíšova utrpení, smrti a vzkříšení končí v Galileji v okamžiku, kdy před zraky svých učedníků opouští Zemi, vstupuje „na nebesa“.

Z celých evangelií je patrné, že nejen od bičování po smrt jde o utrpení Ježíše Krista. On se s utrpením setkává i dříve. Nejprve jako novorozeně, když se král rozhodne vyvraždit všechny chlapce do věku dvou let. Později na něj jistě dolehne smrt Jana Křtitele, která vlastně byla popravou. Ale později i v Getsemanské zahradě prosí Otce, aby od něj odňal kalich utrpení a ptá se po smyslu svého utrpení. Odpovědi se mu ale nedostává a utrpení přetrvává dále.¹⁴³ Je jistě pravda, že nejvíce nás na Kristově utrpení dojmává hloubka a opravdovostjeho příběhu. To, že nevinný člověk, člověk bez hříchu je schopen jen z lásky, hluboké a vroucí lásky vzít na sebe břemeno hříchů celého světa a jen proto, aby bylo možné, dosáhnout člověku spásy a života věčného, se sám vydá do záhuby.¹⁴⁴ Motiv utrpení a slávy se prolíná celým evangeliem a je vztahem ke kříži a ke vzkříšení. Pro ty, kdo mají účast na Kristově utrpení, jsou slova, která Kristus pronáší na kříži, velkým příkladem, a to příkladem až „božího“ milosrdenství, když sám Ježíš, když už visí na kříži říká: „*Otče, odpusť jim, nevědí, co činí.*“ Utrpení nám všem tak ukazuje, jako cestu k duchovnímu růstu. Utrpení je

¹³⁹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad.* Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (J 19,38- 20,15)

¹⁴⁰ *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad.* Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (J 20, 16)

¹⁴¹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad.* Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (J 20, 17 – 18)

¹⁴² Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad.* Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, (Lk 24, 13, J 21,1)

¹⁴³ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení,* Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str. 27

¹⁴⁴ Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení,* Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str. 25

vždy zkouškou, které je lidstvo podrobena.¹⁴⁵ Sama si myslím, že díky utrpení se člověk stává lidštějším, milosrdnějším a laskavějším, neboť nikdo nepochopí lépe trpícího než ten, který trpí.

Nabízí se tedy otázka, co dál je to utrpení kromě emocionální reakce na bolest? Tato otázka se týká lidí všech vrstev. Nejde o to, zda jste movití nebo ne, nemocní nebo zdraví, utrpení tu je a zažívají ho všichni lidé bez rozdílu. Ať už se jedná o jakoukoliv formu utrpení, je nutné se jím stále zabývat.¹⁴⁶ Přestože víme, že i živočichové trpí, neboť jak čteme v Pavlově listu Římanům: „*Víme přece, že celé tvorstvo zároveň sténá a spolu trpí až doposud.*“ (Řím 8,22)¹⁴⁷ Utrpení je tedy něco, co je vlastní přirozenosti lidské.¹⁴⁸ Utrpení je totiž stejně staré jako lidstvo, vyjadřuje jak hloubku člověka, tak jej i jistým způsobem převyšuje. Zdá se tak, že utrpením se člověk má stávat spirituálně vyspělejší. Utrpení je totiž jednou z věcí, ve které musí člověk sám sebe překonat a k tomuto překonávání je tajemně a skrytě povolán.¹⁴⁹ Důvodem zdůraznění tématu utrpení by měla být skutečnost, že se naše vykoupení odehrálo skrze utrpení Ježíše Krista, Božího Syna na kříži, kde zkoušku utrpení také podstoupil – stejně jako každý člověk ve svém životě. Když tedy člověk přemáhá utrpení či nějaké těžkosti, měla by mu církev jít naproti, protože právě církev vzešla z mystéria vykoupení v Kristově kříži a musí o toto setkání s lidmi, konkrétně s člověkem usilovat a snažit se o něj. Pro lidi je velikou výzvou rozjímat o utrpení, protože nikdo nemá rád pochmurná témata bolesti, utrpení a zla na tomto světě. Na druhou stranu lidská (mnohdy i zvířecí) bolest v nás vzbuzuje mnoho emocí a mezi nejhezčíchodnotypatří soucit a empatie s těmito trpícími.¹⁵⁰

¹⁴⁵Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str. 33

¹⁴⁶Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.7

¹⁴⁷JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.7

¹⁴⁸Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.8

¹⁴⁹Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.8

¹⁵⁰Srov. JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, str.8

1.3.2.1 Naděje jako součást novozákonní (křesťanské) víry

Svatý Pavel mluví v listě Římanům o utrpení a slávě. Žádné nynější utrpení se nedá srovnat s budoucí slávou. U lidí přetrvává naděje. Naděje, že budou z otroctví vysvobozeni a uvedeni do svobody.¹⁵¹ Myslím, že tuto svobodu sami spatříme v Bohu, až budeme spaseni. Jsme spaseni v naději, říká svatý Pavel nejen Římanů, kterým je listu určen, ale také nám. Vykoupení neboli spásy se nám dostalo tím, že jsme byli obdařeni nadějí. Nadějí, kterou využíváme v denním kontaktu s přítomností, který není vždy taková, jakou bychom si jí přáli. Nutí nás to ptát se, co je to za naději? Naděje, která nám pomáhá překonávat běžné, ale i zcela ojedinělé strasti našeho života? Je to naděje zcela specifická, pouze na její existenci se zakládá naše spasení!¹⁵² První, co mě napadne, když se řekne naděje, nebo když se mě někdo zeptá, kde najdeme svědectví o naději, má odpověď bude jednoznačně Bible. Vždyť samotná evangelia popisují naději. Příběhy Ježíše Krista jsou samy o sobě příběhy o naději, o naději, že dojdeme spásy. Ano, pokud budeme jednat v souladu s jeho zákony, pak jí opravdu dojdeme, a nejen jí. Dojdeme také Božího království a věčné blaženosti.

Víra je naděje a na mnohých místech Bible by bylo možné tato dvě slova zaměnit.¹⁵³ V prvním listu Petrovu je napsáno, že každý z nás má být připraven svědčit o naději, kterou máme.¹⁵⁴ Na jiném místě Pavel ve svém listu Efesanům připomíná, že jejich život před přijetím Krista byl bez naděje.¹⁵⁵ A to nás opět může vést k otázce, co je to vlastně ta naděje? V čem spočívá a tu odpověď nalézáme právě v tomto zmíněném listě. Píše se, že tito lidé naději neměli, dokud nepřijali svět s Bohem. V momentě, ve kterém poznali Boha, přijali naději.¹⁵⁶

I když mluvíme o naději a víře v Novém zákoně, musíme si uvědomit, že tyto hodnoty jako je právě víra a naděje nejsou jen hodnotami minulosti, ale jsou patrné i v dnešní době. Obě tyto hodnoty nás mnohdy provází celý život, a proto ovlivňovaly, jak lidi v dobách minulých, tak i lidi doby dnešní. A když tuto otázku vztáhneme přímo k Novému zákonu, ptáme se vlastně konkrétně – je pro nás dnes křesťanská víra naděje, které nás nese životem a

¹⁵¹ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, Nový Zákon, str.150

¹⁵² Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději*. Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 7

¹⁵³ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději*. Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 7

¹⁵⁴ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, Nový Zákon, str.222

¹⁵⁵ Srov. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, Nový Zákon, str.184

¹⁵⁶ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději*. Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 8

proměňuje jej? Při hledání odpovědi jsme odkázáni na obřad křtu. Jde o dialog kněze a křtěnce, ve kterém se kněz ptá, co dotyčnému víra dává a odpověď zní: „Věčný život.“ Rodiče nebo křtěný tedy hledali přístup k věčnému životu. Nejde tedy pouze o úkon socializace a snaha přivést dítě do nějakého společenství církve, ale rodiče či sám křtěný nějak automaticky očekává, že dostane i něco navíc – život věčný.¹⁵⁷ „*Víra je podstata naděje.*“¹⁵⁸

Vyspělost dnešní doby člověku nepomůže.¹⁵⁹ „*Člověk je vykoupen láskou.*“¹⁶⁰ Člověk touží po lásce, patří k jeho potřebám, a když jí člověk zakusí, může pocítit stav „vykoupení“ najednou do sebe všechno zapadá a jeho život má smysl. Zanedlouho si ale také člověk uvědomí, že tato láska je velmi křehká a tím pádem i snadno zničitelná. Potřebuje tedy lásku věčnou a absolutní a spolu s ní i jistotu:¹⁶¹ „*Jsem jist, že ani smrt ani život, ani andělé ani mocnosti, ani přítomnost ani budoucnost, ani žádná moc, ani výšiny ani hlubiny, ani co jiného v celém tvorstvu nedokáže nás odloučit od lásky Boží, která je v Kristu Ježíši, našem Pánu.*“¹⁶² Prvním pro naději podstatným místem, kde se můžeme naší naději učit, je modlitba. Modlitba znamená rozhovor s Bohem. Rozhovor, kterého se nikdo z našich blízkých nechce účastnit, nechce nás poslouchat, ale Bůh, ten poslouchá pořád, naslouchá, když nikdo jiný už neposlouchá. Ten, kdo se modlí, nikdy nemůže být sám, protože i když tu nikdo není, ten Nejvyšší vždy poslouchá. A to přesně je ona naděje – v modlitbě nikdy nejsme sami.¹⁶³ Dále nám naděje dodává odvahu při překonávání všech našich dennodenních i velmi vzácných utrpeních a bolestí, se kterou se setkáváme. Dodává nám odvahu, abychom zůstali těmi dobrými lidmi „bez hříchů“ a abychom i v beznadějných situacích zůstali a vytrvali na straně dobra. Kdybychom opravdu vyňali ze světa všechnu bolest a utrpení, došlo by u člověka ke ztrátě smyslu. Člověk se totiž nestane vyléčeným, když se bolesti a utrpení vyhne nebo před nimi uteče, ale tím, že se s utrpením setká a přijme jej, tím duševně i duchovně vyzrává. Je

¹⁵⁷ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději.* Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 18-19

¹⁵⁸ BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději.* Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 19

¹⁵⁹ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději.* Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 34

¹⁶⁰ BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději.* Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 34

¹⁶¹ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději.* Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 34

¹⁶² *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad.* Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985, Nový Zákon, str.151

¹⁶³ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději.* Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 40

tím též podpořen a spojen s Kristem, který též jako člověk trpěl, a navíc je podpořen jeho nekonečnou a bezpodmínečnou láskou.¹⁶⁴

Také bych se ještě na chvíli ráda věnovala kříži, jak jsem již zmínila v úvodu kapitoly, protože kříž je teologický a duchovní symbol naděje, a tak to do této kapitoly jistě neodmyslitelně patří.

Kříž neobjevilo křesťanství, ale kříž se objevuje i v jiných náboženstvích a i mnohem dříve. Třeba ve starém Egyptě byl již dříve znamením života.¹⁶⁵ Starocírkevní tradice vždy chápala kříž jako znamení vítězství a spásy. Je velmi zvláštní různé zpodobnění kříže ve východních a západních církvích a také to, jak si jej různí lidé vykládají. Ve východních církvích jsou obrazy, na kterých je zobrazován kříž, často „hojivé“, mají působit mírně a vzbuzovat v nás právě naději, že všechno se časem zahojí a zase bude dobře. Naproti tomu, když se na obrazech objevuje kříž v západních církvích, jde většinou o drastické scény buď se samotným ukřižováním, nebo o scény ze života mučedníků. Ale i křesťanské obrazy by měly uzdravovat. My přeci nejsme ti, kteří by před utrpením chtěli a měli zavírat oči. I Ježíš si prošel během života utrpením a toto vědomí by nám měla dát sílu naše utrpení přijmout. Trpící Kristus je nadějí pro trpící lidi. Tito lidé se pak nemusí na své trápení cítit sami.¹⁶⁶ Kříž je znamením pro nepřesahující a bezvýhradnou lásku, která dává naději každému, kdo má pocit, že ztratil smysl, nemá kam jít, je na konci své cesty nebo má pocit, že ztroskotal. Jednoduše řečeno neví jak dál a jak by měl se svým životem naložit.¹⁶⁷

1.3.2.2 Zlo jako fenomén vyskytující se v lidském životě

Na úvod kapitoly bych chtěla zdůvodnit, proč kapitola „zlo“ je v této části práce. Jde o to, že má stejná číselná označení, jako kapitolka o naději, a to z toho důvodu, že ani zlu ani naději nejde o to, zda je člověk věřící či nevěřící. Jsou to dva fenomény vyskytující se v životě jak věřících tak nevěřících lidí, bez ohledu na tyto skutečnosti.

Na úvod úvah o zlu se můžeme ptát, co vlastně tímto pojmem myslíme. Zlo se chápe jako neoddelitelná součást lidského života, jeho mysli a cítění. Tato událost je zlá, protože mě

¹⁶⁴ Srov. BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději*. Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3., str. 44-45

¹⁶⁵ Srov. GRÜN, A. a KAPLAN J., *Kříž: teologický a duchovní význam symbolu naděje*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-233-1, str. 7

¹⁶⁶ Srov. GRÜN, A. a KAPLAN J., *Kříž: teologický a duchovní význam symbolu naděje*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-233-1, str. 17

¹⁶⁷ Srov. GRÜN, A. a KAPLAN J., *Kříž: teologický a duchovní význam symbolu naděje*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-233-1, str. 18

nějak ovlivňuje, ať už fyzicky nebo duševně (může i duchovně či sociálně). Vůči oběma těmto zlům pociťuje člověk odpor, ale fyzické zlo, tedy třeba bolest, může být velmi často užitečné. Kdežto duševní utrpení, tedy emoční odpověď na bolest, může být mnohem větším zlem než zlo fyzické. Člověk odpovídá na zlo a utrpení různě, podle povahy – např. křikem, pláčem, ale také třeba útekem.¹⁶⁸ Útěk může být reálný, třeba že člověk se odstěhuje do jiného města, nebo umělý, například že začne požívat alkohol nebo omamné látky. Pokud utrpení ve formě zla prožívají druzí, jsme většinou ochotni projevit se postojem k tomuto zlu. Můžeme použít soucitný dotyk nebo třeba poskytnout radu. Také se můžeme slovně vyjádřit, ptát se co a proč se stalo. Při hledání odpovědi na otázky po zlu a celkově smyslu zla, musíme najít způsob, jak tento zlý zážitek zařadit vhodnou metodou do celku našeho života tak, aby v nás opakovaně nevzbuzovala nějaká traumata. Co přesně tím slovem „vhodnou“ myslíme, záleží na každém člověku.¹⁶⁹

Zkušenost zla není jen nějakým problémem, který vyžaduje vysvětlení na teoretické rovině, ale je zároveň problémem, který se dotýká naší reálné existence, protože vede k otázkám smyslu života, dobra, včetně lásky ve světě, víry ve spasení.¹⁷⁰ Také můžeme začít pochybovat o existenci Boha, protože přeci „...*Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré...*“¹⁷¹ a jak by mohlo být zlo dobré, když zlo se obecně charakterizuje jako nedostatek dobra? Je třeba tedy hledat další vysvětlení problému zla, protože filosofické vysvětlení nemusí někdy stačit.¹⁷²

Musíme mít však na paměti, že výroky o zlu, stejně jako o dobru, patří do kategorie hodnotových soudů. A tyto hodnotové soudy jsou u každého člověka značně subjektivní. Jednoho člověka rozhází učení na zkoušku ze zeměpisu a považuje to za zlo, a i to tak komentuje, jiný si ani neotevře sešit a zkoušku zvládne a ani ho to nějak nevyvede z rovnováhy a vůbec o tom jako o zlu neuvažuje. Dokonce by se mohlo stát, že by se sice musel naučit, ale za zlo by to nepovažoval. Když hovoříme o věcech jako o zlých, dáváme tím najevo, že nejsou pro náš žádoucí – nechceme je ve svém životě – jsou negativní. Soudy o tom, že je něco zlé bychom neměli vynášet jen z pocitu, ale také z rozumu. Také je možné, že

¹⁶⁸Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 35-36.

¹⁶⁹Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 36

¹⁷⁰Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 37

¹⁷¹*Bible: Písmo sväté Starého a Nového zákona. Ekumenický preklad*. Praha: Ekumenická rada cirkví v Československu, 1985, (Gn 1,31)

¹⁷²Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 37

tyto soudy vynášíme právě proto, že máme představu, jaké by to bylo, kdyby to bylo dobré, ale toto naší představu nenaplnuje, tak je to zlé.¹⁷³

Čin nebo jev nazýváme zlým podle Nicka Trakakisa, když má následující prvky:¹⁷⁴ (1) *nejakú škodu (či už malú alebo veľkú), ktorú utrpela, cítila bytosť na svojom fyzickom alebo psychickom zdraví;* (2) *nespravedlivé zaobchádzanie s nejakou cítiacou bytosťou;* (3) *stratu príležitostí na kvalitný život v dôsledku predčasnej smrti alebo trvalých zdravotných následkov;* (4) *iné faktory, ktoré bránia jednotlivcovi či celej skupine viesť naplnený a cnotný život;* (5) *morálne zlé konanie osoby;* (6) *chýbajúce dobro.*¹⁷⁵

Ve filosofii se rozlišují tři základní druhy zla, které bych zde chtěla popsat. Jde o zlo metafyzické, zlo morální a zlo fyzické. S pojmem metafyzického zla přišel W.G. Leibniz a jde o zlo z nedostatečnosti nebo omezení stvořených věcí. Jde o to, že ne všichni mají určitý stupeň dokonalosti. Leibniz víceméně tvrdí, že pokud Bůh nemůže stvořit nic stejně dokonalé jako je on sám, pak všechno, co stvořil, musí být nedokonalé. To se ovšem nemůže pokládat za zlo dle výše vypsanych prvků, které musí zlo mít, aby bylo zlem. To, že lidé nemají stejné schopnosti jako zvířata, například, že nevidí jako ostříž, nelétají jako ptáci a neběhají jako gepardi, nebo že stromy neumějí chodit jako lidé, lze jen těžko považovat za zlo.¹⁷⁶

Morální zlo je výsledkem zneužití svobodné vůle ze strany určitého morálního konatele a výsledkem tohoto konání je poté toto zlo. Morální zlo tedy souvisí s lidskou schopností svobodně se rozhodovat. Tato schopnost je prvním předpokladem, aby se tento člověk stal za způsobené zlo zodpovědným. Toto konání může poté být ve všech důsledcích racionálně a objektivně posuzované jako morálně dobré nebo morálně zlé. Morální zlo také nemusí být nutně vždy zamýšlené, ale člověk se jej může dopustit z nedbalosti. Je také důležité říci, že při morálním zlu nejde jen o věci, které se činí, ale třeba i o charakter člověka jako je třeba jeho nečestnost nebo lakomství. Za původce morálního zla se pokládá člověk jako bytosť obdařená rozumem a svobodnou vůlí – tedy možností se rozhodovat, jak bude konat.¹⁷⁷

¹⁷³ Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 37

¹⁷⁴ Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 38

¹⁷⁵ TRAKAKIS N., *The Evidential Problem of Evil*, cit. dle SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 38

¹⁷⁶ Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 39

¹⁷⁷ Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 39-40

Pokud tedy mluvíme o fyzickém zlu, což je další druh zla, rozumíme tím biologické i nebiologické přírodní zlo. Objevuje se jako dění v přírodě. Jde tedy o jevy nebo činy, které nejsou žádoucí, protože jejich důsledkem je utrpení nebo škoda. Předpokládá se tedy existence někoho, na koho má tento jev zlý dopad. Biologické přírodní zlo je součástí fyzického zla. Jde většinou o jevy zahrnující bolest, fyzický hendikep, choroby a smrt. Nebiologické přírodní zlo znamená především geologické jevy – tsunami, zemětřesení, sopečné erupce, meteorologické jevy, radioaktivní jevy, které mají negativní dopady na lidské zdraví a život.¹⁷⁸ Fyzické zlo tedy označuje jevy ve světě, které nejsou způsobené člověkem a které se většinou jako zlé objektivně chápou.

V současnosti se objevuje pojem „strašné zlo“, které vyvolává pochybnost, zda je potom život, ve kterém se to „strašné zlo“ objevilo, ještě dobrem. Jde o intenzivní zlo, které zpochybní i smysl a dobro života samotného. Takovým příkladem by mohlo být mučení v komunistických vězeních, které probíhalo za účelem rozložit osobnost člověka, nebo úplné vyhubení celých etnik (s nímž máme také zkušenosti z minulosti), týrání dětí rodiči nebo pomalá smrt vyhladověním. Takové zlo nabývá obrovských rozměrů a nejspíš toto, nikoliv jakékoliv jiné utrpení, žádá odpověď na otázku, proč Bůh nezasáhne?¹⁷⁹

¹⁷⁸ Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 40

¹⁷⁹ Srov. SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0, str. 41-42

2 Adolescence

Adolescence je vývojová fáze, která nastupuje po mladším školním věku a předchází mladé dospělosti. Jde o fázi, kterou můžeme vymezit přibližně od začátku do konce druhé dekády života člověka. V této dekádě dochází ke komplexní změně osobnosti jedince ve všech jeho složkách (biologické, psychické, sociální a duchovní). Všechny tyto složky se v období dospívání velmi mění a pro dospívajícího je velmi obtížné s těmito změnami rozumně naložit. Dospívání je totiž obdobím hledání a nalézání vlastního místa v životě. V této vývojové fázi, by podle vývojových úkolů Eriksona, měli jedinci dosáhnout identity/totožnosti. Neúspěch v tomto vývojovém úkolu může vést ke zmatku a setrvávání v roli dítěte až do dospělosti.

Adolescence má dvě fáze, a to ranou adolescenci, kterou lze označit také jako pubescenci, která trvá přibližně od 11. do 15. roku života a pozdní adolescenci, které trvá dalších 5.-7. let.

180

V pubescenci se objeví rychlé pohlavní dozrávání s emočně nabitým doprovodem. Nastává vzpoura a rebelie proti autoritám. Dospívající má potřebu identifikovat se se skupinou vrstevníků více, než dříve (proto také častěji podléhá vlivu skupiny, do které chce zapadnout). V tomto období je důležité s dospívajícím vést dialog, protože to je to, na co čeká. Chce, aby s ním dospělí jednali jako se sobě rovným.

Doba začátku dospívání je geneticky dána, a nežli dojde k tělesným projevům dospívání, dochází k hormonálním změnám. Tyto změny nastávají přibližně 2 roky před nástupem tělesných změn. Tělesné změny jsou tedy známkou, že se jedinec dostal do fáze rané adolescence, která je tělesnými změnami význačná.

Základní vývojové změny mají následující charakteristika: osobnost dospívá k formální logice, myslí abstraktněji než doposud.¹⁸¹ V adolescenci také vrcholí fluidní inteligence, která je velmi důležitá při řešení logických problémů, je do značné míry vrozená a rozvíjí se zráním mozku.¹⁸²

V pozdní adolescenci dochází i ke změnám psychosociálním. Adolescenti v pozdní adolescenci zkouší různé varianty chování v různých situacích, hledají to nejlepší, které bude akceptováno okolím, a které vyvolá nejpriznivější odezvu. Dále experimentují ve všech ohledech, jako je tedy již zmíněné chování, ale i stavy vědomí, hranice své i druhých. Pozdní adolescence se u mnohých vyznačuje tím, že mají velikou volnost v jednání a chování a

¹⁸⁰srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008. ISBN 978-80-7372-307-1, Str. 59.

¹⁸¹ tamtéž.

¹⁸² ŘÍČAN, P. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8. str. 273

minimální zodpovědnost nést za ně následky. Smyslem tohoto období je dát dospívajícímu prostor, aby porozuměl sobě i svému okolí a uvědomil si, jak se chce zapojit do života ve společnosti. Právě toto všechno bývá spojeno s emočními výkyvy adolescentů, protože adolescent může být už sociálně dospělý, ale emočně ještě stále nezralý, a to může být velmi obtížně akceptovatelné, jak okolím tak tímto mladým jedincem.¹⁸³

2.1. Adolescence jako vývojová fáze

2.1.1 Fyzický vývoj

Jak jsem již výše zmínila, k tělesným změnám dochází na základě genetických dispozic a předchází jim změny hormonální. Tyto změny má na svědomí hypofýza (především adenohypofýza), která tyto hormony produkuje. K nejdůležitějším hormonům v dospívání patří somatotropin – růstový hormon a lutropin – stimuluje tvorbu pohlavních hormonů. Poté jde samozřejmě i o estrogeny a gestageny u žen a testosteron u mužů. První „viditelnou“ známkou toho, že se tělo mění a osoba se dostala do fáze dospívání, je u dívek první menstruace a u chlapců noční poluce.

Fyzicky se tedy mění tělo z dítěte na dospělého. U chlapců jde o růst do výšky, nabírání svalové hmoty, rozšíření ramen, růst ochlupení na horních i dolních končetinách a ohanbí. Dále jde o růst vousů a také mění se hlas (mutaci), kde se hlas chlapce mění na hlas muže. U dívek jde mimo růst do výšky o růst prsou, ochlupení v podpaží a v rozkroku. Tělo dívek už není rovné, ale zakulacuje se díky tomu, že rostou prsa a boky. Tělo ženy pak připomíná buď hrušku, nebo přesýpací hodiny. V případě hrušky jde o malá prsa a větší boky, v případě přesýpacích hodin jde o stejně velká prsa i boky. Tyto všechny změny mohou trvat i tři roky, než se postavy adolescentů ustálí.¹⁸⁴

2.1.2 Psychický vývoj

Předně bych se u psychického vývoje chtěla zmínit o vývoji mozku. Je vědecky dokázáno, že dívčí mozek funguje jinak, než mozek chlapců. Každý lidský mozek je rozdělen do dvou hemisfér. Tyto dvě hemisféry jsou každá určeny pro jiný typ aktivit, ale musí spolu navzájem

¹⁸³ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008. ISBN 978-80-7372-307-1, str. 59-60

¹⁸⁴ srov. SCHUSTER G., *1 000 dívčích otázek*, Plzeň, NAVA TISK spol. s.r.o., ISBN 80-7211-056-X, str. 74-75

komunikovat, abychom neviděli svět jen „z jedné strany“. Obecně lze říci, že pravá hemisféra je citová a levá rozumová. U dívek bývají tyto poloviny více propojeny než u chlapců.¹⁸⁵

Důležitou oblastí je vývoj kognitivních procesů. Výše je zmíněno, že adolescent v tomto období dospívá k formální logice. Mění se jeho způsob uvažování a celkově vidění světa. Piaget nazval toto období stadiem formálních logických operací.¹⁸⁶ Jak vývoj myšlení probíhá, dobře popisuje Vágnerová. Dítě má touhu poznat svět, jaký je, kdežto adolescent začíná uvažovat o tom, jaký by svět mohl být, měl být a uvádí to do souvislosti s tím, že realita je jiná. Dospívající uvažuje hypoteticky a na rozdíl od dítěte, které je vázáno na přítomnost, je pro něj mnohem důležitější budoucnost → hypoteticky uvažuje o budoucnosti.¹⁸⁷ S tímto vším se také mění postoje adolescenta k základním psychickým potřebám, jako je potřeba bezpečí a jistoty, seberealizace a potřeba otevřené budoucnosti. Tyto tři jsou nyní nejdůležitější. Adolescent, přestože už není tolik vázán na rodinu, potřebuje vědět, že někde má pevný základ a v případě potřeby má někde útočiště. Dále je důležitá potřeba seberealizace – adolescent potřebuje vědět, kam směřuje, čeho by chtěl dosáhnout a jaký je cíl jeho cesty a v otevřené budoucnosti, jde o to, mít více cílů, než se upnout jen na jeden, vědět, že to, co dělá, má smysl a i když právě toto nevyjde, je další cesta, po které lze jít a být i tak šťastný.

S vývojem poznávacích procesů u adolescentů souvisí i mnoho dalších znaků. Pro adolescenty, kteří hledí do budoucnosti, může být tato budoucnost i zdrojem nejistoty. Nic není pevně dáno a budoucnost se může kdykoliv změnit, z toho pramení ona nejistota. Dále bývají dospívající velmi kritičtí ke svému okolí (někdy i k sobě) a mají sklon k vnitřním diskuzím se sebou samým. Zkoušejí, co všechno v tomto věku zvládnou. Bývají také velmi často radikální – činí taková rozhodnutí, aby zabránili mnohoznačnosti určitých věcí v jejich životě – je to vlastně jejich sebeobrana.

S kognitivním vývojem souvisí i vývoj paměti. U dospívajících se zvyšuje kapacita paměti oproti dětem. Je to důsledek nových strategií zapamatování. V rané adolescenci se tento systém vytváří a adolescenti se učí, jak si určité uložené informace vybavit, využívají asociací a někteří jsou schopni k informaci dospět i dedukcí, čili logiku.¹⁸⁸

¹⁸⁵ srov. SCHUSTER G., *1 000 dívčích otázek*, Plzeň, NAVA TISK spol. s.r.o., ISBN 80-7211-056-X, str. 102

¹⁸⁶ PIAGET citován podle VÁGNEROVÉ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 60

¹⁸⁷ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 60

¹⁸⁸ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 61-62

Posledním bodem, o kterém bych se v této podkapitole chtěla zmínit, protože je důležitý, je vývoj emocí. U dospívajících jsou emoce velmi důležité a dospívající je vkládají prakticky do všeho, co dělají. V adolescenci jsou tyto emoce velmi kolísavé. Adolescenti jsou velmi citově labilní, dráždiví a mohou přehnaně reagovat na některé podněty. Jejich emoce jsou nápadnější než dříve a velmi často na stejné situace reagují odlišně, což v nich může vyvolat zmatek, když si to uvědomí. Tyto emoce si dospívající zvláště v jejich začátku neumí vysvětlit a prožívají je velmi nepříjemně. Rozladění, které u dospívajících způsobuje to, že něčemu v sobě nerozumí, je také příčinou mnohých rodinných konfliktů. Dospělí mají pocit, že toto chování vlastně adolescenti dělají naschvál a jako častý důvod uvádějí, že k tomuto nesmyslnému chování nemají dospívající objektivní důvod.

Když si tedy dospívající uvědomí, že je něco jinak, začne se pozorovat. Všechny věci, které při svém pozorování zaznamená, následně analyzuje a uvažuje o nich. Vágnerová doslova říká že „*pro období dospívání je typická nechuť projevovat svoje city navenek.*“¹⁸⁹ Dospívající jsou také velmi zranitelní. Zraní je i sebemenší kritika a je to velký nápor na jejich vlastní sebeúctu, která tím zvláště v tomto období velmi trpí. Dospívající jsou totiž v tomto věku velmi vztahovační a přecitlivělí a tuto kritiku tak nenesou dobře. Pokud se dospívající setkává jen s nepříjemnými zpětnými vazbami, může uniknout do fantazie, v horším případě k návykovým látkám. Ke konci adolescence se tato labilita začne pomalu stabilizovat díky hormonálnímu vyrovnání. Po tomto období se dostaví mladá dospělost.¹⁹⁰

2.1.3 Sociální vývoj

Sociální vývoj je v dospívání velice důležitý. V období adolescence se nacházejí dva důležité mezníky v životě člověka, a to je ukončení povinné školní docházky a později dosažení zletilosti.

V období dospívání se velmi rapidně mění vztahy s lidmi v okolí adolescenta. Adolescentovi se přestává líbit podrízené postavení a odmítá přirozené autority (rodiče, učitele). Nepřijímá rozhodnutí těchto autorit bez výhrad. Je schopen o nich přemýšlet a diskutovat. Autoritám přiznává nadřazenou pozici jen v momentě, kdy si je jist, že si jí zaslouží.¹⁹¹

¹⁸⁹VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 62

¹⁹⁰ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 63

¹⁹¹ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 64

Jak jsem již výše zmínila, s adolescencí se mění vztahy s druhými. Jde o rodiče, sourozence i vrstevníky. Vztahy s rodiči bývají pro adolescenty velmi složité. Není to složité jen pro ně samotné, ale i pro jejich rodiče, toto období jejich ratolestí pro ně není snadné. Přestože se v dopívání zdá, že adolescent o rodinu příliš nestojí a k autoritě rodičů se staví odmítavě, jsou pro něj vztahy s rodiči velmi důležité a významné. Odpoutat se od rodiny je jedním z úkolů dospívání, a proto ho doprovázejí i citové změny ve vztahu k rodičům. Naprostá dětská závislost má být nahrazena vztahem, který je vyrovnanější (jsme si partnery v interakci). Když se dítě dostává do období adolescence, začínají mu rodiče ukládat určité povinnosti. Bohužel velmi často začínají povinnostmi a zapomínají na práva, které si adolescent s přibývajícím povinnostmi nárokuje. Má přeci právo i na zábavu. Velmi často se tato nerovnováha může projevit negativismem, kdy se dospívající vždy staví do opozice, jen aby prosadil jiný názor, než mají jeho rodiče. Rodiče ztrácejí své postavení, kterým byla osoba neomylná a vševědoucí. Dochází také ke konfliktu potřeb dítěte a rodiče. Kdy rodiče ve snaze o udržení své autority i citové vazby k dítěti nejsou ochotni přijmout, že jejich potomek už není malým dítětem, ale že by taky potřeboval určitou volnost, svobodu rozhodování a osamostatňování.¹⁹²

Vztahy se sourozenci jsou dalším bodem, o kterém je potřeba se zmínit. Sourozenci hrají v životě adolescenta velkou roli. Vztah adolescenta k sourozenci ovlivňuje především věk a pohlaví sourozence. Pokud jsou oba sourozenci ve stejné vývojové fázi, jsou si mnohem častěji oporou, než v opačném případě, kdy se každý nachází v jiné fázi a má před sebou jiné vývojové úkoly. To, že se sourozenci nacházejí každý v jiné vývojové fázi, znamená, že si přestávají rozumět.¹⁹³

Vztahy s vrstevníky jsou pro adolescenta mnohem důležitější než vztahy s jakýmikoliv jinými lidmi. Jde především o to, že v období adolescence se dospívající nachází ve škole mnohdy mnohem delší dobu bdělého vědomí než doma. Okolo 15. roku, kdy dospívající zamíří na střední školy, také mnozí vyzkouší prostředí domova mládeže (internátu) a tím pádem jsou přes týden úplně v jiném městě než jejich rodina. Totéž se může opakovat i na vysoké škole, kdy adolescent bydlí na koleji a domů jezdí třeba jen jednou za měsíc. Jeho vrstevníci, jsou v takovýchto zařízeních jeho rodina. Lidí, s kterými nyní tráví většinu času, jsou spolužáci ve škole a spolubydlíci na kolejích či domovech mládeže, a proto je pro něj velmi důležité, aby ho tato parta přijala. S tím souvisí potřeba být akceptován, která je v tomto

¹⁹² srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 65-66

¹⁹³ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 66

období velmi silná. Pokud dospívající není přijat do kolektivu třídy, domova mládeže a podobně, může být frustrován, což může vést k sociálně patologickým jevům, agresi a distanci od standardní skupiny vrstevníků, ke které by měl patřit. Dospívající se tak se svou snahou někam patřit může chytout party s určitými problémy. Tyto problémy zmíním v kapitole krizové faktory v adolescenci. Vliv vrstevnické skupiny klesá zhruba po 16. roku života a pro adolescenta se stávají důležitější individuální vztahy. Také pro adolescenta již není tak důležité, zda patří do nějaké party, začíná si být jistější sám sebou i svými názory a nebojí se je dávat najevo, i když se liší od názorů vrstevníků.¹⁹⁴

V životě adolescenta dochází k mnoho změnám a během dozrávání jeho osobnosti, dochází také k prvním milostným a sexuálním vztahům. Sexuální vývoj adolescenta je závislý na výchově v rodině i ve škole a na vrstevnické skupině, ve které se adolescent pohybuje. Velkou roli při tomto vývoji hrají jeho přátelé, přes které se může k potenciálnímu partnerovi dostat. Nejprve se stýká s přáteli, později i s přáteli přátel ve skupině a později je schopen se stýkat jen ve dvou („randění“). Tito dva adolescenti se tedy stýkají výhradně spolu, či ve skupině více lidí, kterou také tvoří páry a je dva jako pár uznávají. Tyto vztahy, jsou Rozehnalovou označovány, jako vztahy „načas“. Sami adolescenti je považují sice za významné a důležité, ale už předem vědí, že dříve či později tento vztah skončí. Teprve v pozdějším věku (ke konci adolescence, u studentů ještě později), vzniká zralá láska s plánem společného žití napořád.¹⁹⁵

Podle německých autorů lze popsat vývoj heterosexuální „průměrné“ dívky následovně:

- První schůzka je domlouvána před 14. rokem svého věku
- Mezi 14 a 15 rokem se poprvé líbá
- Po 15. roce se poprvé zamiluje a dovolí svému příteli necking
- Mezi 16 a 17 rokem praktikuje petting
- Před 17 rokem prožije první koitus.

Podobně lze popsat i vývoj heterosexuálního „průměrného“ chlapce:

- Na první schůzku jde mezi 14 a 15 rokem
- Před 15 rokem se poprvé s dívkou líbá
- Mezi 15 a 16 má první pevnější známost
- V 16. letech se poprvé zamiluje a chce praktikovat necking

¹⁹⁴ srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 66-68.

¹⁹⁵ srov. ROZEHNALOVÁ, M. *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence: 1. odborný seminář : 5.-7. září 2000*, SZÚ Praha. Praha: Free TeensPress, 2000. ISBN 80-902898-0-0, str. 74-75

- Kolem 17. let petting
- Po 17. roce poprvé souloží¹⁹⁶

Výše jsem zmínila vztahy s druhými, ale pro adolescenta samotného je velmi důležitý vztah i k sobě samému. Dospívající je schopen sebereflexe a začíná si také uvědomovat, že v určitém období svého života hrál, hraje a bude hrát určité sociální role, ke kterým se bude muset nějak postavit a nějak se jim přizpůsobit. V tomto období je tedy důležité nechat dospívající zvykat na nové životní role – už to není dítě, ale má se z něj stát dospělý, zodpovědný člověk se všemi právy, ale i povinnostmi, které k životu ve společnosti patří. Velmi důležité je pro dospívajícího dosáhnout rozumné míry sebepřijetí, což souvisí i s hledáním identity. Dospívající sice docela brzy přijde na to, jaké jsou jeho preference – kým se cítí být, jaké ho přitahuje pohlaví, v co věří a co si přeje – s tím vším se ale musí vyrovnat a přijmout to za své i vnitřně.¹⁹⁷

Identitu můžeme rozlišit na osobní a sociální.¹⁹⁸ „*Podstatné je vedomí vlastní jedinečnosti, neopakovatelnosti a ohraničenosti vůči druhým.*“¹⁹⁹ Je spojen s otázkou a odpovědí kdo jsem já a já jsem já (tedy vědomím vlastního já). Sociální identita je identita, která se týká společnosti. Ptá se na otázky, kam jako člověk patřím, čeho jsem součástí, jak mohu být prospěšný tomuto celku.²⁰⁰

2.1.4 Duchovní vývoj

Vývojová psychologie a psychologie vůbec se duchovním vývojem nezabývá, a pokud ano, jen zřídka. Přitom je duchovní rozměr života u každého člověka velmi důležitý. Musíme říci, že i adolescent touží po tom vztáhnout se k něčemu, co ho přesahuje, ať už by šlo o víru, nebo nějaký osud. Je to především proto, že člověk během adolescence hledá smysl svého života a nějaké duchovní hodnoty mu ho mohou poskytnout. Význam smyslu života rozpracoval ve svých dílech především Viktor Emil Frankl, zakladatel logoterapie.²⁰¹

Duchovním vývojem u adolescenta se v mé práci myslí jeho duchovní dozrávání. Jde o dozrávání v oblasti postojů a hodnot, v oblasti víry v nějaké transcendentno a také morálku. Všechny tyto oblasti nám rodiče předávají ať už v rovině verbální či nonverbální. V dospívání

¹⁹⁶ srov. ROZEHNALOVÁ, M.. Rizikové chování dospívajících a jeho prevence: 1. odborný seminář : 5.-7. září 2000, SZÚ Praha. Praha: Free TeensPress, 2000. ISBN 80-902898-0-0, str.76

¹⁹⁷ srov. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X, str. 63-65.

¹⁹⁸ srov. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X, str. 63-65.

¹⁹⁹ MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X, str. 78

²⁰⁰ srov. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X, str. 78

²⁰¹ srov. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1284-9, str. 162

ale dospěje adolescent do stavu, kdy se sám sebe zeptá, jak to vnímá. Provede analýzu všech těchto předaných postojů a zjistí, že ne všechny se mu líbí a ne se všemi souhlasí tak, jako když byl dítětem. Jde tedy o jakousi revizi všeho, co adolescent nasbíral za první dekádu svého života a nyní si sám určuje, co je pro něj nejdůležitější, jaké zaujme postoje k určitým věcem, a jak tyto postoje obhájí, protože když se setká s někým, kdo má jiný postoj, je pro něj přirozené umět obhájit svůj názor. Také je možné, že se rozejde s vírou, ve které byl vychován a začne věřit v něco jiného či se stane ateistou.

A nakonec morálka. Vágnerová říká že: „zásadní proměna morálního myšlení může nastat teprve tehdy, když dospívající začnou myslet abstraktně a jsou schopni pochopit podstatu obecných norem chování.“²⁰² Už ty „dobré“ věci nedělá proto, že mu to někdo řekl, ale protože po revizi přišel na to, že je to opravdu tak správně. Názor autority už není to, co by adolescenta zajímalo, ale spíš se soustředí sám na sebe a snaží se vytvořit si vlastní názor. Erikson mluví o autoidentifikaci, kdy si adolescent vybírá hodnoty, normy, postoje, které považuje za důležité.²⁰³ Vágnerová doslova říká, že „jedním z výsledků adolescentního hledání je volba hodnot a norem.“²⁰⁴ Pro adolescenty je velmi důležité v oblasti morálky, aby daná pravidla platila pro každého, bez ohledu na to, zda jde o autoritu nebo o vrstevníka. Rovnost v dodržování pravidel je jednou z nejdůležitějších věcí v jejich životě.²⁰⁵

2.2. Krizové faktory v adolescenci

Autor Petr Macek v knize *Adolescence* píše, že základní charakteristikou v adolescenci nejsou konflikty, zvraty a krize, přesto je to období velmi bouřlivé a pro adolescenty velmi citově namáhavé, a proto mají v tomto období větší sklon k rizikovému a problematickému chování, nežli dříve či později v životě. Toto rizikové chování je dvojího druhu. Souvisí buď s poškozením zdraví adolescenta, nebo s ohrožením společnosti, tedy negativním dopadem na druhé lidi.

Těmito krizovými faktory mohou být například: páchaní trestné činnosti, užívání drog, týrání, šikana a agrese, sexuální rizikové chování, sebepoškozování, sebevražedné pokusy a dokonané sebevraždy.

²⁰²VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 68

²⁰³ERIKSON citován podle VÁGNEROVÉ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 68

²⁰⁴VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 68

²⁰⁵srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008, ISBN 978-80-7372-307-1, str. 68

Každý z těchto uvedených faktorů má svou genezi a podmiňují jej určité faktory, které se mohou vyskytovat jak v primární rodině, tak i v rodině širší, ve škole, v nějaké partě, či v nějakém zájmovém kroužku, kam adolescent dochází.²⁰⁶

Než se začnu věnovat rizikovým faktorům, které jsou již výše zmíněny, musím napsat ještě něco velmi důležitého. Všichni, kteří přicházejí s adolescenty do styku, ať už jde o rodiče, vychovatele, pedagogy ve škole či ve volnočasovém útvaru, by měli mít na paměti, že každý adolescent je jiný. Každý je jinak citlivý a každý světu rozumí jinak. I adolescent, který má oba rodiče, kteří žijí v harmonickém vztahu, bratra, se kterým má výjimečný vztah, chodí na školu, kterou si vybral, známky má výborné, má kde spát, co jíst, co si obléci, prostě člověk by řekl dobrý život, může k rizikovým faktorům přijít. Není to vina rodiny, vrstevníků ani pedagogů, ale tomuto adolescentovi asi něco chybělo. Tímto jsem chtěla říci, že někomu materiální zabezpečení stačí, někdo potřebuje i něco víc.

2.2.1. Návykové látky

Když ve své práci zmiňuji návykové látky, myslím tím legální i ilegální drogy například heroin, kokain, pervitin, ale i alkohol, tabák a marihuanu. Nejprve se zaměřím na návykové látky všeobecně a poté speciálně na alkohol a tabák, které jsou nejčastější.

„Návyková látka je každá chemická látka, která mění psychický stav a na kterou se může vytvořit návyk a závislost.“²⁰⁷

Drogy jsou staré jako lidstvo samo. Od dávných dob byly používány ke stejným účelům jako dnes. Lidé drogy používají k utlumení, nebo naopak ke zvýšení aktivity, ke spánku, nebo jeho zamezení. Rozšíření drog je spojeno s industrializací. Jde o to, že v dnešní době se rozvíjí jak chemický tak farmaceutický průmysl, což umožňuje vyrábět drogy i synteticky a nemusejí se získávat jen přírodně.²⁰⁸

Mechanismus vzniku závislosti popisuje Waldmann. Mluví o čtyřech etapách vývoje drogově závislých osob:

- Mladistvý prožívá generační konflikty
- Stabilizace part mladých, kde se konzumují drogy
- Vznik závislosti na droze, mladý drogu potřebuje bez ohledu na partu

²⁰⁶MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X, str. 96-97.

²⁰⁷FISCHER, S a ŠKODA J. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2781-3, str. 88.

²⁰⁸srov. MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.79.

- Fyzická závislost, život podřízen droze a veškerá aktivita adolescenta vede k získání drogy. V organismu musí být udržována určitá hladina látky, na které je jedinec závislý jinak se dostávají abstinenční příznaky.²⁰⁹

Za nejrizikovější skupinu je autorem označována skupina dětí a adolescentů, která hledá svůj životní styl. Velkými vlivy, které toto rozhodování vedou určitým směrem, jsou v první řadě rodiče a jejich výchova, která je označována jako pólová. Na jednu stranu velmi autoritativní a na straně druhé chladný přístup k dítěti až naprostý nezájem. Mühlpachr doslova říká: „*Dysfunkční rodina je vedle patologické komunikace a hledání sociální identity jednou z nejdůležitějších příčin vzniku abúzu drog.*“²¹⁰

Alkohol:

Alkohol je velmi jednoduchá chemická látka s tradicí několik tisíc let. Alkohol je drogou legální a společensky akceptovatelnou. Problémem je podle mě zvláště to, že adolescenti nemají problém se k takovýmto látkám dostat. Velká část jejich rodičů má nějaký ten alkohol v lednici a pro adolescenta tak není velký problém občas si nepozorovaně loknout nebo i nalít pár skleniček. Když pak nepozorovaně odnese sklenici a zkušeně později zalže rodičům, že to víno asi „*vypili už minulý pátek*“, nemusí se dlouho na nic přijít.

Alkohol je velmi často spojován s přechodovými rituály od narození až do smrti člověka. Už při narození potomka si jeho příbuzní „přit'uknou“. Pití alkoholu je také pro mnohé takzvanou „známkou dospělosti“. Dospělí si připíjejí prakticky pořád – na narozeniny, svátek, silvestra, výročí. A adolescenti se už nemohou dočkat, až jim bude osmnáct a budou moci pít alkohol také. Ovšem zakázané ovoce chutná nejlépe a tak hledají nejbližší „večerky“, kde jim Vietnámec prodá pár krabicových vín bez dotazu na občanský průkaz ještě před osmnáctými narozeninami. Čím nižší je věk u konzumujících, tím nižší schopnost odbourávat alkohol. Velmi nebezpečný je tedy alkohol pro děti, především pak děti do 6 let, u nichž může nápodoba dospělých v tomto ohledu končit i smrtí.²¹¹

Jellinek říká, že existují 4 stadia závislosti na alkoholu. Tato jeho stadia jsou přijímána jak našimi, tak i zahraničními lékaři.

- 1) Počáteční – člověk pije, kvůli účinkům alkoholu, překonává jím stresové situace.

²⁰⁹ WALDMANN citován podle MÜHLPACHRA, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.79.

²¹⁰ MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.81

²¹¹ srov. MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.81-82

- 2) Varovné – preference tajného pití, citlivost na témata ohledně alkoholu
- 3) Rozhodné – pokus o racionální zdůvodnění pití, upadání zájmů
- 4) Konečné – nepříjemný stav po vystřízlivění, degenerace osobnosti²¹²

Rizikovými skupinami jsou, jak jsem již zmínila výše, především děti a mladiství, jelikož jejich tělo nedokáže odbourávat alkohol jako tělo dospělého člověka. Nejvíce ohrožené jsou děti, jejichž vychovávající jsou závislí na alkoholu. V období adolescence jsou jedinci nejvíce ovlivňováni vrstevnickou skupinou, která určuje trend. Nutno zmínit, že alkohol ovlivňuje i plod v prenatálním období, u něhož se může později objevit fetální alkoholový syndrom.²¹³

Tabakismus:

Tabák se do Evropy dostal počátkem 15. století z Ameriky. Později se začal pěstovat i v Evropě. Tabák je návykovou drogou, na které může vzniknout závislost, a to jak fyzická, tak i psychická. Tabákový kouř obsahuje mnoho škodlivých látek. Rozdílné názory se objevují u autorů zabývajících se o tuto problematiku. Jedni tvrdí, že návyková látka je pouze nikotin, jiní, že i jiné látky jsou návykové. Poměr nikotinu v těle se liší u šlukujících a nešlukujících kuřáků, přičemž u těch šlukujících je ho 6x více. Chemicky je nikotin alkaloid žluté barvy a jeho letální dávka je 50 mg. Uvádí se že v naší populaci kouří více mužů, než žen. Na rozdíl od alkoholu má tabakismus sestupnou tendenci.²¹⁴

Schmidt uvádí tyto typy kuřáků:

- 1) Příležitostný kuřák – kouří občas, když má chuť, uspokojí svou potřebu, pokud tuto potřebu z nějakého důvodu uspokojit nemůže, nevznikají žádné komplikace.
- 2) Návykový kuřák – kouří ze zvyku, ale pokud se rozhodně skončit s kouřením, nepůsobí mu to velké potíže.
- 3) Kuřák s psychickou závislostí – do této skupiny patří kuřáci, kteří kouření prožívají. Užívají si vůni, chuť a následně i pocit uvolnění, který jim cigareta poskytne.

²¹²Jellinek citován podle MÜHLPACHRA, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.83.

²¹³ srov. MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.85

²¹⁴ srov. MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.87-88

- 4) Kuřák s psychickou i fyzickou závislostí – pro užívajícího jsou důležité farmakologické účinky nikotinu. Fyzická závislost se projevuje například bušením srdce, třesem a neklidem.²¹⁵

Rizikové skupiny jsou, stejně jako u alkoholu, děti a mladiství. Kouření je ovšem v populaci adolescentů ještě rozšířenější než alkohol. Kouření je mladými lidmi také považováno za určitý symbol dospělosti. Mnohem častější je kouření rozšířeno mezi chlapci a mezi adolescenty s horším prospěchem, než u těch „chytřejších“. Počet kuřáků roste také s věkem (vyššími ročníky ZŠ a na SŠ).²¹⁶

S vývojem nových technologií vznikají i další, především nelátkové, závislosti. Takovou závislostí může být závislost na internetu, televizi, práci, sexu nebo nakupování.²¹⁷

2.2.2. Promiskuita

Etymologický původ slova je v latině - promiscuus = promíchaný, promíšení. Většinou se pod tímto pojmem rozumí sexuální chování, které je charakteristické častým a náhodným střídáním sexuálních partnerů. Může jít o sexuální styk ve dvou, méně často pak i ve více lidech.²¹⁸

*Sexuální p. může být: 1. příznakem silné sexuální apetence (viz též sexualita); 2. projevem neurózy nebo specifického komplexu (viz liter. postava Dona Juana, hist. postava Messaliny apod.); 3. výsledkem identifikace s normami určité skupiny, společenství.*²¹⁹ Promiskuitně se chovají především osoby nezdrženlivé, ale také osoby nedostatečně socializované a také osoby mentálně retardované. Také ji lze najít v rodinách, kde jsou děti zanedbávány – tedy jako důsledek dysfunkční rodiny. Promiskuita se nedá ztotožňovat s jakýmkoli mimomanželskými sexuálními aktivitám, které patří například k hledání partnera. Je velmi obtížné vymezit přesnou hranici mezi promiskuitou a uvolněným

²¹⁵ Schmidt citován podle MÜHLPACHRA, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.88.

²¹⁶ srov. MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.88.

²¹⁷ srov. MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7, str.95-100

²¹⁸ srov. Nešpor Z.R., *Sociologická encyklopedie*, Sociologický ústav AV ČR, V.V.I., stránka naposledy editována: 11.12.2017., [online] dostupné na: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Promiskuita> .

²¹⁹ Nešpor Z.R., *Sociologická encyklopedie*, Sociologický ústav AV ČR, V.V.I., stránka naposledy editována: 11.12.2017., [online] dostupné na: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Promiskuita> .

sexuálním chováním. Promiskuita je typická pro prostituci, kde je tato promiskuita motivována často existenčně. Její tolerance se liší podle kultury, stadia vývoje atd. Z hlediska křesťanské morálky je však promiskuita nepřijatelná. Více tolerována může být u některých sekt a také u některých subkultur mladých. Při všech těchto aktivitách by si ale adolescenti měli být vědomi hrozby viru HIV a nemoci AIDS a proto, když už se do takového rizikového chování pouští, měli by dbát na nějakou ochranu – především před pohlavně přenosnými chorobami a otěhotněním.²²⁰

2.2.3. Sebeпоškození

Podle Platznerové se „sebeпоškozením v psychiatrii označuje komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky, jehož cílem není smrt, a které lze naopak nejlépe chápat jako maladaptivní odpověď na jinak nezvládnutelný akutní a chronický stres.“²²¹ V některých případech může být takovéto chování spojeno s myšlenkami na smrt, ale smrt není cílem tohoto jednání.²²²

V jiné publikaci je použita definice Armanda R. Favazzy, který říká, že jde o: „záměrné sebeпоškození jako přímou a záměrnou destrukci nebo poškození vlastních tělesných tkání bez vědomého suicidálního záměru.“²²³ Preferuji druhou definici, protože i sebeпоškození může mít fatální následky a ne vždy se sebeпоškozením řeší jinak nezvládnutelný akutní či chronický stres.

U sebeпоškození je důležité zmínit, že za sebeпоškození se nepovažuje poranění, které je v dané kultuře tolerováno a jeho cílem je něco jiného, než pocítit bolest, vidět krev, nebo si moci rány později ošetřit. Velmi často jde o dekoraci těla, spirituální zážitek, rituální obřad v nějaké komunitě či kultuře nebo demonstrace vlastní hodnoty. Snaha působit mezi svými vrstevníky „cool“. ²²⁴ Dalším důležitým faktorem jsou genderové rozdíly. Je dokázáno, že ženy se poškozují častěji, než muži. U mužů jsou tyto poranění vážnější než u žen. Z toho

²²⁰ srov. Nešpor Z. R., *Sociologická encyklopedie*, Sociologický ústav AV ČR, V.V.I., stránka naposledy editována: 11.12.2017., [online] dostupné na: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Promiskuita>.

²²¹ PLATZNEROVÁ A., Sebeпоškození, Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby, Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9, str. 7

²²² Srov. PLATZNEROVÁ A., Sebeпоškození, Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby, Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9, str. 11

²²³ KRIEGELOVÁ M. Záměrné sebeпоškození v dětství a adolescenci, Praha, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2333-4, str. 17.

²²⁴ Srov. PLATZNEROVÁ A., Sebeпоškození, Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby, Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9, str. 16

taky plyne, že u mužů bývá lékařský zásah velmi často nutný, kdežto ženy se mnohdy i lékařskému ošetření vyhnout, protože není nezbytně nutné.²²⁵

Funkce sebepoškozování můžeme rozdělit do šesti skupin:

- **Stimulace:** používané jako únik od disociativních pocitů
- **Trest:** cílem je odstranění pocitů viny, studu, způsob, jak vyjádřit hněv na sebe samého.
- **Relaxace:** cílem je dosáhnout uspokojení z bolesti nebo tepla krve a následné uvolnění endorfinů.
- **Odklonění:** dosažení jiného stavu vědomí s cílem zabránit reakci na emoční spouštěč
- **Společenské motivy:** sebepotvrzení, demonstrace, že mám vlastně všechno pod kontrolou já sám
- **Alternace:** cílem je zohydění tak, abychom nebyli pro ostatní atraktivní (takovým příkladem může být i neustálé přejídání až k morbidní obezitě).²²⁶

Důvodů k sebepoškození může být mnoho. Někteří autoři uvádějí z výzkumů, že jsou rozdíly v motivaci u adolescentů, kteří se poškozují řezáním a u těch s intoxikací (což jsou nejčastější způsoby). Je tu i jistá skupina adolescentů, která se poškozuje prostě jen pro nějaký dobrý pocit. Jiní, a těch je více, prostě přiznají, že „ztratili kontrolu“. Důvody pro sebepoškozování lze shrnout do tří skupin:

- **Regulace afektu:** hledání ztracené rovnováhy. Tato rovnováha byla ztracena na základě nějakých velkých emocí, nalezení kontaktu s vlastním tělem po asociativní epizodě, potvrzení vnitřní bolesti i navenek.
- **Komunikace:** vyjádření toho, co nelze vyjádřit slovy, může jít i o manipulaci, ale většinou je toto chování viděno druhýma jako manipulativní (což většinou samotnými poškozujícími tak myšleno není)
- **Kontrola, trest:** znovuprožití traumatu, snaha předejít obávané situaci sebepoškozením, sebekontrola.²²⁷

Metody sebepoškozování jsou velmi rozmanité.²²⁸ Jak se říká, kolik lidí, tolik chutí, lépe řečeno kolik lidí, tolik různých způsobů záměrného sebepoškozování, protože každý

²²⁵ Srov. KRIEGELOVÁ M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci, Praha, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2333-4, str. 48

²²⁶ Srov. PLATZNEROVÁ A., Sebepoškozování, Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby, Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9, str. 46

²²⁷ Srov. PLATZNEROVÁ A., Sebepoškozování, Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby, Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9, str. 48

z nás by si dokázal vymyslet vlastní způsob. Nejčastějšími způsoby záměrného sebepoškození jsou řezání (škrábání), nebo intoxikace, a přestože je sebezraňování (řezání, škrábání) častější, existují studie, podle kterých je intoxikace uvedena až v 80% ambulantních případů. Je to nejspíše proto, že otravy se musí řešit lékařsky, kdyžto řezání může člověk vyřešit i sám doma. Nejznámějšími metodami jsou: sebeřezání, sebezraňování, sebezraňování, škrábání kůže, sebekousání, propichování kůže, vytrhávání si vlasů, řas a obočí, zabraňování průtoku krve, požití toxické látky, vkládání si ostrých předmětů pod kůži nebo to tělesných otvorů.²²⁹

Dalším aspektem, který je důležitý zmínit, jsou faktory, které mohou k sebepoškození vést. Jde o takzvané kauzální faktory. Faktory zmíněné níže uvedla Suttonová. Jde především o zneužívání v dětství, vzpomínky na zneužívání (tzn. znovuprožívání), popření zneužívání významnou osobou (obvykle příbuzní), zneužívání, udržované v tajnosti, znásilnění, odloučení od primárně pečující osoby (případně narušení attachmentu), týrání, zanedbávání, nedostatek fyzického kontaktu s primárně pečující osobou, alkoholismus pečující osoby, diagnostikovaná depresivní porucha u pečující osoby, rozvod rodičů (případně vlastní rozvod).²³⁰

Když jsem výše zmínila faktory exogenní, tedy vyplývající o událostí vně jedince, myslím, že by bylo dobré zmínit i ty vnitřní, tedy ty, které vyplývají z osobnosti jedince. Žádná jednotná koncepce takovýchto faktorů neexistuje, ale přesto existují určité rysy, které mají tito jedinci společné. Tyto specifické vlastnosti poškozujícího se jedince popisují Conteriová, Laderová a Bloomová:

- Sklíčenost a smutek
- Potíže s vyjadřováním vlastních pocitů
- Tendence k negativním odezvám na veškeré okolní podněty
- Pocit, že nikdo nemůže poškozujícímu se věnovat dostatek pozornosti, pokud se neprojevuje dosti destruktivně
- Vnímání sebe samého jako velmi křehké bytosti
- Pocit nepochopení ze strany okolí
- Myšlení charakteristické přístupem „všechno nebo nic“, přičemž částečné uspokojení pro tohoto jedince není možné

²²⁸ Srov. KRIEGELOVÁ M. Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci, Praha, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2333-4, str. 60.

²²⁹ Tamtéž, str. 60

²³⁰ Srov. KRIEGELOVÁ M. Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci, Praha, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2333-4, str. 68

- Velmi často a velmi rychle prožívané zklamání, a to obzvláště ve vztazích s ostatními lidmi
- Běžné je odmítavé a impulzivní jednání.²³¹

2.2.4. Šikana a kyberšikana

Definice šikany podle M. Koláře zní: „*Jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci.*“²³²

Šikana může mít 3 základní rozměry:

1) Šikana jako nemocné chování – nejběžnější

V tomto pohledu jde o šikanování jako o patologické chování, které se na našich školách poměrně běžně – ač to ředitelé neradi slýchají a přiznávají – vyskytuje. Jde o chování, které porušuje školní pravidla, nebo by byla přímo hodnocena jako trestné činy.²³³

2) Šikana jako závislost

V tomto případě jde o vazbu mezi týraným a týratelem. Tento vztah je určen k tomu, aby agresor skryl vlastní strach a využil strachu druhého. Tento princip rozděluje studenty na „slabé“ a „silné“. Tyto skupiny se navzájem ve třídě potřebují. Problém nastává v situacích, kdy představitel těch „silných“ začne zkoušet, jak moc může nahnat strach těm „slabším“. Agresor se časem stane na potěšení ze strachu oběti závislý a oběť potřebuje ke svému uspokojení.²³⁴

3) Šikana jako porucha vztahů ve skupině

Když se zmíní šikanování, musí se zdůraznit, že nejde jen o vztah oběti a agresora, ale o vztah celé skupiny. Šikana se totiž vždy děje v nějakém čase a v nějakém prostoru. Pokud ovšem skupina umožní, aby v ní šikana probíhala, jde o poruchu vztahů v oné skupině.

Každá skupina a každý vztah uvnitř ní má svůj vývoj, který je velmi dynamický. Pokud dojde k šikaně, jde o vážné narušení pozitivních vztahů v této skupině.

A nyní přiblížím pět stádií „onemocnění“ šikanou.²³⁵

²³¹ Srov. KRIEGELOVÁ M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci, Praha, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2333-4, str. 75

²³² KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.)*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X, str.27.

²³³ srov. KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5.str. 31-32

²³⁴ srov. KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.)*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X, str. 33.

²³⁵ srov. KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5.str. 45.

Šikana probíhá v pěti stadiích:

- 1) Zrod ostrakismu – mírné, převážně psychické formy násilí, Ω (omega) jedinci = outsideři
- 2) Fyzická agrese a přitvrzování manipulace
- 3) Klíčový moment – vytvoření jádra – agresori se semknou a systematicky začínají šikanovat nejslabší
- 4) Většina přijímá normy agresorů – pokud není ve skupině silná pozitivní podskupina, které by se postavila na odpor agresorům, jsou jejich pravidla přijata jako normy a i ostatní žáci se účastní šikany.
- 5) Totalita, neboli dokonalá šikana – bez pomoci zvenčí dochází k totalitě nastolenou agresory. Třída rozdělena na otroky a otrokáře (když nejsi s námi, jsi proti nám).²³⁶

V knize Michala Koláře je poté šikana dělena následovně:

- Fyzická agrese a používání zbraní: kopání, bití, ale i další normálně nepředstavitelné – špendlíky a hřebíky.
- Slovní agrese a zastrasování zbraněmi: vyhrožování zabitím, mučením, násilím, vtipy, ironie, zesměšňování
- Krádeže, ničení a manipulace s věcmi: braní peněz, ničení věcí
- Násilné a manipulativní příkazy: opakovat ponižující výroky, půjčovat peníze, psát úkoly za agresory, napovídat při testech, prosit agresory o milost, čistit a líbat jim boty.
- Zraňování izolací, oklikou a „uměleckými výtvary“: ignorace, pomluvy.²³⁷

Dále se můžeme ptát po příčinách šikanování. Kdo šikanuje a kdo bývá šikanován?

Typologie agresora a oběti:

Je velmi těžké sestavit jednu jednoduchou typologii agresorů a obětí šikany. Mnoho odborníků je toho názoru, že agresory jsou většinou agresivní psychopati. Mimochodemstejně tak i oběti jsou považovány za psychopaty. Jsou to ti, kteří neobstáli v přírodním výběru, který stojí na tom, že přežije ten nejsilnější. Nutno přiznat, že u některých případů je tato

²³⁶srov. KOLÁŘ, M. Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.). Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X, str. 35-41.

²³⁷srov. KOLÁŘ, M. Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.). Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X, str. 28-30.

patologie platná, ale není možné, aby to platilo ve 100% případech. Došli bychom totiž k závěru, že do našich škol chodí jen psychopati, nebo jinak psychicky narušení jedinci a „normální děti“ do škol vůbec nechodí.²³⁸

Závěrem tedy je, že agresor v případech šikany většinou není agresivní psychopat se sadistickými sklony. Agresory jsou většinou žáci, kteří jsou v dané skupině ti „silní“ a umějí své obavy dobře maskovat. Díky tomu, jakého jsou temperamentu a dalších vrozených rysů jsou psychicky a velmi často i fyzicky velmi odolní. U těchto agresorů se vždy dala zaregistrovat určitá radost z utrpení oběti šikany. Vždy se u nich objevily dva motivy k tomuto jednání, a to krutost a touha po moci. Samozřejmě existují i další motivy, které se k těmto dvěma hlavním později v průběhu šikany přidružují.

Některé z nich tedy můžeme vyjmenovat:

- Motiv upoutání pozornosti: touha agresora být středem pozornosti.
- Motiv „Mengeleho“: agresor touží zjistit, co všechno je člověk schopen vydržet a zkusí to na své oběti
- Motiv žárlivosti: agresori žárlí na oblíbeného spolužáka, a proto ho šikanují (dobrým příkladem může být biblický příběh Josefa).
- Motiv „prevence“: bývalá oběť v novém prostředí začne sama šikanovat, aby se jí to už znovu nestalo.²³⁹

Stejně tak obětí se může stát naprosto každé dítě. Pokud někdo má potřebu dokazovat si sílu tím, že tyranizuje slabšího jedince, vždy si najde nějaký důvod (kulhání, ráčkování, pihy, kudrny, křivý nos nebo zuby). Většinou jde o protiklady agresorů.²⁴⁰ „V žádném případě to nejsou defektní jedinci.“²⁴¹ Jsou to děti, které neumějí skrývat strach. Na chronických obětech šikan je viditelná zranitelnost, bojácnost. Ve střetech se neumějí bránit, ztrácejí hlavu, propadají panice. Někdy se stane, že je obětí chlapec fyzicky zdatný, ale psychicky bezbranný.²⁴²

Kyberšikana:

Kyberšikanu můžeme definovat jako „*používanie elektronických zariadení a komunikačných technológií, jako je e-mail, mobilné telefóny, pagery, textové správy,*

²³⁸ srov. KOLÁŘ, M. Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5. str. 119

²³⁹ srov. KOLÁŘ, M. Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5. str. 139-140

²⁴⁰ srov. KOLÁŘ, M. Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.). Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X, str. 87

²⁴¹ KOLÁŘ, M. Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.). Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X, str. 87

²⁴² srov. KOLÁŘ, M. Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5. str. 142

*rýchlé správy a osobné webové stránky na ohováranie a na úmyslné, opakujúce sa a neprateľské správanie jednotlivca alebo skupiny, ktorá má na cieľ poškodiť iných.*²⁴³

Kyberšikana je jednou z forem psychické šikany, ktorá je používaná skrze elektronické technológie modernej doby. Jak je již výše zmíněno typickými zbraněmi jsou telefony a emaily a v dnešní době stále hojněji využívaný Facebook a Instagram. Její cíl je stejný jako u klasické šikany a to tedy oběti ublížit nebo jí zastrašit. Formy ublížení se liší, ale agresor může mít od jisté doby od oběti nějaké soukromé informace, fotografie nebo videa a hrozí jejich zveřejněním, pokud se oběť nebude chovat v souladu s jeho přáním. Ve většině případů se šikana a kyberšikana doplňují navzájem. Jde o enormní nátlak na psychiku oběti, protože ta se přestává cítit v bezpečí i doma. Byla sice zvyklá, že je ve škole terčem posměchu a šikany, ale měla útočiště v podobě domova. V momentě využívání nových technologií tato jistota a bezpečí zmizelo i odsud, protože může být neustále „bombardována“ zprávami přes Facebook, hanlivými komentáři pod fotkami, popřípadě i zveřejňování jejich fotek a videí na nějaké „vtipné“ webové stránce, protože možnosti internetu jsou až nekonečné.

Existují však i určité rozdíly mezi šikanou a kyberšikanou.²⁴⁴

- *Anonymita*
- *Nezávislost na místě a čase*
- *Technická zdatnost dětí*
- *Absence fyzické konfrontace*²⁴⁵

Pokud mluvíme o kyberšikaně, musíme zmínit příbuzné fenomény, které s ní souvisejí. Jde o kyberstalking, kybergrooming, sexting a happy slapping, které zmíním, ale je jich pochopitelně daleko více, jako například hoax, spam, flaming.^{246,247}

Kyberstalking:

Jde o dlouhodobé, opakované a systematické obtěžování přes IT technologie. Může jít o výhrůžky, obviňování z něčeho, krádeže identity i dat. Může jít o spamy, ale i o vytrvalé pronásledování pomocí IT technologií.²⁴⁸

²⁴³Belsey citován podle Hollé K, *Elektronické šikanovanie: nová forma agresie*. Bratislava: Iris, 2010. ISBN 978-80-89256-58-7, str.10.

²⁴⁴ Srov. Tamtéž, str. 11-12

²⁴⁵ ČECH, O., ZVONÍČKOVÁ, N., *Nebezpečí kyberšikany, internet jako zbraň*, České Budějovice, THEIA, 2017, ISBN 978-80-904854-4-0, str. 12

²⁴⁶ Srov. ČECH, O., ZVONÍČKOVÁ, N., *Nebezpečí kyberšikany, internet jako zbraň*, České Budějovice, THEIA, 2017, ISBN 978-80-904854-4-0, str. 49-55

²⁴⁷ srov. KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5. str. 84

²⁴⁸ Srov. ČECH, O., ZVONÍČKOVÁ, N., *Nebezpečí kyberšikany, internet jako zbraň*, České Budějovice, THEIA, 2017, ISBN 978-80-904854-4-0, str. 55.

Kybergrooming:

Jde o termín používaný především v souvislosti se sexuálním násilím. Je to psychická manipulace s obětí, která má za cíl získat důvěru oběti a vylákat jí na osobní schůzku a sexuálně zneužít. Může jít i o nekontaktní formy, kdy agresor požaduje fotky, videa a komunikaci ohledně sexu. Většinou je agresor dospělý, který se takto poměrně snadno dostane k dětské pornografii.²⁴⁹

Sexting:

Jde o rozesílání zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem pomocí IT technologií. Tyto fotografie a videa jsou velmi často zveřejněny na internetu (velmi často po ošklivém rozchodu). I tato skutečnost dokazuje, že mladiství, ale i dospělí sexting provozují docela v hojné míře (posílají své intimní fotografie příteli, či přítelkyni.²⁵⁰ Což je dle mého mínění velmi neuvážené, protože nikdy nemáte jistotu, že s tím ten druhý neudělá něco, co byste si nepřáli.

Happy slapping:

Většinou jde o fyzický nevyprovokovaný útok agresora na oběť a následné nahrávání jejich reakcí a umístění na internet. Tuto aktivitu provozují především děti a teenageři. Tuto akci buď natáčí sám agresor, nebo jeho kamarád na mobilní telefon. Většinou vazba mezi agresorem a obětí neexistuje, protože oběti jsou vybíráni zcela náhodně. Největším negativem je to, že takto natočená akce je na internetu dlouho a může se k ní dostat kdokoli a také si jí kdokoli může stáhnout do mobilu.²⁵¹

²⁴⁹Srov. ČECH, O., ZVONÍČKOVÁ, N., *Nebezpečí kyberšikany, internet jako zbraň*, České Budějovice, THEIA, 2017, ISBN 978-80-904854-4-0, str. 54

²⁵⁰Srov. ČECH, O., ZVONÍČKOVÁ, N., *Nebezpečí kyberšikany, internet jako zbraň*, České Budějovice, THEIA, 2017, ISBN 978-80-904854-4-0, str. 51.

²⁵¹HOLLÁ, K., *Elektronické šikanovanie: nová forma agresie*. Bratislava: Iris, 2010. ISBN 978-80-89256-58-7, str. 21-22.

II. Empirická část

1 Kvalitativní výzkum

Cíl výzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem mé práce je popsat specifika prožívání utrpení, bolesti a zla v životě adolescentů. V teoretické části jsem se snažila ukázat především na pohledy různých vědních oborů, které se problémem utrpení, bolesti a zla zabývají obecně. Vedle toho jsem představila charakteristiku životního období adolescence i s jeho riziky, které s sebou utrpení, bolest a zlo přinášejí. Cílem této výzkumné části práce je zjistit, jak bolest, utrpení a zlo vnímají adolescenti subjektivně, ve svých vlastních životech, a jak toto prožívání popisují. Proto zní moje základní výzkumná otázka takto:

Jak vnímají současní adolescenti ve svém životě utrpení, bolest a zlo?

1.1. Popis metody

Vzhledem k tomu, jak jsem zformulovala výzkumné otázky, rozhodla jsem se použít k výzkumu kvalitativní metodu. Kvalitativní metoda totiž umožňuje především postupovat od konkrétních lidských zkušeností a jejich popisování konkrétními lidmi k obecnějším teoriím, které vzniknou teprve na základě analýzy dat, získaných právě od těchto lidí. Tato data se potom v rámci analýzy shlukují do nadřazených témat nebo kategorií. Následně hledá výzkumník vztahy mezi těmito kategoriemi a může i formulovat teorii, která se o tuto cestu zpracování konkrétních dat opírá. Výsledkem tohoto postupu je vlastně hypotéza, která vyžaduje další ověření například v kvantitativním výzkumu. Základní metoda v kvalitativně orientovaných výzkumech je tedy indukce: od konkrétních dat k obecné teorii. Takové výsledky se samozřejmě nedají zobecnit jako platné pro celou populaci, ale mohou být zajímavým přínosem k lepšímu porozumění určitého jevu.²⁵² V našem případě to je otázka, jak vnímají adolescenti utrpení, bolest a zlo.

Uvažovala jsem především o tom, jak pro tento výzkum získat potřebná data. Vzhledem k intimnosti tohoto tématu jsem zavrhla způsob osobních hloubkových rozhovorů, které předpokládá Interpretativní fenomenologická analýza. Rozhodla jsem se použít psanou formu

²⁵² Např. Metody výzkumu. In *Vybrané kapitoly z metodologie* [on-line] Dostupné na: <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-8/04.html>(cit. 16.3.2020)

výpovědí studentů gymnázií, abych jim dala dostatek času na rozmyšlenou a dost prostoru pro sebereflexi bez bezprostřední přítomnosti cizí osoby. Způsob získávání dat ale také rozhodl o použitém typu analýzy dat. Rozhodla jsem se o analýzu témat, obohacenou o prvky Zakotvené teorie v případě, že získaná data k tomu budou obsahovat dostatečné množství informací.

1.2. Popis výzkumného vzorku

Za respondenty jsem zvolila studenty malého soukromého gymnázia ve městě se 100 000 obyvateli, které vzdělává více než 350 studentů ve věku od 11 do 19 let. Důvod volby spočíval jednak v tom, že jsem předpokládala, že práce, ve kterých budou mít studenti za úkol odpovídat na otázku, *co pro jejich život znamená bolest, utrpení a zlo*, bude probíhat v přehledné a přátelské atmosféře, kterou na této škole vytvářejí menší kolektivy žáků společně s učiteli. Navíc přislíbil spolupráci na zadání a shromáždění žákovských prací učitel gymnázia, kterého jsem znala z vlastního kontaktu ve vztahu student – učitel. Tímto způsobem jsem měla získat asi 40 studentských prací.

V průběhu roku však poněkud vážla komunikace se zadávajícím učitelem. Výsledkem byl zisk sedmi prací. Ve výzkumu jsou jejich autoři označení čísly 23 – 29. Navíc data, která jsem prostřednictvím těchto prací získala, byla velmi chudě zásobena informacemi, studenti odpovídali často velmi stručně, jindy se spíše odpovědi na otázku vyhnuly a popisovali banální situace.

Proto jsem se v průběhu sběru dat rozhodla pro další sběr. Využila jsem kontaktu na učitele církevního gymnázia v témže městě. I když charakter této školy je co do počtu studentů jiný (na škole studuje zhruba dvojnásobný počet studentů než na soukromém gymnáziu), učitelé, kteří svolili se zadáním prací studentům, jsou charakterističtí podobně přátelským vztahem se studenty. To, že jedna škola má soukromého zřizovatele a druhá církevního, není na překážku výzkumu, na církevní škole studují mladí lidé z široké veřejnosti a škola nevykazuje známky konfesního zaměření. Touto cestou jsem získala dalších 22 prací, z nichž sice některé byly také velmi stručné, ale jako celek už soubor prací dával naději na získání konkrétních témat a kategorií.

Vzhledem ke komunikačním obtížím a časové frustraci se ovšem nakonec podařilo získat práce studentů pouze ve věku od 13 do 15 let. Z toho je 22 děvčat a 6 chlapců. Ve věku 13 let jsou 4 dívky, žádný chlapec, ve věku 14 let je 9 dívek a 4 chlapci, ve věku 15 let je 6 dívek a

2 chlapci. Dva respondenti neuvedli ani své pohlaví, ani věk. Přehledná charakteristika četností je v následující tabulce:

	13 let	14 let	15 let	Věk neuveden	Celkem
Dívky	4	9	7	2	
Chlapci	0	4	2		
Pohlaví neuvedeno	1				
Celkem	4	13	9		29

Z výzkumu se tak vytratily postoje k utrpení, bolesti a zlu starších adolescentů. Proto jsem musela zúžit výzkumnou otázku následovně:

Jak vnímají mladí lidé v období rané adolescence ve svém životě bolest, utrpení a zlo?

Etika výzkumu

Před zadáním úkolu na obou gymnáziích byli studenti požádáni pouze o zaznamenání pohlaví a věku. Byli ujištěni, že jejich výpovědi budou přísně anonymní a budou sloužit pouze výzkumným účelům v rámci diplomové práce na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Jejich anonymita je dále jistěna tím, že v popisu výzkumu zůstává anonymizováno jak město, ve kterém proběhl sběr dat, tak názvy samotných škol.

Přepis studentských prací uvádím v příloze č.1

1.3. Analýza dat

V rámci analýzy získaných dat jsem nejprve přikročila k opakovanému čtení získaných prací, při kterém jsem si dělala poznámky týkající se již možných vynořujících se témat a kategorií. Teprve při dalším čtení jsem jednotlivé výpovědi podřadila určitým tématům a kategoriím. Tabulkové zpracování uvádím zde:

Kategorie	Témata	Odkazy na výpovědi respondentů
Utrpení	Klíčový zážitek	Ale vždy, když se některá z těchto věcí řekne,

		<p>vybaví se mi okamžik ze života, kdy jsem to asi zažívala nejvíce. V únoru, minulého roku, jsem měla v Praze dopravní nehodu, kdy nás s kamarádkou srazila auta. (1)</p> <p>Moje největší zlo bylo, když mi zemřel starší brácha...</p> <p>V květnu to budou 2 roky. Moc mi chybí. Taky chodil na BIGY. Letos by maturoval :(... Mám také vážně nemocnou babičku, ale přes to všechno bylo největším zlem ztráta mého milovaného bráchy. Vidět celou rodinu se trápit. Všechny lidi od něho ze třídy, kamarády, známé, vidět tolik smutku bylo hrozné. V tu dobu mi bylo 12. (20)</p> <p>Největším zlem pro mě byl rozvod mých rodičů. Byla jsem malá, ale můj starší brácha byl už v takovém tom věku, kdy pozná, že se něco děje a je nejzranitelnější. Přistihl i mého tátu s paní (nynější nevlastní matka) a bál se s tím někomu svěřit, takže to v sobě držel a také to mělo své následky (v nocích se počůrával,...). (22)</p>
Různost intenzity bolesti a utrpení	Banální situace bolesti nebo utrpení	Utrpení vnímám tak nějak normálně. Utrpení jsou po mě 2 poslední středeční hodiny ve škole. To je nejhorší utrpení, co pravidelně zažívám. (2)
Různé druhy bolesti -fyzická bolest	Fyzická bolest	Bolest cítím buď při nějaké fyzické námaze, zranění, a nebo nepříjemné situaci. Nejhorší bolest jsem cítil asi, když jsem si zlomil nohu. (2)
		Zdravotní potíže. (6)
		Fyzickou bolest jsem nikdy moc nezažila (10)
		Může být bolest, když vás např. někdo bouchne – to je ta fyzická... (13)

	Nesmyslnost fyzické bolesti	Ale fyzická bolest asi k ničemu dobrá není, protože když si zlomím nohu tak jediná dobrá věc na tom je, že nemusím chodit na tělák. (18)
Fyzická versus duševní bolest	Psychická bolest je horší než fyzická	Lidská psychika je ohromná a neprobádaná, proto si myslím, že psychická bolest je často horší než fyzická. Zlomená ruka, odřené koleno, to vše se jednou zahojí, ale na psychice může mít člověk krvavé jizvy celý život. (18) Nejhorší pro mě asi nebyla bolest nohy, která na tom byla nejhůře, ale bylo to to, když jsem viděla... (1)
Různé druhy bolesti – duševní bolest	Duševní bolest a její bagatelizace	Nějakou významnou duševní bolest jsem asi nikdy nezažil. (2) Utrpení může být třeba dělání věcí, které nás nebaví. (15) Utrpení pro mě je třeba psaní. (15) Každý by čekal že teenager v dnešní době má spoustu problémů, ale popravdě asi patřím mezi bezstarostné děti. Mezi moje jediné problémy patří škola a moji rodiče. Hádky s rodiči jsou nezbytné...Bolest v mém životě představuje šampon v očích a nakopnutý malíček. Utrpení je, když se musím naučit šest minut mluvit v němčině na téma perníková chaloupka, nebo pololetní test z dějepisu. A zlo potkávám nanejvýš ve vánočních pohádkách. K těmto tématům se protonemám jak vyjádřit, jsem zkrátka šťastné dítě a doufám, že to tak zůstane. (23)
	Duševní bolest a znehodnocení jejích různých významů (gleichsaltizace)	Jako utrpení vnímám třeba být celý víkend doma a učit se. Nebo být týden bez signálu odtrhnutí od civilizace. Taky úmrtí v rodině je utrpení. Bolest je pro mě třeba rozchod nebo když se mi utrhne umělý nehet i s tím mým. Zlo jsou třeba zlí lidi, kteří ostatním jenom ubližují. (8)

	Absence utrpení a bolesti ve vlastním životě?	Jak nad tím, tak přemýšlím, tak mám všechno co chci, mám super kamarády a rodinu, nemám rozvedené rodiče, můžu si dovolit jezdit na lyže a na krásné dovolené, rodiče mě berou sebou po celém světě, mám mladšího bratra s kterým se občas nepohodnu, ale jinak je super a prostě v mém životě zatím všechno klapě tak jak má podle mě. Uvědomuju, že můj jediný problém je asi ten, že se neumím soustředit. Mě totiž dělá velký problém se odtrhnout od virtuálního světa a od mobilu, ale to dělá problém snad každému, dokud mu ho např. neseberou rodiče. A tohle je asi můj jediný problém, který mám a snažím se ho aspoň nějak řešit, ale opravdu mi to moc nejde. A tohle je za mě asi vše. (24)
Filosofický pohled na příčiny lidské bolesti a utrpení	Náhoda	Každý to může brát jinak. Někdo jako posláním Někdo jako náhodný pocit. Pro mě je to pouze náhodné. Když jdete po chodníku a zakopnete, je to tím, že se díváte do mobilu nebo s někým vede konverzaci. Ne posláním „zeshora“. (11)
	„Zákeřnost“ bolesti	Utrpení je typ bolesti, které vás může kdykoliv zasáhnout, i ve chvíli kdy to nejméně čekáte. Může vás zasáhnout do srdce a zůstat tam napořád. (21)
	Bolest, utrpení, zlo a smrt patří k životu	Utrpení, bolest, zlo a smrt beru jako něco, čím si dřív nebo později projde každý člověk.... Jak už jsem napsala na začátku, tyto věci beru jako normální výjevy, které se dějí každý den. Asi se nad tím také snažím moc nepřemýšlet, zkrátka to beru, tak jak to je. (13) Utrpení a bolest je asi součástí života každého z nás. (16) ...utrpení je na světě hodně a každý někdy

		<p>v životě trpí. (17)</p> <p>Zlo je shrnutí všech těchto pojmů. Snaží se vás strhnout na stranu, na které se nechce nikdo nacházet. Každý člověk chce přece být šťastný a ne se utápět v minulosti. Občas je to něco čeho se nemůžeme úplně vyhnout... (21)</p> <p>Smrt je předem předurčená část života, kterou každý zažije. (21)</p> <p>Někdy máme smutné a někdy usměvavé dny a to je normální. Vždy když mi je smutno, tak si říkám, že být někdy smutný je normální a v pohodě. (27)</p>
	Ambivalence bolesti	Bolest mi přijde někdy dobrá a někdy špatná. (18)
Bezprostřední příčiny bolesti a utrpení	Neporozumění	<p>Také se mi stává často, že se špatně vyspím a poté jsem protivný a to může být v důsledku toho, že mám spoustu věcí do školy. Nechci nějak někoho pomlouvat, ale někdy mám pocit, že si nějací učitelé myslí, že mám na práci jen jejich předmět a když skončí škola tak se jdu jen učit a nemám žádné jiné povinnosti a koníčky. Proto jdu někdy spát velmi pozdě a pak se to může objevit i ve známkách a pak na mě mohou být naštvání i rodiče z důvodu známek. (24)</p>
	Tlak na výkon	<p>Dalším velkým stresem pro mě je škol a známky. Vyrůstám v rodině, kde jsou známky důležité. Neříkám, že mě rodiče někdy kvůli mému prospěchu bili, ale nikdy nejsou šťastní, když dostanu nějakou špatnou známku. Mým cílem je do konce nižšího gymnázia mít na vysvědčení samé jedničky. Je to ale někdy těžké. Učím se dlouho do noci a ani o víkendu nepřestávám. (26)</p>

		<p>Obvykle mám problémy s různými testy a učením se do školy, to obzvlášť. Spočívá to hlavně v tom, že asi jako většina lidí v mém věku, mám pocit že většina věcí co se musím učit je k ničemu, nemá to žádný smysl a v životě to ani jednou nepoužiju. Po sléze zjistím, že to tak není, ale to už si zase nechci přiznat že jsem tenkrát odpoledne při šprtání neměla pravdu. Taky někdy přiletí nějaká ta 3. Nebo taky někdy rovnou 5. (28)</p>
	<p>Zranění z mezilidských vztahů – zrada, zneužití důvěry...</p>	<p>Třeba zjistím, že je moje nejlepší kamarádka, kterou jsem celou dobu podporovala a prožila s ní mnoho skvělých zážitků, jiná, než jsem se domnívala. Že se celou dobu jen přetvařovala a dělala, že se mnou kamarádí. (9)</p> <p>Slovo bolest vnímám jako to, že někdo někoho zradí, podrazí ho a směje se mu. (14)</p> <p>Pocit, že můj otec mě a mého brácha vyměnil za další dvě děti, že nemám otce (pocitově), že na Vánoce už nikdy nebudeme spolu je příšerný. (22)</p> <p>V tom samém období jsem se pohádala se svojí tehdejší nejlepší kamarádkou a už jsme se nikdy neusmířily. Začala o mně říkat lži a také všem začala říkat, že jsem tlustá. (26)</p> <p>Zlo vnímám jako například zneužití důvěry druhého člověka. Totéž je i bolest. (4)</p>
<p>Prožívání duševní bolesti</p>	<p>Relativita intenzity subjektivního prožitku bolesti</p>	<p>Podle mě se zlo úplně určit nedá. Každý to vnímá úplně jinak. Lidem v mém okolí třeba nepřišlo tak strašné, že jsem se nedorozuměním přišla o nejlepší kamarádku. Pro mě to však bylo strašné. Nedokázala jsem se s tím několik měsíců vypořádat. (10)</p> <p>utrpení může každý vnímat jinak. (17)</p> <p>Utrpení je hodně velké zlo a myslím, že</p>

		<p>opravdové utrpení zažije pouze málo lidí. Mě osobně se ještě žádné zlo, bolest ani utrpení, které by mě nějak hodně zasáhlo, nepříhodovalo. To bude, ale nejspíš tím, že jsem ještě mladá. (18)</p> <p>Zlo je pro každého člověka individuální. Když má někdo všechno co by chtěl, nic moc se mu neděje, bude mu jako velké zlo připadat např. rozchod, konec přátelství,...</p> <p>Pro člověka, který je profackovaný životem, jsou dříve zmíněné zla překonatelná. Nejde přesně definovat, co je zlo přesně. (19)</p> <p>Bolest má více druhů. Buďto ta, která vám vezme „krásu“ a nebo ta co vás může položit na úplné dno. (21)</p> <p>. Před dvěma roky bych si na něco takového vůbec nevzpomněla, na něco jako problém s váhou. Byla jsem nejhubenější dívka ve třídě, byla jsem zdravá a závodně jsem tancovala. Nikdy jsem ani neměla pocit, že by se něco mohlo změnit. Nechácala jsem lidi s nadváhou a občas jsem je i odsuzovala. Před rokem jsem ale utrpěla zranění, které mi změnilo život. Musela jsem okamžitě přestat se sporty a se vším, co jsem měla ráda. (26)</p>
	Empatie	<p>Asi to mě na tom bolí nejvíce...co on musel prožít za bolest... (22)</p> <p>Jedno z největších utrpení bylo pro mne, když byla moje babička v nemocnici kvůli diabetické noze, kterou ji museli amputovat. (29)</p> <p>Pro mě je bolest, když je někdo z rodiny nebo z kamarádů vážně nemocný. (7)</p>
	Smutek	<p>... přemýšlím o tom, z čeho jsem smutná... (9)</p> <p>V 6 letech mi umřela sestřenice, kterou jsem měla</p>

		<p>moc ráda. Když jsem se to dozvěděla byla jsem moc smutná a dost mě to zasáhlo. (14)</p> <p>Moc jsem nejedla, ne že bych hladověla, jenom jsem něměla—nikdy—chtěla <u>chut'</u> k jídlu a často jsem se zavírala ve svém pokoji, kde jsem poslouchala smutné písničky a brečela úplně. (26)</p> <p>Vím, že někteří lidé dokážou být zlí a svou zlost šíří. V mém životě se na okolí nehněvám, a spíše ho vyjadřuji roněním slz. (29)</p>
	Zážitek ztráty	<p>ale může být i bolest psychická – pro někoho horší – a to je třeba, když vás někdo pro vás velmi důležitý zklame nebo ho ztratíte ze svého života úplně. Když někoho ze svého života ztratíte úplně, pak vlastně můžete taky prodělat takovou rádobu „smrt“. (13)</p>
	Pocit osamělosti	<p>...někdy mi přijde, jakoby jsem byl na světě úplně sám a nikdo mě nepotřebuje. (25)</p>
	Vědomí odloučení od blízkých osob	<p>Když nás odvezli do nemocnice, postupně jsem si začala uvědomovat, co se vlastně stalo, a začala mi chybět mamka. Ta dorazila až druhý den a opravdu jsem si nepřála nic jiného, než aby přijela. (1)</p>
	Pocity beznaděje	<p>Utrpení provází beznaděj... (29)</p>
Zacházení s bolestí a utrpením	Léčivá samota	<p>Někdy mám tak špatnou náladu, že si jen sednu do křesla, obejmu polštář a přemýšlím o tom, z čeho jsem smutná, jestli je to moje chyba nebo co mám udělat, abych smutná nebyla. (9)</p> <p>Většinou potřebuji být sama. Pročistit si hlavu a neobtěžovat okolí svými náladami. Ale když zrovna prožívám opravdu bolestivou chvíli. (9)</p>

	Postavit se čelem	<p>věci někdy prostě stojí za hovno. Myslím, že je důležité se k věcem postavit čelem. Možná i trochu naštvanej, protože je to něco normálního. Důležitý zkrátka je, se nenechat bolestí převálcovat. (16)</p> <p>Musíte se s tím prostě vypořádat... Všechno je to podobné, všechno se nějak spojuje, ale záleží na vás, jak to překonáte... musíte si věřit a postavit se na vlastní nohy...(21)</p>
	Odvedení pozornosti	<p>Pokud v životě prožívám těžké chvíle většinou zabírá (tedy aspoň na mě), když si pustím oblíbený seriál nebo film. (9)</p> <p>Občas prostě zatnu zuby a jdu si třeba zaběhat. Nechám danou věc plavat a dál pokračuji v denní rutině. Někdy to zabere někdy ne. (9)</p>
	Hledání blízké osoby	<p>Pak potřebuji někoho, kdo by mě podržel a pomohl mi to zvládnout. (9)</p> <p>...ale to co mě dokáže nejvíce podržet je moje rodina... (25)</p>
	Smíření se situací ztráty	<p>Přijít o kamarádku je asi to nejsmutnější co se mi stalo. Táta říká „dějou se i horší věci.“ Asi má pravdu, a tak jsem se s tím smířila a našla si nové kamarádky. (9)</p>
	Změna žebříčku hodnot	<p>Ale tyto pocity jsou tu taky, abychom si vážili těch pěkných a šťastných chvílí. (17)</p> <p>Od té doby vždy, když se s mamkou pohádáme, uvědomím si, jak moc to bolelo, když se mnou nebyla a snažím se to udobřit. (1)</p>
	Nová hodnota vycházející ze	<p>Snažím se žít. Snažím se, abych byla silná, abych to zvládla. Musím jít dál. Brácha by si to moc</p>

	ztracené hodnoty	přál. Musím bojovat. (20)
	Nejasná naděje	Snad to prázdné místo v srdci jednou vyplní jiný muž, můj muž. (22)
	Protrpění utrpení	Nejhorší je, že před těmito věcmi člověk neutěče, musí je prožít a protrpět. (29)
Negativní důsledky prožitku bolesti nebo utrpení	Úzkostnost	I do teď to ovlivňuje mé chování k ostatním lidem. Začala jsem se moc bát, že ztratím někoho dalšího a ostatní to berou zle, že by se neměli s nikým jiným bavit. (10)
	Žárlivost na vztahy	jen mě bolí, když třeba můj hodně dobrý kamarád se baví víc s jednou mojí kamarádkou. Vlastně si za to můžu sama, seznámila jsem je. (10) Také mě hodně ranilo když jsem zjistila, že brácha, se kterým jsem vyrůstala je nevlastní, má jiného otce. To pro mě bylo taky moc těžké. Hlavně z té psychické stránky. (10)
Důsledky prožitku bolesti nebo utrpení –	- vnímané neutrálně	Poslední rok mi ovlivnil všechno, chování, důvěru a další. (10) Může trvat dlouhou dobu, než se zotavíte a mezitím můžete chodit jako tělo bez duše. (13)
	- vnímané jako „ponaučení“	Do teď si dávám pozor, s kým se bavím. Už jen tak někomu nevěřím. Možná mě to i poučilo. Prostě jsem šla životem dál. (9) Protože, když prožiju něco, co mě bolí psychicky tak, když se z toho dokážu vymotat, příště budu vědět, jak to vyřešit. (18) ...ale naučila jsem se mít trpělivost a sílu... Vím, že jakákoli bolest vždy ustoupí a všechno bude

		zase fajn. (27)
Zlo	Zlo patří k životu	Zlo bylo, je a bude. (2) Zlo bohužel v našem světě je a bude. (15) Zlo vnímám jako něco přirozeného, něco co tady vždy bylo a bude. S bolestí to je stejně. (19)
	Zlo jako morální selhání člověka	Ale lidi, kteří zlo, utrpení nebo bolest způsobují ostatním, jsou podle mého názoru hodně špatní lidé. (18)
	Zlo jako brutální násilí	Zlo vnímám jako to, že lidé se vraždí mezi sebou a nedokážou se vzájemně respektovat. Zlo vnímám jako také teroristické útoky, i když ty lidi ví, že ti lidé jim nic neudělali. (14) Utrpení je např. to, že někdo někoho šikanoje. Šikana se dá počítat i jako bolest a zlo. (14)
	Zlo jako mnohovýznamový pojem	Myslím si, že jako zlo se dá brát spoustu věcí, ať už na někoho doma křičí rodiče nebo dostane špatnou známku ve škole. Každý člověk jako zlo vnímá úplně jiné věci než ostatní. (18) Pro každého je zlo něco jiného. Ať je to rozvod rodičů, nebo úmrtí v rodině, nebo třeba jen špatná známka ve škole a hloupá hádka s kamarádem. (19)
Zacházení se zlem	- vlastní mravností	Myslím si, že jediné co s tím můžeme dělat je nechovat se zle. (2)
	- odpuštěním	Když je to omyl tak se to dá asi odpustit, ale pokud je to způsobené záměrně, tak já bych to odpustila pouze ve výjimečných případech. (18)

	- setkáním s krásou	Ve svém životě jsem se zatím s žádným velkým zlem nepotkala, ale když už se objeví nějaké nepříjemnosti hodně mi pomáhá hudba. (19)
Smrt a její vztah k bolesti	Dětské vnímání smrti nepůsobí bolest	Jedinou smrt někoho blízkého, kterou jsem kdy v životě zažil, byla smrt mojí prababičky. V tu dobu jsem byl ještě malý a moc jsem nechápal co se děje, takže mě to nějak výrazně nepoznamenalo. (2)
	Mladým lidem působí smrt blízkého člověka bolest	Dle mého je největší bolestí smrt někoho blízkého ale tuto bolest jsem zatím naštěstí nezažil. (5) Ztráta někoho z blízkých. (6) Bolest je třeba, když někdo známý umře. (15)
Filosofický pohled na příčinu smrti	Smrt patří k životu člověka	Nemoce spojené se smrtí jsou samozřejmě nejvíce nepříjemnou situací, hlavně pokud jste příbuzný. Ale někdy se to stát prostě musí. Každý někdy odejde a nikdy to nebude snadné pro jeho okolí. Všechny tyhle věci na sebe úzce navazují. Smrt v rodině → pocit bolesti, utrpení i zla. (11) Všechno spolu souvisí. Ničemu se nevyhneme. Musíme to přijmout a přežít. Přežít se dá vše, kromě smrti. (12) Pro upřesnění a ve zkratce – utrpení, bolest a zlo je život. (12)
Zacházení s bolestí ze smrti	Nepřijetí smrti	Bolest je také to, že někomu někdo blízký zemře a on už se s tím nedokáže vyrovnat. (14)
	Nejasná naděje	Jediné, co asi můžeme dělat, je věřit. Věřit, že je tam možná lepší svět. (16) Smrt = někdo smrt může považovat za bráno do

		dalšího a nebo lepšího místa. (17)
Strach ze smrti	Popření strachu ze smrti	Ve svém okolí slyším, že se hodně lidí smrt bojí Já se smrti neděším, aspoň už bude pokoj. (12)
	Strach z vlastní smrti	Bojím se smrti... (15)
Smrt jako abstraktní veličina		Smrt vnímám jako to nejhorší ze všeho. (8)
	Smrt jako tajemství	A smrt? To je taková ta velká neznámá, která straší tam vzadu. Taková ta tma, o který nám nikdo nemůže nic říct. Je to něco, jako když třeba jdeme někam poprvé a nevíme, co nás tam bude čekat, ale o tom nám někdo může říct. Jak to tam vypadá, co je tam za lidi, co se tam dělá. Ale smrt, nikdo nám neřekne, jestli je tam světlo nebo tma, jak to tam vypadá a kdo tam vlastně je. (16) Nikdo neví, jak to po ní vypadá... (21)
Projevy rizikových prožitků (s náznakem psychiatrické diagnózy?)	Fobie	Věc se kterou jsem se ale potýkala poslední rok byl obrovský strach ze zvracení zvaný emetofobie. Každý večer jsem nemohla usnout a měla panické záchvaty z toho, že mi bude špatně. Nechtěla jsem chodit ven, do školy, nikam. Bála jsem se, že mi bude zle mimo domov. Bylo to nejhorší období co jsem kdy zažila... (27)
	Náznak autoagrese – mentální anorexie	V tom samém období jsem se pohádala se svojí tehdejší nejlepší kamarádkou a už jsme se nikdy neusmířily. Začala o mně říkat lži a také všem začala říkat, že jsem tlustá. Měla jsem velký problém se s tím vyrovnat. Nemohla jsem spát, neustále jsem přemýšlela, co jsem mohla udělat lépe a představovala jsem si, jak skvělé by to bylo, kdybych mohla vrátit čas. Moc jsem jsem nejedla, ne že bych hladověla, jenom jsem něměla nikdy chuť neměla chuť k jídlu a

		často jsem se zavírala ve svém pokoji, kde jsem poslouchala smutné písničky a brečela úplně. Teď už jsem to naštěstí překonala, ale kdyby v té době nebylo mé druhé kamarádky, myslím, že bych to sama nezvládla. (26)
--	--	--

2 Vyhodnocení kvalitativního výzkumu

Již v procesu otevřeného kódování se začala vynořovat z výpovědí zkoumaných mladých lidí poměrně dobře ohraničená témata. Shromáždila jsem je do skupin a přiřadila jim nadřazené kategorie. Každé z nich je v tabulce přiřazena jiná barva pozadí pro větší přehlednost.

Na jedné straně se ve výpovědích objevila skupinka respondentů, které můžeme nazvat „šťastná mládež“, ovšem jednou s doprovodem vykřičníku: Šťastná mládež!“, po druhé spíše s otazníkem: „Šťastná mládež“? V prvním tématu se totiž respondenti považují za šťastné, bezproblémové lidi, kteří dosud nebyli konfrontováni s bolestí, která by „stála za řeč“. Ve druhém tématu referují o banálních situacích bolesti, nebo samotnou psychickou bolest bagatelizují, či znehodnocují její význam pro život.

Proti nim stojí pět ohraničených kategorií: Utrpení, bolest, zlo, smrt a rizikové prožitky (s náznakem psychiatrické diagnózy).

Kategorii „Utrpení“ tvoří jediné téma – „Klíčový zážitek“. Jejich společnou vlastností je totiž dramatická událost v životě respondenta (smrt sourozence, rozvod rodičů...), která byla natolik klíčová, že mají potřebu ji celou převyprávět, aby dospěli k vyjádření, co pro ně znamená bolest a utrpení. Kategorii „Zlo“ jsem vyčlenila pouze na základě těch vyjádření, ve kterých studenti zlo označovali jako negativní morální kvalitu – „Zlo jako morální selhání člověka“ a v intenzivnější podobě „Zlo jako brutální násilí“.

Zvláštní kategorii také tvoří skupina výpovědí respondentů o „Smrti“. Některá témata, která bylo možné utvořit, jsou obdobná těm, které jsem vytvořila v rámci kategorie „Bolest“. Je to pokus dát filosofickou odpověď na otázku, „kde se bere na světě smrt, kde se bere na světě bolest?“ Respondenti odpovídají shodně prostým konstatováním, že bolest a smrt patří k lidskému životu, jsou jeho součástí a tudíž se jim nelze vyhnout (stejně ovšem odpovídají i na filosofickou otázku po příčině zla v člověku). Na rozdíl od tématu „Bolest“ ovšem ke smrti patří také „Strach ze smrti“ nebo jeho popírání a vnímání smrti jako tajemné veličiny.

Jako nejbohatěji sycená data se v průběhu kódování objevila kategorie nazvaná „Bolest /a utrpení“. Vztahovalo se k ní nejvíce výpovědí respondentů. Postupně se ukázalo, že výpovědi respondentů v této kategorii lze rozdělit podle témat, která vlastně vypovídají o **„Procesu zvládnutí psychické bolesti /a utrpení/“** v období rané adolescence. Vzhledem k této ústřední kategorii jsem tedy zúžila výzkumnou otázku do následující podoby:

Jak vnímají mladí lidé v období rané adolescence proces setkání se s bolestí a utrpením, a jaké mechanismy používají k jejich zvládnutí?

Pro tuto ústřední kategorii jsem postupně seřadila za sebe následující vynořující se témata: „Filosofický pohled na příčiny lidské bolesti a utrpení“, „Bezprostřední příčiny bolesti a utrpení“, „Prožívání duševní bolesti“, „Zacházení s bolestí a utrpením“, „Důsledky prožitku bolesti a utrpení“ s dimenzemi „pozitivní“ a „negativní“.

Analýza jednotlivých témat, které jsem seřadila tak, aby vypovídala o procesu zvládnání psychické bolesti mladých lidí v období rané adolescence, může mít díky výpovědím respondentů narativní podobu. Příběh by mohl nést titulek:

Když mi život nebo lidé ubližují, jakou dám odpověď?

Mladý člověk, který stojí na začátku životního období adolescence, už má nějakou zkušenost nejen s radostmi života, ale také s jeho bolestnou stránkou. Ne vždy se ho však již dotkla osobně, takže se může považovat za docela **šťastného člověka**. Buď žádné vážné problémy vůbec nemá (*má, „co chce, má super kamarády a rodinu, nemá rozvedené rodiče, může si dovolit jezdit na lyže a na krásné dovolené, rodiče ho berou sebou po celém světě, má mladšího bratra, s kterým se občas nepohodnu, ale jinak je super a prostě v jeho životě zatím všechno klape tak jak podle něj má. (24)*), nebo jsou to problémy, které nestojí za řeč (*Bolest je pro ni třeba „rozchod nebo když se jí utrhne umělý nehet i s tím jejím.“ (8)*). Přesto si mladý třinácti až patnáctiletý člověk umí položit i **filosofickou otázku, odkud se vlastně bere bolest, utrpení, smrt a zlo** – a dává návrhy na její zodpovězení, které v sobě nemají ani nádechy nějakého vztahu k transcendenci. Bolest přichází buď jako výsledek **náhody**, vždyť *„když jdete po chodníku a zakopnete, je to tím, že se díváte do mobilu nebo s někým vedete konverzaci. Ne poslání „zeshora“ (11)*. Nebo jako něco sice nepříjemného, ale jako to, **co patří k životu** (*Utrpení, bolest, zlo a smrt beru jako něco, čím si dřív nebo později projde každý člověk.... Jak už jsem napsala na začátku, tyto věci beru jako normální výjevy, které se dějí každý den. Asi se nad tím také snažím moc nepřemýšlet, zkrátka to beru, tak jak to je. (13)*), o čem není potřeba nějak hluboce přemýšlet. Ale pozor, ačkoliv bolest patří k životu, chová se zákeřně (*„...může kdykoliv zasáhnout, i ve chvíli kdy to nejméně čekáte. Může vás zasáhnout do srdce a zůstat tam napořád.“ (21)*). Vedle obecně pragmatického pohledu na přítomnost bolesti a utrpení v lidském životě má mladý adolescent jasno i v otázce, co mu působí bolest bezprostředně. A v tomto okamžiku se projeví jako typický příslušník pubertální generace. Dospělí mu **nerozumí** (*„Také se mi stává často, že se špatně vyspím a poté jsem protivný a to může být v důsledku toho, že mám spoustu věcí do školy. Nechci nějak někoho*

*pomlouvat, ale někdy mám pocit, že si nějací učitelé myslí, že mám na práci jen jejich předmět a když skončí škola tak se jdu jen učit a nemám žádné jiné povinnosti a koníčky. Proto jdu někdy spát velmi pozdě a pak se to může objevit i ve známkách a pak na mě mohou být naštvaní i rodiče z důvodu známek. (24)), tlačí ho do výkonů ve škole („Vyrůstám v rodině, kde jsou známky důležité. Neříkám, že mě rodiče někdy kvůli mému prospěchu bili, ale nikdy nejsou šťastní, když dostanu nějakou špatnou známku.“ (26)). Navíc vnímají mladí lidé v tomto věku velmi citlivě **zranění z mezilidských vztahů**, kdy je **zrazují a zneužívají jejich důvěry** nejenom dospělí („Pocit, že můj otec mě a mého brácha vyměnil za další dvě děti, že nemám otce (pocitově), že na Vánoce už nikdy nebudeme spolu, je příšerný.“(22)), ale i přátelé a kamarádi („Slovo bolest vnímám jako to, že někdo někoho zradí, podrazí ho a směje se mu.“(14)). Vidíme, že třinácti až patnáctiletí respondenti zřejmě netrpí vnitřními konflikty, které by jim působily bolest. Bolest přichází z vnějšího světa, od druhých lidí, z vnějšku. O to horší jsou pocity, které v bolesti zažívají. I když jsou si vědomi toho, že vnímání intenzity bolesti je **subjektivní a relativní**. Bolest je totiž zlo, které „je pro každého člověka individuální. Když má někdo všechno co by chtěl, nic moc se mu neděje, bude mu jako velké zlo připadat např. rozchod, konec přátelství,...Pro člověka, který je profackovaný životem, jsou dříve zmíněné zla překonatelná. Nejde přesně definovat, co je zlo přesně (19).“ I když tedy intenzita zážitku bolesti není vždy přímo úměrná významu bolesti samotné, pro mladého člověka je charakteristické, že se v ní ocitá sám. Někdy mu působí bolest láska k blízkým lidem, kteří trpí, a on zažívá svou bezmoc, jakousi **bezmocnou empatii** („Asi to mě na tom bolí nejvíce...co on musel prožít za bolest..“ (22)). Asi nejvýraznějším citem v takovém období je **smutek**. Na okolí, které jim působí bolest, se nemusí hněvat, spíše vyjadřují svůj smutek „*roněním slz*“ (29). Výrazný je pocit, že člověk v bolesti zůstává **osamělý, odloučený od blízkých osob**, takže se mu zdá, „, jakoby byl na světě úplně sám a nikdo ho nepotřebuje.“ (25), s hlubokým prožitkem **ztráty**, přece „Když někoho ze svého života ztratíte úplně, pak vlastně můžete taky prodělat takovou rádobu „smrt““ (13).*

Tedy zatímco původcem bolesti jsou pro mladé lidi především podněty z vnějšího prostředí, v prožívání se bolest prostřednictvím pocitů zvnitřňuje, mladý člověk s ní zůstává sám, což ještě podtrhuje bolestnost takové situace.

V rámci svého vlastního vnitřního života také dospívá do fáze, kterou bychom v tomto výzkumu mohli nazvat **zacházení s bolestí a utrpením**. Je zajímavé, že respondenti ve výzkumu referovali výhradně o způsobech zpracování bolesti, které bychom mohli nazvat **spirituální**, duchovní cesty zpracování. Někteří vyhledávají **léčivou samotu**(„Většinou potřebuji být sama. Pročistit si hlavu a neobtěžovat okolí svými náladami. (9)). Upozorňují na

potřebu **postavit se vnitřní bolesti na odpor** („...věci někdy prostě stojí za hovno. Myslím, že je důležité se k věci postavit čelem. Možná i trochu naštvanej, protože je to něco normálního. Důležitý zkrátka je, se nenechat bolestí převálcovat (16).“). Jiným způsobem je **odvedení pozornosti** k něčemu jinému – k pohybu, ke sledování filmu apod. Často také vědí **o někom blízkém**, kdo je dokáže „podržet“. Někteří pochopí, že „*tyto pocity jsou tu taky, abychom si vážili těch pěkných a šťastných chvilí (17)*“, tedy jako výzva, aby **změnili žebříček svých hodnot**. Dokonce mohou prožít, že **nová hodnota vyjde z hodnoty ztracené**(„*Musím jít dál. Brácha by si to moc přál. Musím bojovat (20)*.“). Energie do zvládnutí takové niterné bolesti musí být velká, **utrpení musí být protrpěno**, ale někde na konci takového prožitku je **nejasná naděje**(„*Snad to prázdné místo v srdci jednou vyplní jiný muž, můj muž.*“(22)). Pokud mladý člověk projde utrpením, může z něho vyjít jako „ponaučený“ – silnější, trpělivější, samostatnější, moudřejší („...*ale naučila jsem se mít trpělivost a sílu... Vím, že jakákoli bolest vždy ustoupí a všechno bude zase fajn.*“ (27)). Ale ne vždy se mladému člověku podaří vyjít z bolesti a utrpení vítězně, vnitřní prožitek bolesti může vést i k **negativním důsledkům**, když v něm situace podobné těm, které spustily u něho pocity bolesti, vyvolají úzkost nebo žárlivost („*Začala jsem se moc bát, že ztratím někoho dalšího a ostatní to berou zle, že by se neměli s nikým jiným bavit.*“ (10)).

Odpověď na výzkumnou otázku

Jak vnímají mladí lidé v období rané adolescence proces setkání se s bolestí a utrpením, a jaké mechanismy používají k jejich zvládnutí?

ke které jsem v průběhu analýzy dat dospěla, je následující:

Zacházení s bolestí a utrpením v rané adolescenci tak, jak bylo možné z dat, které se mi podařilo komplikovaně přece jen získat, může být jednou ze situací, ve kterých dospívající mladí lidé vstupují do svého vlastního vnitřního světa. Ovlivnění jsou stále ještě převážně konflikty ve vnějším světě. Ale začínají si dobře uvědomovat svoje vnitřní pocity, které to v nich vyvolává a dospívají k odpovědi, kterou dávají opatrně z pozice svojí duchovnosti. Je to ještě odpověď křehká, mohou se v bolesti a utrpení také vydat negativními cestami, ale zdá se, že bolest a utrpení jim cestu k posílení vlastní duchovnosti nabízí, a že ji již umí využít.

Tento závěr však počítá s tím, že jsem v tomto kvalitativním výzkumu sice provedla otevřené kódování a dospěla k analýze určitých témat, ale Zakotvenou teorií jsem mohla následovat jen

nedokonale, na základě dat, které jsem již získala. Nemohla jsem v rámci další teoretické analýzy rozšířit výzkumný vzorek a doptávat se po datech, která by mohla ústřední kategorii ještě doplnit a tudíž lépe zakotvit odpověď na výzkumnou otázku v datech. Ale jako každý kvalitativní výzkum, i ten můj má pouze hypotetický charakter. A může být dál ověřován.

Závěr

Závěrem práce bych ráda řekla, že je jistě ještě mnoho oblastí lidské psychiky, kde by se dalo bádát a objevovat různé psychické pochody, a to jak dospělých a dětí, tak i dospívajících, na které jsem se zaměřila ve své práci. Možná by práce dospěla k úplně jiným výsledkům, kdybych zvolila jinou kvalitativní metodu, například interpretativní fenomenologickou analýzu, kterou jsem v procesu rozhodování o metodě výzkumu zavrhlá. Proč? Může se ptát oponent a vlastně i vedoucí práce. Popravdě kvůli svým časovým možnostem, které byly, přiznejme si to, ne příliš dobré.

Když se zaměřím na splnění nastíněného obsahu načrtnutého v úvodu práce, jsem vcelku spokojena. V první kapitole jsem popsala bolest a utrpení, historii výzkumu a léčby, aspekty, psychoterapii, etiku v léčbě bolesti. Poté jsem přešla na psychologický pohled na bolest a utrpení a podívala se na pohledy dvou psychologů, a to konkrétně C.G. Junga a V.E. Frankla. A nakonec první kapitoly jsem se podívala na náboženský pohled a na utrpení Joba ve Starém zákoně a na utrpení Ježíše Krista v Novém zákoně. Ve druhé kapitole jsem se zabývala obdobím adolescence. Dále rizikovými faktory, jako je například užívání návykových látek nebo šikana, jako možnými zdroji zážitků bolesti, utrpení a zla v období adolescence. V empirické části jsem nastínila metodu výzkumu a jeho provedení.

Když se zaměřím na naplnění cíle, myslím, že ve výzkumu je velmi hezky vidět, že jsem cíl splnila. Je pravda, že kvalitativní metoda je složitější než kvantitativní, kterou jsem použila už v maturitní práci na střední škole, ale myslím, že lépe vystihuje podstatu zkoumaných jevů. Je sice pravda, že dnešní konzumní společnost jede na vlně kvantity, ale sama jsem zastáncem toho, že nejde o množství, ale o kvalitu. Zatímco moje očekávání bylo, že si adolescenti budou klást otázky proč je na světě zlo a proč se to a to děje zrovna mně – alespoň já se tak dříve ptávala, ukázalo se, že mají celkem dospělý a racionální přístup a i tyto nehezké pocity, které si mnozí už nějak prožili, považují za neodmyslitelnou část svého života a někteří z toho i těží.

Odpověď na výzkumnou otázku jsem vlastně už v předešlém odstavci načrtla. Ve výzkumu se objevili jedinci, kteří sami sebe označují za vcelku šťastné mladé lidi, nemající nějaké vážné problémy. Může nás napadnout otázka, jestli to tak opravdu je a jestli tedy nehledíme na svět zkresleně, když nám ve výzkumu vyjde zrovna toto, ale myslím si, že tento výzkumný vzorek je tak malý, že nelze dělat nějaké všeobecné závěry, že naše mládež je nějak extrémně šťastná. I pocit štěstí je velmi subjektivní záležitost. Někomu stačí místo na spaní, chléb a voda a někdo musí mít 2x denně teplé jídlo, péřovou postel a nový telefon.

Mnozí adolescenti však vnímají bolest, utrpení a zlo jako důsledek špatných událostí, které k nim doléhají z okolního světa. Oni sami však na ně odpovídají z prostoru svého duchovního postoje. Hluboké vnitřní konflikty se v mém výzkumu vlastně nevyskytly.

Jinak obsah nastíněný v úvodu jsem celkem splnila, povedlo se mi všechno, v což jsem doufala a jsem za to ráda. Myslím, že jsem předčila svá vlastní očekávání. Zbývá práci odevzdat a připravit se kvalitně na obhajobu.

Seznam literatury:

BENEDIKT XVI. *Encyklika Spesalvi papeže Benedikta XVI. o křesťanské naději*. Praha: Paulínky, 2008. ISBN 978-80-86949-41-3. čl. 31. (C3-80)

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ekumenická rada církví v Československu, 1985.

Bolest: monografie algeziologie. 1. vyd. Editor Richard ROKYTA, editor Miloslav KRŠIAK, editor Jiří KOZÁK. Praha: Tegis, 2006, 684 s. ISBN 80-903750-0-6.

ČECH O., ZVONÍČKOVÁ N., *Nebezpečí kyberšikany, internet jako zbraň*, České Budějovice, THEIA, 2017, ISBN 978-80-904854-4-0.

FISCHER, S. a ŠKODA J. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2781-3.

FRANKL, V.E. *Lékařská péče o duši*, Brno, CESTA, 1995, ISBN 80-85319-39 –X.

FRANKL, V.E. *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2.

GRÜN, A. a KAPLAN J. *Kříž: teologický a duchovní význam symbolu naděje*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-233-1.

HOLLÁ, K. *Elektronické šikanovanie: nová forma agresie*. Bratislava: Iris, 2010. ISBN 978-80-89256-58-7.

JAN PAVEL II. *Salvificidoloris. O křesťanském smyslu lidského utrpení*, Praha: Zvon, 1995, ISBN 80-7113,151-2, čl. 2, 5, 6 (C3-23)

JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro život [Portál]. ISBN 978-80-7367-210-2.

JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Academia Praha 1995. ISBN 80-200-0543-9 (AK – 117050475)

KAPLÁNEK, M., MUCHOVÁ L. a KOČEROVÁ M., *Co je mládeži svaté?: spiritualita studentů gymnázií : kvalitativní studie*. Praha: Jabok, [2019]. ISBN 978-80-904681-3-9.

KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách (Variant.)*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X.

KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5.

KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada, 2008. Psyché [Grada]. ISBN 978-80-247-2333-4

LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

LUKASOVÁ, E.: *I tvoje utrpení má smysl-Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta 1998. 190 s. ISBN 80-85319-79-9

MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X,

MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-4550-7.

PLATZNEROVÁ, A. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9.

PRÍVARA, M. *Touha žít*. České Budějovice, 2019. Rigorozní. Jihočeská univerzita, Teologická fakulta. Vedoucí práce Doc. Michal Kaplánek.

ROZEHNALOVÁ, M. *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence: 1. odborný seminář : 5.-7. září 2000*, SZÚ Praha. Praha: Free TeensPress, 2000. ISBN 80-902898-0-0.

ŘÍČAN, P. *Psychologie. 3.*, aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8.

SCHUSTER G., *1 000 dívčích otázek*, Plzeň, NAVA TISK spol. s.r.o., ISBN 80-7211-056-X

SPIŠIAKOVÁ M., *Zlo v Božomstvoreni: riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa: Rhetos, 2012. ISBN 978-83-89781-71-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, Liberec, 2008. ISBN 978-80-7372-307-1

Elektronické zdroje:

HORYNA B., [online] *Definice náboženství*, [cit. 8.3.2020] Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1bo%C5%BEnstv%C3%AD>

KOMRSKOVÁ M. [online]. *Emocionální úrazy, Sedm typů emočních úrazů* [cit. 20.7.2019]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/emocionalni-urazy/>

MACKERLE, A., [online]. *Utrpení a cesta k poznání Boha: K interpretaci knihy Jób. Caritas et Veritas*. 2012, č. 1. [cit. 10.4.2020] Dostupné na <http://www.caritasetveritas.cz/index.php?p=archiv&cislo=1&rok=2012>

OPATRŇÝ A. [online]. *Spirituální aspekty bolesti*, [cit. 19.2.2020]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/spiritualni-aspekty-bolesti-309059>

Seznam příloh

Příloha č.1 – data z výzkumu Biskupského gymnázia

Příloha č.2 – data z výzkumu v Česko-anglického gymnázia

Data z výzkumu Biskupské gymnázium

1) Dívka, 14 let

Pod pojmem zlo, bolest, strach si představím více věcí. Ale vždy, když se některá z těchto věcí řekne, vybaví se mi okamžik ze života, kdy jsem to asi zažívala nejvíce. V únotu, minulého roku, jsem měla v Praze dopravní nehodu, kdy nás s kamarádkou srazila auta. Nejhorší pro mě asi nebyla bolest nohy, která na tom byla nejhůře, ale bylo to to, když jsem viděla, jak do ní auto narazilo a odletěla ještě o kus dál. Když jsem ji viděla ležet na zemi, jsem si přála, aby se jí nic nestalo. Když nás odvezli do nemocnice, postupně jsem si začala uvědomovat, co se vlastně stalo, a začala mi chybět mamka. Ta dorazila až druhý den a opravdu jsem si nepřála nic jiného, než aby přijela. Od té doby vždy, když se s mamkou pohádáme, uvědomím si, jak moc to bolelo, když se mnou nebyla a snažím se to udobřit.

2) Chlapec, 15 let

Utrpení vnímám tak nějak normálně. Utrpení jsou po mě 2 poslední středeční hodiny ve škole. To je nejhorší utrpení, co pravidelně zažívám.

Bolest cítím buď při nějaké fyzické námaze, zranění, a nebo nepříjemné situaci. Nejhorší bolest jsem cítil asi, když jsem si zlomil nohu. Nějakou významnou duševní bolest jsem asi nikdy nezažil.

Zlo bylo, je a bude. Myslím si, že jediné co s tím můžeme dělat je nechovat se zle. Jedinou smrt někoho blízkého, kterou jsem kdy v životě zažil, byla smrt méj prababičky. V tu dobu jsem byl ještě malý a moc jsem nechápal co se děje, takže mě to nějak výrazně nepoznamenalo.

3) Dívka, 14 let

Zlo je pro mě znamená, když v mojí blízkosti někdo trpí nebo umře, nebo když se s někým koho jsem dlouho neviděla, musím znova rozloučit. Utrpení je nevědět co trápí lidi kolem mne a nevědět jak jim pomoci.

4) *Chlapec, 14 let*

Zlo vnímám jako například zneužití důvěry druhého člověka. Totéž je i bolest.

5) *Chlapec, 14 let*

Dle mého je největší bolestí smrt někoho blízkého ale tuto bolest jsem zatím naštěstí nezažil.

6) *Chlapec, 14 let*

Zlo:

- Ztráta někoho z blízkých
- Zdravotní potíže.

7) *Dívka, 15 let*

Pro mě je bolest, když je někdo z rodiny nebo z kamarádů vážně nemocný.

8) *Dívka, 15 let*

Jako utrpení vnímám třeba být celý víkend doma a učit se. Nebo být týden bez signálu odtrhnutej od civilizace. Taký úmrtí v rodině je utrpení. Bolest je pro mě třeba rozchod nebo když se mi utrhne umělý nehet i s tím mým. Zlo jsou třeba zlí lidi, kteří ostatním jsnom ubližují. Smrt vnímám jako to nejhorší ze všeho.

9) *Dívka, 14 let*

Pokud v životě prožívám těžké chvíle většinou zabírám (tedy aspoň na mě), když si pustím oblíbený seriál nebo film. Někdy mám tak špatnou náladu, že si jen sednu do křesla, obejmou polštář a přemýšlím o tom, z čeho jsem smutná, jestli je to moje chyba nebo co mám udělat, abych smutná nebyla.

Občas prostě zatnu zuby a jdu si třeba zaběhat. Nechám danou věc plavat a dál pokračuji v denní rutině. Někdy to zabere někdy ne.

Většinou potřebuji být sama. Pročistit si hlavu a neobtěžovat okolí svými náladami. Ale když zrovna prožívám opravdu bolestivou chvíli. Třeba zjistím, že je moje nejlepší kamarádka,

kteřou jsem celou dobu podporovala a prožila s ní mnoho skvělých zážitků, jiná, než jsem se domnívala. Že se celou dobu jen přetvařovala a dělala, že se mnou kamarádí. Pak potřebuji někoho, kdo by mě podržel a pomohl mi to zvládnout. Přijít o kamarádku je asi to nejsmutnější co se mi stalo. Táta říká „dějou se i horší věci.“ Asi má pravdu, a tak jsem se s tím smířila a našla si nové kamarádky.

Do teď si dávám pozor, s kým se bavím. Už jen tak někomu nevěřím. Možná mě to i poučilo. Prostě jsem šla životem dál.

10) Dívka, 13 let

Podle mě se zlo úplně určit nedá. Každý to vnímá úplně jinak. Lidem v mém okolí třeba nepřišlo tak strašné, že jsem se nedorozuměním přišla o nejlepší kamarádku. Pro ěm to však bylo strašné. Nedokázala jsem se s tím několik měsíců vypořádat. I do teď to ovlivňuje mé chování k ostatním lidem. Začala jsem se moc bát, že ztratím někoho dalšího a ostatní to berou zle, že by se neměli s nikým jiným bavit. To ale já nechci, jen mě bolí, když třeba můj hodně dobrý kamarád se baví víc s jednou mojí kamarádkou. Vlastně si za to můžu sama, seznámila jsem je.

Také mě hodně ranilo když jsem zjistila, že brácha, se kterým jsem vyrůstala je nevlastní, má jiného otce. To pro mě bylo taky moc těžké. Hlavně z té psychické stránky.

Fyzickou bolest jsem nikdy moc nezažila. Spíš tu psychickou a to hlavně za poslední dva roky. Minulý rok jsem zůstala nej kamarádku, našla si kluka, dostala se na gympl. O to všechno jsem přišla (kromě školy). Někdy mám pocit, že všechno je moje vina, ale není to tak úplně. Poslední rok mi ovlivnil všechno, chování, důvěru a další.

11) Dívka, 15 let

Jak vnímám utrpení, bolest, zlo a smrt? Jako něco, co se běžně děje v našem životě. Každý si tím projde. Každý to může brát jinak. Někdo jako poslání Někdo jako náhodný pocit. Pro mě je to pouze náhodné. Když jdete po chodníku a zakopnete, je to tím, že se díváte do mobilu nebo s někým vede konverzaci. Ne poslání „zeshora“. Nemoce spojené se smrtí jsou samozřejmě nejvíce nepříjemnou situací, hlavně pokud jste příbuzný. Ale někdy se to stát prostě musí. Každý někdy odejde a nikdy to nebude snadné pro jeho okolí. Všechny tyhle věci na sebe úzce navazují. Smrt v rodině → pocit bolesti, utrpení i zla.

12) Dívka, 15 let

Všechno spolu souvisí.

Ničemu se nevyhneme.

Musíme to přijmout a přežít

Přežít se dá vše, kromě smrti

Pokud se teda pokud nepočítám klinická smrt.

Klinická smrt je fajn, docela bych jí chtěla i zažít

Ve svém okolí slýchám, že se hodně lidí smrt bojí

- Já se smrti neděším, aspoň už bude pokoj.

Pro upřesnění a ve zkratce – utrpení, bolest a zlo je život.

13) Dívka, 14 let

Utrpení, bolest, zlo a smrt beru jako něco, čím si dřív nebo později projde každý člověk. Bolest se může projevovat ve více „typech“. Může být bolest, když vás např. někdo bouchne – to je ta fyzická, ale může být i bolest psychická – pro někoho horší – a to je třeba, když vás někdo pro vás velmi důležitý zklame nebo ho ztratíte ze svého života úplně. Když někoho ze svého života ztratíte úplně, pak vlastně můžete taky prodělat takovou rádobu „smrt“. Může trvat dlouhou dobu, než se zotavíte a mezitím můžete chodit jako tělo bez duše.

Jak už jsem napsala na začátku, tyto věci beru jako normální výjevy, které se dějí každý den. Asi se nad tím také snažím moc nepřemýšlet, zkrátka to beru, tak jak to je.

14) Dívka, 14 let

Každý z nás vnímá tyto věci jinak. V 6 letech mi umřela sestřenice, kterou jsem měla moc ráda. Když jsem se to dozvěděla byla jsem moc smutná a dost mě to zasáhlo. Zlo vnímám jako to, že lidé se vraždí mezi sebou a nedokážou se vzájemně respektovat. Zlo vnímám jako také teroristické útoky, i když ty lidi ví, že ti lidé jim nic neudělali. Bolest je velmi široké slovo. Slovo bolest vnímám jako to, že někdo někoho zradí, podrazí ho a směje se mu. Bolest je také to, že někomu někdo blízký zemře a on už se s tím nedokáže vyrovnat. Utrpení je např. to, že někdo někoho šikanuje. Šikana se dá počítat i jako bolest a zlo.

15) Chlapec, 15 let

Nemám rád utrpení, ani bolest, ani zlo a ani smrt.

Bojím se smrti, zlo se mi protiví. Bolest občas cítím a je velmi nepříjemná. Utrpení pro mě je třeba psaní. Zlo bohužel v našem světě je a bude. Bolest je třeba, když někdo známý umře.

Utrpení může být třeba děláním věcí, které nás nebaví. Bolest může fyzická i psychická. Mně přijde, že je horší ta psychická, ale i ta fyzická je špatná.

16) Dívka, 15 let

Utrpení a bolest je asi součástí života každého z nás. Lidé často říkají, že klíčem k překonání bolesti a utrpení je pozitivní myšlení. Pozitivita je sice super, ale věci někdy prostě stojí za hovno. Myslím, že je důležité se k věcem postavit čelem. Možná i trochu naštvanej, protože je to něco normálního. Důležitý zkrátka je, se nenechat bolestí převálcovat. A smrt? To je taková ta velká neznámá, která straší tam vzadu. Taková ta tma, o který nám nikdo nemůže nic říct. Je to něco, jako když třeba jdeme někam poprvé a nevíme, co nás tam bude čekat, ale o tom nám někdo může říct. Jak to tam vypadá, co je tam za lidi, co se tam dělá. Ale smrt, nikdo nám neřekne, jestli je tam světlo nebo tma, jak to tam vypadá a kdo tam vlastně je. Jediné, co asi můžeme dělat, je věřit. Věřit, že je tam možná lepší svět.

17) Dívka, 15 let

Utrpení = utrpení může každý vnímat jinak, já si myslím, že nikdo nechce trpět, ale utrpení je na světě hodně a každý někdy v životě trpí. Ale tyto pocity jsou tu taky, abychom si vážili těch pěkných a šťastných chvílí.

Bolest = bolest je podle mě pocit, který může mít dvě formy fyzickou a psychickou.

Zlo = je to vše, co je negativní. Je to nedostatek dobra, pro někoho, to může být nespravedlnost nebo špatné zacházení.

Smrt = někdo smrt může považovat za bráno do dalšího a nebo lepšího místa.

18) Dívka, 13 let

Bolest mi přijde někdy dobrá a někdy špatná. Protože, když prožiju něco, co mě bolí psychicky tak, když se z toho dokážu vymotat, příště budu vědět jak to vyřešit. Ale fyzická bolest asi k ničemu dobrá není, protože když si zlomím nohu tak jediná dobrá věc na tom je, že nemusím chodit na tělák.

Utrpení je hodně velké zlo a myslím, že opravdové utrpení zažije pouze málo lidí. Mě osobně se ještě žádné zlo, bolest ani utrpení, které by mě nějak hodně zasáhlo, nepříhodilo. To bude, ale nejspíš tím, že jsem ještě mladá. Nejhorší bylo pro mě zatím, když mi umřeli prarodiče nebo, když jsem se dozvěděla, že musím jít na operaci s nohou.

Zlo mi přijde jako hodně rozsáhlý pojem, nějaké zlo ať už malé nebo velké si určitě zažil každý. Myslím si, že jako zlo se dá brát spousta věcí, ať už na někoho doma křičí rodiče nebo dostane špatnou známku ve škole. Každý člověk jako zlo vnímá úplně jiné věci než ostatní.

Ale lidi, kteří zlo, utrpení nebo bolest způsobují ostatním, jsou podle mého názoru hodně špatní lidé. Když je to omyl tak se to dá asi odpustit, ale pokud je to způsobené záměrně, tak já bych to odpustila pouze ve výjimečných případech.

19) Dívka, 13 let

Pro každého je zlo něco jiného. Ať je to rozvod rodičů, nebo úmrtí v rodině, nebo třeba jen špatná známka ve škole a hloupá hádka s kamarádem.

Ve svém životě jsem se zatím s žádným velkým zlem nepotkala, ale když už se objeví nějaké nepříjemnosti hodně mi pomáhá hudba.

Lidská psychika je ohromná a neprobádaná, proto si myslím, že psychická bolest je často horší než fyzická. Zlomená ruka, odřené koleno, to vše se jednou zahojí, ale na psychice může mít člověk krvavé jizvy celý život.

Zlo vnímám jako něco přirozeného, něco co tady vždy bylo a bude. S bolestí to je stejně.

20) Dívka, 14 let

Zlo je pro každého člověka individuální. Když má někdo všechno co by chtěl, nic moc se mu neděje, bude mu jako velké zlo připadat např. rozchod, konec přátelství,...

Pro člověka, který je profackovaný životem, jsou dříve zmíněné zla překonatelná. Nejde přesně definovat, co je zlo přesně.

Moje největší zlo bylo, když mi zemřel starší brácha...

V květnu to budou 2 roky. Moc mi chybí. Taky chodil na BIGY. Letos by maturoval :(

V mém životě jsem zažila spousta věcí. Bylo mi 7 a doma byly problémy, které se táhly do doby, kdy mi bylo 12. Mám také vážně nemocnou babičku, ale přes to všechno bylo největším zlem ztráta mého milovaného bráchy. Vidět celou rodinu se trápit. Všechny lidi od něho ze třídy, kamarády, známé, vidět tolik smutku bylo hrozné. V tu dobu mi bylo 12.

Snažím se žít. Snažím se, abych byla silná, abych to zvládla. Musím jít dál. Brácha by si to moc přál. Musím bojovat.

21) Dívka, 15 let

Utrpení je typ bolesti, které vás může kdykoliv zasáhnout, i ve chvíli kdy to nejméně čekáte. Může vás zasáhnout do srdce a zůstat tam napořád. Musíte se s tím prostě vypořádat.

Bolest má více druhů. Buďto ta, která vám vezme „krásu“ a nebo ta co vás může položit na úplné dno. Občas je to hodně náročné, ale pokud chcete žít musíte to překročit a nezaobírat se s tím,...

Zlo je shrnutí všech těchto pojmů. Snaží se vás strhnout na stranu, na které se nechce nikdo nacházet. Každý člověk chce přece být šťastný a ne se utápět v minulosti. Občas je to něco čeho se nemůžeme úplně vyhnout, ale pokud je to možné, musíte si věřit a postavit se na vlastní nohy.

Smrt je předem předurčená část života, kterou každý zažije. Nikdo neví, jak to po ní vypadá, ale po smrti někoho blízkého přijde bolest, utrpení a zlo.

Všechno je to podobné, všechno se nějak spojuje, ale záleží na vás, jak to překonáte.

22) Dívka, 14 let

Největším zlem pro mě byl rozvod mých rodičů. Byla jsem malá, ale můj starší brácha byl už v takovém tom věku, kdy pozná, že se něco děje a je nejzranitelnější. Přistihl i mého titu s paní (nynější nevlastní matka) a bál se s tím někomu svěřit, takže to v sobě držel a také to mělo své následky (v nocích se počůrával,...). Asi to mě na tom bolí nejvíce...co on musel prožít za bolest, kterou dodnes nosí v sobě (je to nějakých 9 let od jejich rozvodu), i když to nechce přiznat a myslím, že asi už nepřizná. Vyrůstal bez otce a s bolestí, takže k tomu teď v dospělosti (21 let) také tak přistupuje. Tátu nebere jako tátu, nemá s ním pravý dobrý vztah. Mě to nezasáhlo tolik, ale přesto hodně. Pocit, že můj otec mě a mého brácha vyměnil za další dvě děti, že nemám otce (pocitově), že na Vánoce už nikdy nebudeme spolu je příšerný. Doteď jsem se s tím nevypořádala, že má táta jinou rodinu. S nevlastní matkou nemám dobrý vztah...o to je to horší.

Snad to prázdné místo v srdci jednou vyplní jiný muž, můj muž.

Data z Česko-anglického gymnázia

23) Věk a pohlaví neuvedeno

Každý by čekal že teenager v dnešní době má spoustu problémů, ale popravdě asi patřím mezi bezstarostné děti. Mezi moje jediné problémy patří škola a moji rodiče. Hádky s rodiči jsou nezbytné...Bolest v mém životě představuje šampon v očích a nakopnutý malíček. Utrpení je, když se musím naučit šest minut mluvit v němčině na téma perníková

chaloupka, nebopololetní test z dějepisu. A zlo potkávám nanejvýš ve vánočních pohádkách. K těmto tématům se protonemám jak vyjádřit, jsem zkrátka šťastné dítě a doufám, že to tak zůstane.

24)

Nad tímto tématem přemýšlím poměrně často a prohledávám si hlavu a hledám jaké mám problémy. Mám pár kamarádů, kteří problémy mají a někdy i docela závažné, ale někdy to dělají jen, aby byli trendy. Ale to mi přijde divné. Ale teď k mým problémům. Jak nad tím, tak přemýšlím, tak mám všechno co chci, mám super kamarády a rodinu, nemám rozvedené rodiče, můžu si dovolit jezdit na lyže a na krásné dovolené, rodiče mě berou sebou po celém světě, mám mladšího bratra s kterým se občas nepohodnu, ale jinak je super a prostě v mém životě zatím všechno klape tak jak má podle mě. Uvědomuju, že můj jediný problém je asi ten, že se neumím soustředit. Mě totiž dělá velký problém se odtrhnout od virtuálního světa a od mobilu, ale to dělá problém snad každému, dokud mu ho např. neseberou rodiče. A tohle je asi můj jediný problém, který mám a snažím se ho aspoň nějak řešit, ale opravdu mi to moc nejde. A tohle je za mě asi vše.

25) *Chlapec, 14 let*

Dobrý den, já jsem 14 let starý a jsem mužského pohlaví. Myslím si, že nemám nějaké velké problémy, ale někdy se také necítím úplně v pořádku. Nevím z jakého je to důvodu, ale někdy mi přijde, jakoby jsem byl na světě úplně sám a nikdo mě nepotřebuje. Také se mi stává často, že se špatně vyspím a poté jsem protivný a to může být v důsledku toho, že mám spoustu věcí do školy. Nechci nějak někoho pomlouvat, ale někdy mám pocit, že si nějací učitelé myslí, že mám na práci jen jejich předmět a když skončí škola tak se jdu jen učit a nemám žádné jiné povinnosti a koníčky. Proto jdu někdy spát velmi pozdě a pak se to může objevit i ve známkách a pak na mě mohou být naštvaní i rodiče z důvodu známek. Mám někdy takový pocit, že všichni jsou normální a já jsem jediný takový jiný, ale to co mě dokáže nejvíce podržet je moje rodina a tak si myslím, že to má být.

26) *Dívka 14 let*

Jako každý dospívající mám spousty problémů, jako je škola, nebo hádky s rodiči, ale právě teď je mým největším problémem moje váha. Snažím se s tím něco udělat, přestože je to těžké. Zlepšuji se, a to mě posouvá dál. Před dvěma roky bych si na něco takového vůbec nevzpomněla, na něco jako problém s váhou. Byla jsem nejhubenější dívka ve třídě, byla jsem

zdravá a závodně jsem tancovala. Nikdy jsem ani neměla pocit, že by se něco mohlo změnit. Nechápal jsem lidi s nadváhou a občas jsem je i odsuzovala. Před rokem jsem ale utrpěla zranění, které mi změnilo život. Musela jsem okamžitě přestat se sporty a se vším, co jsem měla ráda. Svůj žal jsem začala utápět v jídlu. Začala jsem se bezdůvodně přejídat sladkostmi a dalšími nezdravými věcmi.

V tom samém období jsem se pohádala se svojí tehdejší nejlepší kamarádkou a už jsme se nikdy neusmířily. Začala o mně říkat lži a také všem začala říkat, že jsem tlustá. Měla jsem velký problém se s tím vyrovnat. Nemohla jsem spát, neustále jsem přemýšlela, co jsem mohla udělat lépe a představovala jsem si, jak skvělé by to bylo, kdybych mohla vrátit čas. Moc jsem nejedla, ne že bych hladověla, jenom jsem neměla nikdy chuť k jídlu a často jsem se zavírala ve svém pokoji, kde jsem poslouchala smutné písničky a brečela úplně. Teď už jsem to našťestí překonala, ale kdyby v té době nebylo mé druhé kamarádky, myslím, že bych to sama nezvládla.

Dalším velkým stresem pro mě je škol a známky. Vyrůstám v rodině, kde jsou známky důležité. Neříkám, že mě rodiče někdy kvůli mému prospěchu bili, ale nikdy nejsou šťastní, když dostanu nějakou špatnou známku. Mým cílem je do konce nižšího gymnázia mít na vysvědčení samé jedničky. Je to ale někdy těžké. Učím se dlouho do noci a ani o víkendu nepřestávám. Nechci být šprt, který donáší na ostatní, jenom aby ho učitelé měli rádi. Já se pouze starám o svoji budoucnost.

27) Dívka, 13 let

Jsem žačka osmé třídy na gymnáziu a je mi třináct let. Ve svém životě jsem se nikdy nepotýkala s opravdu závažnými problémy. Myslím, že každý něco řešíme a každý se s něčím potýkáme a nedokáží odhadnout jak velké jsou mé problémy v porovnání s ostatními. Samozřejmě se občas hádám s rodiči nebo řeším problémy typických teenagerů, jako jsou vztahy s kamarády nebo škola. Věc se kterou jsem se ale potýkala poslední rok byl obrovský strach ze zvracení zvaný emetofobie. Každý večer jsem nemohla usnout a měla panické záchvaty z toho, že mi bude špatně. Nechtěla jsem chodit ven, do školy, nikam. Bála jsem se, že mi bude zle mimo domov. Bylo to nejhorší období co jsem kdy zažila, ale naučila jsem se mít trpělivost a sílu. Bylo to opravdu silné období, které ve mně nechalo dost, ale postupem času jak dospívám se problémy mění na jiné problémy nebo se postupně vytráčí. Víím, že jakákoli bolest vždy ustoupí a všechno bude zase fajn. Někdy máme smutné a někdy usměvavé dny a to je normální. Vždy když mi je smutno, tak si říkám, že být někdy smutný je normální a v pohodě. Jsem ráda za to jaký život žiji a snažím se ho na sto procent užívat.

28) *Dívka, 14 let*

Před pár dny za naší třídou přišel učitel s prosbou o napsání eseje nebo pojednání o našich problémech. Tohle téma mě překvapilo v tom, že má být součástí nějakého výzkumu a následně zpracované do bakalářské práce. Dlouho jsem přemýšlela co bych k tomu napsala. Nakonec jsem se rozhodla pro tohle.

Někdy mám problémů až nad hlavu, ale někdy je zas “klidové období”. Obvykle mám problémy s různými testy a učením se do školy, to obzvlášť. Spočívá to hlavně v tom, že asi jako většina lidí v mém věku, mám pocit že většina věcí co se musím učit je k ničemu, nemá to žádný smysl a v životě to ani jednou nepoužiju. Po sléze zjistím, že to tak není, ale to už si zase nechci přiznat že jsem tenkrát odpoledne při šprtání neměla pravdu. Taky někdy přiletí nějaká ta 3. Nebo taky někdy rovnou 5. To si pak zas vyříkávám s rodiči.

Když tedy opomenu školu, tak mě asi nejvíc trápí problémy spojené s občasným stresem z věcí, které nestíhám (a jsme zase u té školy xd), kterých se bojím, které jsou pro mě nové. Takové problémy jsou ale opravdu jen maličkosti.

V neposlední řadě jsou to pak (i když ne moc velké) nepohody s přáteli nebo s rodiči.

Nakonec bych dodala, že i když nějaké problémy mám, tak nejsou vůbec hrozné a existují lidé, kteří jsou na tom určitě i mnohem hůř. Také se omlouvám pokud jsem pro tyto účely nebyla dostatečně otevřená.

29) *Dívka,*

Přemýšlela jsem, co normálně dělám, když se zlobím. Došlo mi, že jsem člověk, který se dosti lehce nechá vyprovokovat i naštvat, ale zlost k nikomu nepocit'uji. Většinou se nechci zbytečně hádat, a proto raději ustoupím, nebo souhlasím. Vím, že někteří lidé dokážou být zlí a svou zlost šíří. V mém životě se na okolí nehněvám, a spíše ho vyjadřuji roněním slz.

Jedno z největších utrpení bylo pro mne, když byla moje babička v nemocnici kvůli diabetické noze, kterou ji museli amputovat. Nejhorší je, že před těmito věcmi člověk neuteče, musí je prožít a protrpět. Utrpení provází beznaděj a bolest jak fyzická, tak i duševní.

Duševní bolest pro mne nastává při ztrátě lidí z mého blízkého okolí. Je provázena smutkem, a takové situace musíme ustát a podle mého názoru v tom nebýt sami.

Abstrakt

JAROŠOVÁ Magdaléna, *Bolest utrpení a zlo v životě adolescenta*, České Budějovice 2020, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, katedra pedagogiky, vedoucí práce: PhDr. doc. Ludmila Muchová Ph.D.

Klíčová slova: bolest, utrpení, zlo, logoterapie, naděje, Ježíš Kristus, Job, smrt, Bible, Písmo.

Diplomová práce popisuje bolest, utrpení i zlo a také období adolescence, jak je patrné z názvu. Je zde popsán vývoj léčby bolesti, její aspekty, psychoterapie. Následuje psychologický pohled na bolest a náboženský pohled na bolest. V kapitole adolescence vývoj fyzické, duševní, sociální i spirituální složky, následován rizikovými faktory v adolescenci. V empirické části se práce věnuje kvalitativnímu výzkumu hledajícímu odpověď na výzkumnou otázku „jak vnímají mladí lidé v období rané adolescence proces setkání se s bolestí a utrpením, a jaké mechanismy používají k jejich zvládnutí“.

Abstract

JAROŠOVÁ Magdaléna, *Bolest utrpení a zlo v životě adolescenta*, České Budějovice 2020, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, katedra pedagogiky, vedoucí práce: PhDr. doc. Ludmila Muchová Ph.D.

Keywords: Pain, Suffering, Evil, Logotherapy, Hope, Jesus Christ, Job, Death, Bible, Scripture.

The thesis describes pain, suffering and evil as well in the period of adolescence, as is evident from the title. There is described the development of pain treatment, its aspects and psychotherapy. This is followed by a psychological view of pain and a religion view of pain. In the chapter on adolescence the development of physical, mental, social and spiritual components followed by risk factors in adolescence. In the empirical part, the thesis focuses on qualitative research seeking to answer the search question "how do young people perceive the process of encountering pain and suffering in the period of early adolescence and what mechanisms they use to cope with them".