

# Stanislava Prítrská

---

## Posttraumatyczny rozwój a rozwód małżeństwa

---

Studia nad Rodziną 16/1-2 (30-31), 245-272

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

Stanislava PRÍTRSKÁ – Wydział Teologiczny Uniwersytetu  
w Trnawie, Słowacja

## POSTTRAUMATICKÝ ROZVOJ A ROZVOD MANŽELSTVA

### Posttraumatyczny rozwój a rozwód małżeństwa

*Posttraumatyczny rozwój osobowości stał się jednym z najważniejszych tematów badań tzw. psychologii pozytywnej, która koncentruje się przede wszystkim na pozytywnych aspektach życia ludzkiego. Ale nie umniejsza znaczenia negatywnych doświadczeń, które obejmują szereg traumatycznych wydarzeń. Możemy do nich zaliczyć także rozwód małżeństwa. Celem niniejszej pracy jest ukazanie rozwoju posttraumatycznej teorii osobowości i zastosowanie go w obszarze rodziny, a szczególnie w odniesieniu do sytuacji rozwodu.*

### Niektóre historyczne východiská témy posttraumatického rozvoja

Zakladateľ logoterapie Viktor E. Frankl poukázal, že trauma alebo kríza obsahuje tzv. transformačnú hodnotu a môže viesť k hlbšiemu uvedomeniu si hodnôt života. Pred druhou svetovou vojnou prišiel so psychologickou teóriou, podľa ktorej, ak pacient nájde zmysel uprostred utrpenia, niečo, čo dáva zmysel jeho životu aj uprostred kríz a v limitujúcich situáciách, môže potom znova nájsť vnútornú rovnováhu. V Osvienčime mu rukopis tejto jeho teórie zobrali, ale on sa rozhodol navzdory beznádejnému patologickému prostrediu správať sa v súlade so svojou teóriou a s prekvapením zistil, že mu pomáha prežiť. Ku koncu vojny ho udržala pri živote rekonštrukcia strateného rukopisu. Jediným jeho vlastníctvom v tábore bola hebrejská modlitba ŠemáIsrael (Počuj, Izrael) – židovské vyznanie viery v jediného Boha (Dt 6,4-7). Našiel ju vo vrecku kabáta, ktorý dostal po príchode do Osvienčimu, keď mu odobrali jeho vzácny

rukopis. Lístok z modlitbovej knižky bol to jediné, čo mal, až na konci sa mu stratil<sup>1</sup>.

Frankl opisuje nachádzanie zmyslu trojakou cestou: „Fenomenologická analýza bezprostredného, neskresleného zážitku (...) prostého »človeka z ulice« (...) by nám totiž odhalila, že človek nielen hľadá – v dôsledku svojej vôle k zmyslu – zmysel, ale ho aj nachádza, a to trojakou cestou Po prvé, vidí zmysel v tom, niečo robiť alebo tvoriť. Okrem toho vidí zmysel v tom, niečo prežiť, niekoho milovať; no ešte aj v beznádejnej situácii, voči ktorej stojí bez pomoci, vidí za istých okolností zmysel. Na čom záleží, to je stanovisko, postoj, s akým sa stretáva s nevyhnutným a nezmeniteľným osudom. Stanovisko a postoj mu dovoľuje, aby vydal svedectvo o niečom, čoho je schopný len človek: premeniť utrpenie na výkon“<sup>2</sup>. Na základe toho existujú tri hodnotové kategórie: „tvorivé hodnoty“, „zážitkové hodnoty“ a „postojové hodnoty“<sup>3</sup>.

Uvedenú trichotómiu potvrdila Elisabeth Lukasová faktorovou analýzou na základe materiálu 1 340 pokusných osôb. Analýza poukázala aj na hierarchiu, ktorá je medzi týmito tromi hodnotovými kategóriami; postojové hodnoty stoja vyššie ako hodnoty tvorivé a zážitkové<sup>4</sup>. V logoterapii sa pomocou pozitívneho postoja aj utrpenie môže zmeniť na ľudský výkon, ktorý dodá postihnutému silu a vzpruhu a získa mu aj obdiv okolia. Dôležitý je pozitívny postoj i voči šťastiu a úspechu ako protipólu utrpenia<sup>5</sup>.

Frankl zdôrazňuje, že v pojme zmysel sa spája jedinečnosť ľudskej bytosti a konkrétny obsah situácie. „Zmysel je konkrétnym zmyslom konkrétnej situácie. Je to vždy požiadavka chvíle. Tá je určená konkrétnej osobe. A rovnako ako každá situácia je niečím jedinečná, aj každá osoba je niečím jedinečná. Každý deň, každá hodina nás teda očakáva s novým zmyslom a na každého človeka čaká iný zmysel. Pre každého je tu nejaký zmysel a pre každého je to zvláštny zmysel. Z toho všetkého vyplýva, že zmysel, o ktorý tu ide, sa môže meniť tak od situácie k situácii, ako aj od osoby k osobe. Je však vždy prítomný. Nie je nijaká situácia, v ktorej by nám život prestal ponúkať nejakú

---

<sup>1</sup> Porov. V. E. Frankl, *A přestořici životu ano: Psychologprožívá koncentrační tábor*, KostelníVydří 2006, s. 8.

<sup>2</sup> V. E. Frankl, *Vůlekesmyslu*, Brno 1994, s. 19.

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 20.

<sup>4</sup> Porov. E. S. Lukas: *LogotherapiealsPersönlichkeitstheorie*, Wien, 1971 (Dizertačná práca); V. E. Frankl, *Vůlekesmyslu*, op. cit., s. 20.

<sup>5</sup> Porov. E. Lukasová, *I tvoje utrpení má smysl: Logoterapeutickáútěcha v krizi*, Brno 1998, s. 68-73.

možnosť zmyslu, a nie je nijaký človek, pre ktorého by život nemal pripravenú nejakú úlohu. Osoba, ktorá ju môže uskutočniť, je vždy jedinečná<sup>66</sup>.

V. Frankl prežil koncentračný tábor a stretával sa tam, ale aj vo svojej lekárskej praxi, s ľuďmi, ktorí už od života nič neočakávali. „Bolo im treba ukázať, že život niečo očakáva od nich, že na nich v budúcnosti niečo čaká. (...) Život vo svojom dôsledku neznamená nič iné, než niesť zodpovednosť za správne odpovede na otázky života, za plnenie úloh, ktoré pred každého z nás kladie život, za splnenie požiadaviek konkrétnej hodiny<sup>67</sup>. Aj v utrpení možno vidieť jedinečnú úlohu. Človek aj tvárou v tvár utrpeniu je jedinečnou a neopakovateľnou bytosťou. Frankl nezužuje otázky zmyslu len na zmysel života v uskutočňovaní nejakého cieľa tvorivou činnosťou. V koncentračnom tábore „nám išlo o zmysel života ako tej komplexnosti, ktorá v sebe ukrýva i smrť, a tak neposkytuje len zmysel života, ale aj zmysel utrpenia a smrti; o tento zmysel sme zápasili<sup>68</sup>. Uvedomenie zmyslu utrpenia je v protiklade s lacným a křčovitým optimizmom<sup>9</sup>.

Poľský psychiater, psychológ, psychoterapeut a filozof Kazimierz Dąbrowski v 50. až 70. rokoch 19. storočia rozvinul po mnohoročných štúdiách a pozorovaniach tzv. teóriu pozitívnej dezintegrácie, súvisiacu s dozrievaním osobnosti.

Podľa Dąbrowského dosahovanie niečoho nového, vyššieho sa vždy viaže s procesom, ktorý sa v priebehu dlhšieho času musí silnejšie alebo slabšie

---

<sup>6</sup> Frankl, V. E.: *Das Leiden am sinn losen Leben: Psychotherapie für heute*, s. 30. Cit. podľa A. Längle, *Smysluplně žít : Aplikovaná existenciální analýza*, s. 46.

<sup>7</sup> V. E. Frankl, *A přestořící životu ano : Psychologprožívá koncentrační tábor*, op. cit., s. 89-92.

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 90.

<sup>9</sup> „Len čo sme si uvedomili zmysel utrpenia, nechceli sme už hĺbku utrpenia v koncentračnom tábore sentimentálne prifarbovať a bagatelizovať tým, že by sme ho »vytesňovali« alebo sa ponad utrpenie prenášali napríklad lacným a křčovitým optimizmom. Utrpenie sa nám stalo úlohou, jeho zmysluplnosti sme sa už nechceli zatvárať. Mali sme toho odtrpieť mnoho. Preto bolo nevyhnutné pozrieť sa utrpeniu do tváre v celej jeho úplnosti, aj keď to bolo spojené s nebezpečenstvom, že »zmačkneme«, že sa potajomky neubránime slzám. Za tieto slzy sa človek nemusí hanbiť, pretože boli dôkazom toho, že v sebe našiel najvyššiu odvahu, odvahu trpieť. O tom však vedeli len málokto, a tí sa len hanblivo tu a tam priznávali, že si opäť raz poplakali, ako napríklad jeden kamarát, ktorého som sa pýtal, ako sa zbavil opuchov z hladu. Odpovedal mi vtedy: vyplakal som ich.“ V. E. Frankl, *A přestořící životu ano : Psychologprožívá koncentrační tábor*, op. cit., s. 91.

prejaviť. Nazýva ho procesom pozitívnej dezintegrácie, „najzákladnejším procesom v pozitívnom rozvoji človeka“<sup>10</sup>. Etapu pozitívnej dezintegrácie a jej opakovaný výskyt, spojený s vyústením do hodnotovej syntézy v živote, pokladá za podmienku dosahovania vyšších úrovní zrelosti osobnosti. Znamená prehodnocovanie doterajších schém poznania a konania. „Formovanie nového repertoáru nazerania, hodnotenia a konania pomáha osobnosti nájsť seba samu a stať sa sebou. Ak však osobnosť v tejto fáze ustrie len na prežívaní rozporu medzi tým, po čom túžila, o čo sa usilovala, a tým, čo dosiahla, fixuje sa životná neuróza, prípadne psychosomatické ochorenie, a môžu sa vynoriť aj psychotické zmeny“<sup>11</sup>.

V rozvoji osobnosti Dąbrowski vyčlenil päť úrovní, od primárnej integrácie, cez viacstupňový proces dezintegrácie, smerujúci k sekundárnej integrácii, ktorú charakterizuje jedinečná autonómna osobnosť. Základom jeho teórie pozitívnej dezintegrácie je ponímanie dezintegrácie skutočnosti, v ktorom Dąbrowski zdôrazňuje pozitívny moment rozvoja. Dá sa povedať, že je to proces zvnútorňovania hodnôt a ich hierarchizácie, pričom dôležitú úlohu zohráva pozitívne chápanie prežívania vnútorného konfliktu. Dezintegrácia je spojená s procesmi integrácie a viaže sa s otázkami osobnej identity. Stereotypné chápanie pojmu dezintegrácia zamieňa tento pojem s pojmom negatívnej dezintegrácie, s rozpadom osobnej identity. Poznávanie cez hodnoty je predovšetkým spoznávaním seba a potom exteriorozáciou vnútornej normy smerom ku svetu<sup>12</sup>.

Dąbrowski sa zaujímal aj o biografie výnimočných osobností, medzi nimi aj niektorých svätých. Všimol si najmä krízové momenty v ich životoch, ktoré vnímal ako pozitívnu dezintegráciu. „Tie »neistoty a obavy«, tie »noci duše«, známe z mystického života, kladú tieň na našu cestu, a to často veľmi dlho a ťažko, kým sami v nich neobjavíme niečo pozitívne, kým jasne neuzrieme vyššiu úroveň skutočnosti súčasne v nás aj mimo nás“<sup>13</sup>.

Dąbrowski siaha svojím prístupom ku prameňu zmyslu, ktorým je schopnosť rastu osobnosti. Hľadanie zmyslu života nemá pre neho len charakter intelektuálnej reflexie, ale viac charakter emocionálneho vhl'adu do existencie zmyslu, jeho prístup je fenomenologicko-existenciálny. Hľadanie zmyslu existencie je pre Dąbrowského hlbokým konfliktným prežívaním osobnej drámy.

---

<sup>10</sup> K. Dąbrowski, Trud istnienia, Komorów 1996, s. 126.

<sup>11</sup> V. Smékal, Pozvání do psychologie osobnosti, Brno 2002, s. 397-398.

<sup>12</sup> Porov. T. Kobierzycki, Osoba, dylematy rozwoju, Bydgoszcz 1989, s. 38.

<sup>13</sup> K. Dąbrowski, Fazy i poziomy rozwoju, in: Zdrowie psychiczne, s. 61.

Vo svojej terapii mobilizuje človeka do viditeľného prežívania zmyslu. Jeho terapia, nazvaná „psychoterapia cez rozvoj“, implicitne „zmysel“ obsahuje, vychádza zo zásady „odkiaľ a kam kráčame“, „kým som a odkiaľ idem“. Často sa táto otázka vyskytuje v názve jeho článkov. V therapeutickej praxi Dąbrowského nejde o elimináciu „patológie“ a symptómov choroby, ale o ich pozitívnu tvorivú transformáciu<sup>14</sup>.

Teória pozitívnej dezintegrácie je prvou teóriou v psychológii, ktorá postuluje úroveň vývoja osoby a súčasne opisuje a vyjasňuje mechanizmus emocionálneho vývoja. Zameriava sa na pozitívny aspekt duševného zdravia a na esenciálnu rolu pozitívnych hodnôt v procese ľudského vývoja a je predchodcom dnešnej pozitívnej psychológie<sup>15</sup>.

V roku 1993 sa britský psychológ a psychoterapeut S. Joseph začal ako prvý zapodievať témou tzv. rozvoja nasledujúceho po prežití nešťastia (growth following adversity). Jeho výskum sa spájal s nehodou námorného trajektu v kanáli La Manche v roku 1987. Zo šesťsto pasažierov dvesto zahynulo. Tým, ktorí prežili S. Joseph poskytoval psychologickú pomoc. Po troch rokoch poslal účastníkom tragédie dotazník. Jedna z otázok znela: Zmenil sa nejaký spôsob váš prístup k životu? Výsledky ho prekvapili. 46% opýtaných odpovedalo, že sa ich život zmenil k horšiemu, ale 43% odpovedalo, že sa ich život v určitom ohľade zmenil k lepšiemu. Josephove výsledky sa stali začiatkom množstva výskumov po celom svete v rôznych skupinách ľudí, ktorí prežili rôzne traumy.

### **Definícia a základné charakteristiky postraumatického rastu**

Termín posttraumatic growth (vžila sa skratka PTG) niektorí autori prekladajú ako posttraumatický rast. To môže navodzovať dojem kvantitatívnych zmien. Prikláňame sa k autorom používajúcich termín posttraumatický rozvoj, pretože sa jedná o zmeny kvalitatívne.

---

<sup>14</sup> Porov. H. Romanowska-Łakomy, Problem sensu życia w psychoterapii Kazimierza Dąbrowskiego, Kwartalnik internetowy „Heksis“ 2010.

<sup>15</sup> Ako pozitívna psychológia sa v súčasnosti chápe rozvíjanie kladných tém v psychológii, ako je radosť, nádej, odpustenie, zmierovanie, vďačnosť, láska, zmysluplnosť atď. Porov. J. Křivohlavý, Pozitívni psychologie; E. Mika, Theory of Positive Disintegration as a Model of Personality Development for Exceptional Individuals. In: <http://talentdevelop.com/articlesTOPDAM1.html> (18.02.2010).

Prvú monografiu o posttraumatickom rozvoji osobnosti publikovali americkí psychológovia Tedeschi a Calhoun v roku 1995<sup>16</sup>. Odvtedy títo a ďalší autori publikovali na tému PTG množstvo štúdií vychádzajúcich z analýz.

Tedeschi a Calhoun pojem trauma používajú v širšom význame ako sa definuje v psychiatrii. Popisujú ním okolnosti, ktoré sú pre človeka dôležitou výzvou alebo nejakým závažným spôsobom narušujú jeho doterajší život. Výrazy trauma, kríza, veľký stresor používajú ako synonymá. Posttraumatický rozvoj je definovaný ako významná pozitívna zmena v kognitívnej a emočnej oblasti s dopadom na konanie jedinca. Posttraumatický rozvoj je výsledkom schopností človeka využiť tragickú alebo neobyčajne náročnú životnú situáciu k dosiahnutiu pozitívnej životnej zmeny. Zmena sa môže uskutočniť v oblasti myslenia, prežívania, konania, sociálnych vzťahov a spirituality<sup>17</sup>.

Traumatické udalosti môžu mať rozličnú podobu. Môžu to byť zdravotné problémy (vážne ochorenie, úraz), rodinné problémy (konflikty v rodine, vážne ochorenie člena rodiny, rozvod, úmrtie v rodine), pracovné problémy (strata zamestnania), dopravné nehody, prírodné katastrofy (povodeň, požiar, víchrica, zemetrasenie), násilné činy (týranie, zneužívanie, prepadnutie, znásilnenie, únos), násilné činy v čase vojny. Pojem trauma je relatívnou záležitosťou. Záleží na jedincovi a jeho špecifických životných podmienkach ako závažnosť udalosti subjektívne vníma a hodnotí. Preto nie je vhodné spoliehať sa na to, ako hodnotia traumatickú udalosť profesionálni odborníci, ale je potrebné zisťovať, ako závažnosť traumy hodnotí jedinec sám<sup>18</sup>. Závažnosť traumy je relatívna, pre každého jedinca iná. Trauma sa objavuje, keď vznikne určitý typ interakcie medzi osobou a udalosťami, ktoré sú pre ňu výzvou.

Charakteristiky, ktoré činia udalosť traumatickou:

1. Udalosť je šokujúca – objavuje sa náhle, neočakávane, nepredvídateľne.
2. Z pohľadu jedinca sa nedá ovplyvniť, je mimo jeho možností ju kontrolovať a ovplyvniť.
3. Vina za priebeh udalosti leží mimo jedinca, spravidla nemôže za to, čo sa stalo.
4. Jedincovi hrozí fyzická alebo psychická ujma alebo sa negatívne dopady už aktuálne prejavujú.

---

<sup>16</sup> R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, *Trauma et transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Tausand Oaks 1995.

<sup>17</sup> Porov. R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, *The Posttraumatic Growth: Concept Foundations and Empirical Evidence*, „Psychological Inquiry“ 2004, vol. 15, no 1, s. 1-18.

<sup>18</sup> Porov. J. Mareš, *Posttraumatický rozvoj človeka*, Praha 2012, s.31.

5. Okolnosti, ktoré sa objavili v súvislosti s danou udalosťou nie sú ničím bežným, ale sú pre jedinca mimoriadne.
6. Udalosť prináša jedincovi dlhodobé a často nevratné problémy.
7. Jediniec prechádza do ďalšej, omnoho zraniteľnejšej etapy svojho vývoja<sup>19</sup>.

Pre traumou používajú Tedeschi a Calhoun metaforu zemetrasenia<sup>20</sup>. Stupeň závažnosti zemetrasenia určuje mieru dopadu na život človeka. Zmeny v spôsobe uvažovania o sebe a svojom živote a okolitom svete po prežití závažnej udalosti sú porovnateľné s rekonštrukciou budovy po zemetrasení. Ak by sa nový dom postavil z trosiek starého domu, chýbala by mu stabilita a nepodobal by sa celkom na pôvodný dom. Pri posttraumatickom rozvoji sa nejedná o návrat k pôvodnej úrovni psychologického fungovania a adaptácie, ale o schopnosť zabudovať do svojho života nové zmysluplné prvky.

Koncept posttraumatického rozvoja nevedie k popieraniu alebo znevažovaniu negatívnych dôsledkov traumatických udalostí, ale ponúka rozšírený pohľad na dopad traumy na psychiku jedinca. Posttraumatický rozvoj je pravdepodobne výsledok pokusu o psychické prežitie a môže koexistovať s reziduálnym distresom. Nemení sa tým pohľad jedinca na krízu, stratu, traumou. Ťažká životná udalosť nie je považovaná za potrebnú alebo vítanú, len isté dobro, ktoré sa z nej vynorí môže mať túto pozitívnu podobu<sup>21</sup>.

Súbor nepriaznivých okolností musí predstavovať závažný stupeň ohrozenia doterajšieho jedincovho sveta, aby nastala pozitívna zmena. Kľúčovým prvkom či nastala zmena je rozpad doterajšieho jedincovho sveta. Ľudia hovoria o tom aký bol ich život predtým a potom. Ak má dôjsť k posttraumatickému rozvoju musí jediniec zažiť výraznejší distres, v určitej „minimálnej dávke“. Naopak príliš veľká dávka už neprináša rozvoj, lebo ruší mechanizmy dôležité pre spracovanie závažnej udalosti. Určujúcim znakom zmeny sú nielen slová o zmene, ale skutky, zmena sa prejavuje aj navonok. Posttraumatický rozvoj sa môže týkať nielen jednotlivcov, ale aj skupiny, rodiny, či celých populácií<sup>22</sup>.

Vyššia kvalita života neprichádza sama od seba bez akéhokoľvek vynaloženého úsilia. Prichádza ako výsledok aktívneho vyrovnania sa s veľmi náro-

---

<sup>19</sup> Porov. *ibidem*, s. 45.

<sup>20</sup> Porov. R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, *The Posttraumatic Growth...*, op. cit., s. 1-18.

<sup>21</sup> Porov. *ibidem*, s. 5-7.

<sup>22</sup> Porov. J. Mareš, *Posttraumatický rozvoj človeka*, op. cit., s. 45-46.



čnými životnými okolnosťami, kedy jedinec postupne prijíma nové možnosti vlastného života alebo volí nový smer životnej cesty<sup>23</sup>.

Traumatické udalosti a s nimi spojené udalosti vyvolávajú v prvej fáze predovšetkým silné emócie. Kognitívne zhodnotenie a spracovanie sa udeje až po určitom časovom odstupe. Kognitívne procesy majú spočiatku charakter vtieravých myšlienok. Jedinec sa v mysli vracia k prežitým udalostiam. Neodbytné myšlienky, ktorým nedokáže zabrániť sú sprevádzané nepríjemnými skľučujúcimi pocitmi. Jedinec má pocit, že sa mu zmenil alebo dokonca zrútil svet. Obracia sa do minulosti, vyhýba sa nepríjemnej prítomnosti a nejasnú budúcnosť si nedokáže predstaviť. V tejto fáze je priestor pre citlivú pomoc a sociálnu oporu najbližších aj profesionálov. Až v druhej fáze nastupuje nádejnejší typ kognitívnych procesov opätovné premýšľanie. Upokojený, rozvážnejší jedinec sa usiluje premyslieť z rôznych hľadísk, čo sa vlastne stalo. Premýšľanie už nie je zraňujúce, ale vyvádza jedinca z beznádeje, ozdravuje jeho pohľad na svet a mobilizuje jeho sily<sup>24</sup>. V odbornej literatúre sa pre oba typy premýšľania používa pojem ruminácia (*ruminatio*). Autori teórie posttraumatického rozvoja Calhoun a Tedeschi pripomínajú, že výraz „*ruminatio*“ dostal v poslednej dobe negatívny význam v zmysle vtieravých myšlienok. Prikláňajú sa k pôvodnému pozitívnemu významu „dôkladne veci premyslieť“. Ako alternatívu „*ruminatio*“ ponúkajú výraz „kognitívne angažovanie sa“ (*cognitive engagement*). Podľa Calhouna a Tedeschiho nastúpi posttraumatický rozvoj s väčšou pravdepodobnosťou, keď sa jedinec usiluje najst' zmysel toho, čo sa stalo<sup>25</sup>.

Autori nadväzujú na Antonovskéhopenímanie súdržnosti ľudskej osobnosti, odolnosť v ponímaní koherencie<sup>26</sup> (zmysel pre integritu, črta súdržnosti osobnosti – *senseofcoherence*). AaronAntonovsky pod termínom koherencia chápe jednak pevnú súdržnosť skupiny ľudí a jednak vnútornú jednotu osobnosti človeka, „nerozdvojené srdce“. Podľa neho človek prejavujúci pevnú

---

<sup>23</sup> Porov. A. Slezáčková, Průvodcepozitivnípsychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace, Praha 2012, s. 191.

<sup>24</sup> Porov. J. Mareš, Posttraumatický rozvoj člověka, op. cit., s.33-34.

<sup>25</sup> Porov. R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, ThePosttraumaticGrowth..., op. cit., s. 8-9.

<sup>26</sup> Termín „koherencia“ opísal AaronAntonovsky; svoju pozornosť zamerl na Židov, ktorí prežili holokaust.

vnútornú jednotu (koherenciu) a žijúci v pevnej, súdržnej spoločenskej skupine lepšie vzdoruje životným ťažkostiam<sup>27</sup>.

Charakteristiky koherencie chápané ako dimenzie sú zrozumiteľnosť situácie, zmysluplnosť boja a zvládnuteľnosť úlohy. Zrozumiteľnosť je kognitívnou stránkou koherencie ako spôsob chápania sveta, vecí a ľudí. Na kladnom póle osoba vidí nielen určitý výsek situácie, ale celkový obraz sveta. Na zápornom póle osoba vníma svet ako mozaiku nesúrodých črepiín. Zmysluplnosť predstavuje motivačné zameranie osoby na jej životný cieľ. Na kladnom póle je postoj človeka presvedčeného, že situácia a jej riešenie, v ktorej prejaví svoju kreativitu a iniciatívu, majú zmysel. Na zápornom póle je odcudzenie (*alienation*) bez citovej angažovanosti a sociálna izolácia. Tretia, činnosťná stránka koherencie je charakterizovaná zvládnuteľnosťou (*manageability*). Je to percepčia možností, ktoré má daná osoba k dispozícii na zvládnutie požiadaviek, ktoré sú na ňu kladené. Na kladnom póle je povedomie o primeranosti vlastných síl a možností a tiež možností ľudí okolo. Na zápornom póle je postoj bezvýchodiskovosti, s nasledujúcou depresiou, úzkosťou, strachom, obavami, a predstava, že všetky potrebné možnosti sú mimo dosahu danej osoby<sup>28</sup>.

Calhoun a Tedeschi zdôrazňujú, že procesy premýšľania po traumatickej udalosti obsahujú ako prvý aspekt zrozumiteľnosť. Človek sa usiluje porozumieť udalosti aj sebe samému. So vzrastajúcim porozumením stúpa pravdepodobnosť druhého aspektu – zvládnuteľnosti. Prichádza pocit, že je možné sa s novou situáciou vyrovnáť. Premýšľa, či stačí na nové úlohy, prípadne kto by mu mohol pomôcť. Dospieva k záveru, že disponuje zdrojmi, ktoré mu umožnia sa so vzniknutou situáciou vyrovnáť. Až po dlhšom čas nastupuje tretí aspekt zaangažovanosti na riešení traumatickej situácie a jeho výsledkom je objavenie zmysluplnosti traumy, čo je najvýznamnejšia zložka posttraumatického rozvoja. Okrem negatívnych stránok traumy, ktorými sa človek zaoberal tesne po traume, začína nachádzať aj pozitívne stránky. Uvedomuje si, že sa stal iný a inak sa pozerá aj na svet, stáva sa zodpovednejším, viac si váži život a je citlivejší k iným ľuďom. Výskumy ukazujú, že veľkosť posttraumatického rozvoja uvádzaného jedincom, významne závisí od miery kognitívnej aktivity jedinca<sup>29</sup>.

---

<sup>27</sup> Porov. A. Antonovsky, *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco 1987, s. 34; J. Křivohlavý, *Psychologie zdraví*, Praha 2001, s. 72.

<sup>28</sup> Porov. J. Křivohlavý, *Psychologie zdraví*, op. cit., s. 72-74.

<sup>29</sup> Porov. J. Mareš, *Posttraumatický rozvoj člověka*, op. cit., s. 34.

Niektoré modely chápu posttraumatický rozvoj len ako kognitívnu ilúziu. Podľa nich jedinec traumatickú udalosť len jednoducho zakomponuje do svojho ponímania seba samého a sveta. Bráni sa veľkému distresse bapasilňujúcimi a sebaobohacujúcimi stratégiami, ale nedochádza u neho k zmene identity. Modely, ktoré chápu posttraumatický rozvoj ako reálne preukázateľnú zmenu, tvrdia, že u jedinca dochádza k zásadným zmenám. Tieto dva modely sa navzájom nemusia vylučovať. Po traumatickej udalosti sa obvykle objavia oba javy líšiace sa časovým sledom. Ako prvá sa objavuje iluzívna zložka, ktorá má skôr paliatívnu funkciu. Vyústenie má dve alternatívy. Alebo prevážia pozitívne zmeny a jedinec sa otvára posttraumatickému rozvoju alebo prevážia negatívne zmeny a prichádza depresia, beznádej a naučená bezmocnosť<sup>30</sup>.

V súvislosti s pozitívnymi zmenami by sme mali rozlišovať pri kognitívnom spracovaní dva rôzne procesy. Podľa Thorthona prvým procesom je hľadanie zmyslu traumatickej udalosti, druhým procesom je hľadanie prínosu (*benefit-finding*) traumatickej udalosti. V procese hľadania zmyslu udalosti je človek najprv zaskočený. Zisťuje čo sa stalo prečo sa to stalo a prečo práve jemu. Udalosť naštartuje hľadanie, lebo nezodpovedá tomu čo si jedinec doposiaľ o svete myslel. Jeho vnímanie sveta sa rozpadlo a hľadá vysvetlenie. Pokiaľ v udalosti nájde niečo pozitívne, objaví určitý zmysel, mení svoje vnímanie sveta a súbor presvedčení. Nové vnímanie v sebe zahŕňa aj traumatickú udalosť a skúsenosť s ňou. Nový zmysel generuje nový pohľad na svet, na druhých ľudí a na seba samého. Môžeme rozlišovať dve podoby hľadania a nachádzania zmyslu traumy. Jednak zmysel širší ako všeobecné porozumenie životu, svetu a príčinám udalostí a jednak zmysel ako významnosť udalosti pre jedinca a jeho osobný život. Druhým procesom hľadania zmyslu traumatickej udalosti je hľadanie prínosu (*benefit-finding*). Prínosom môžem byť napr. to, že jedinec vydrží viac než si myslel. Môže udalosť pochopiť ako príležitosť niečo so sebou urobiť, zmeniť svoje hodnoty, svoje spávanie, svoj osobný rozvoj. Do centra vstupuje nie udalosť a transformácia jedincovho vnímania sveta ako to bolo v procese hľadania zmyslu, ale do centra vstupuje osobnosť jedinca, jeho individuálne zvláštnosti a transformácia identity. Vytvára sa tak druhá základňa pre skutočný posttraumatický rozvoj<sup>31</sup>.

Užitočné je odlišenie rozdielov v chápaní základných pojmov, ktorými sú posttraumatický rozvoj (*posttraumaticgrowth*), stresom navodený rozvoj

<sup>30</sup> Porov. ibidem, s. 47-48.

<sup>31</sup> Porov. ibidem, s. 48

(*stressrelatedgrowth*) a subjektívne vnímaný, ale nie skutočný rozvoj (*perceived, butnonveridicalgrowth*).

Posttraumatický rozvoj (*posttraumaticgrowth*) je radikálna a skutočná transformácia v oblastiach medziľudských vzťahov, porozumenia životu a spirituality. Objavuje sa po traumatických udalostiach ako výsledok prebudovania doterajších jedincových predpokladov o svete a výsledok radikálnej rekonštrukcie života. Z hľadiska početnosti výskytu ide o vzácny jav<sup>32</sup>. Z toho vyplýva, že to čo sa označuje ako „posttraumatický rozvoj“ je často skôr „stresom navodený“ alebo „subjektívne vnímaný rozvoj“, ale nie skutočný, hlboký, existenciálny rozvoj. Z hľadiska trvania sa predpokladá, že ide o trvalú zmenu, teda o transformáciu osobnosti.

Stresom navodený rozvoj (*stressrelatedgrowth*) je skutočná pozitívna zmena v jednej alebo niekoľkých oblastiach života. Rozvoj je menej dramatický a menej radikálny než posttraumatický rozvoj. Objavuje sa pri úsilí nájsť zmysel stresoru jeho prehodnocovaním alebo pri zmene celkového presvedčenia či cieľov. Zrejme je to veľmi bežný jav. Zachytáva ho väčšina výskumov o pozitívnych zmenách v živote ľudí. Z hľadiska trvania ide o relatívne stálu zmenu, ale môže dochádzať k regresu a jedinec sa potom vráti k predchádzajúcim zvykom.

Subjektívne vnímaný, ale nie skutočný rozvoj (*perceived, butnonveridicalgrowth*) je situácia, kedy jedinec síce udáva, že u neho došlo k rozvoju, ale jeho výpovede nezodpovedajú objektívnej realite alebo znakom skutočného rozvoja. Ide o výsledok jedincovho nepresného vnímania toho, čo sa odohráva. Môže ísť o súčasť úsilia zvládnuť situáciu, o percepčnú ilúziu, o kognitívne skreslenie alebo o úvahy založené len na priani. Ide o veľmi bežný spravidla prechodný jav. Často sa objavuje v prípadoch, kedy sa jedinec ešte len usiluje vyrovnáť s ťažkou udalosťou. Celý proces ešte neskončil, jedinec je ponorený do udalosti bez patričného odstu<sup>33</sup>.

Na základe analýz kvalitatívnych dát v roku 1995 Tedeschi a Calhoun rozlíšili tri oblasti posttraumatického rozvoja: zmena v postoji k sebe, v medziľudských vzťahoch a v životnej filozofii. Zmena postoja k sebe súvisí s nadobudnutím nových skúseností v priebehu zvládania traumatickej udalosti. Skúsenosť úspešného zvládnutia situácie prispieva k zvýšeniu sebaistoty a dôvery vo vlastné schopnosti. Na druhej strane dochádza k uvedomeniu si vlastnej krehkosti a zraniteľnosti, ktoré však nemusí byť hodnotené len negatívne.

<sup>32</sup> Porov. R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, *The Posttraumatic Growth...*, op. cit., s. 13.

<sup>33</sup> Porov. J. Mareš, *Posttraumatický rozvoj človeka*, op. cit., s. 49

Naopak konfrontácia so svojimi limitmi vedie u mnohých ľudí k väčšej úcte k životu, k oceneniu prítomnej chvíle, k pozitívnym zmenám v medziľudských vzťahoch a k prehodnoteniu systému hodnôt. V súvislosti s uvedomením si vlastnej zraniteľnosti a smrteľnosti dochádza k prehĺbeniu empatie, altruistického správania a k pripravenosti prijať pomoc od druhých.

Druhou oblasťou, kde sa prejavuje posttraumatický rozvoj sú medziľudské vzťahy. Dochádza k prehodnoteniu vzťahov, zvýšenému záujmu od druhých ľudí s väčšou citlivosťou k ich potrebám, k aktívnej snahe zlepšiť kvalitu vzťahov s blízkymi osobami. Zvyšuje sa miera súcitu k neznámym osobám postihnutých podobnou udalosťou. Niektoré osoby sú ochotnejšie zapojiť sa do pomáhajúcich aktivít.

Tretou oblasťou posttraumatického rozvoja je zmena životnej filozofie. Dochádza k prehodnoteniu systému hodnôt a životných priorít, k väčšiemu oceneniu všedných vecí a každodenných maličkostí v bežnom živote. Získané poznanie a životná múdrosť súvisí so zmenami v spirituálnej oblasti v zmysle dočasnej straty náboženských presvedčení alebo v prehĺbení náboženskej viery<sup>34</sup>.

Neskôr Tedeschi a Calhoun vymedzili päť oblastí posttraumatického rozvoja. Prvou je zmena v sebapecpcii ako je uvedomenie si svojej krehkosti a zraniteľnosti, poznanie svojich limitov, konfrontácia s konečnosťou vlastnej existencie, pocit vnútorného posilnenia a prehĺbenie dôvery vo vlastné schopnosti.

Druhou oblasťou je uvedomenie si nových možností v podobe rozvoja nových záujmov a aktivít, prijatie nových možností a smerov životnej cesty.

Tretia oblasť je zmena v medziľudských vzťahoch. Preveruje sa kvalita vzťahov a dochádza k zmenám vo vzťahovej sieti. Patrí sem prežívanie väčšej blízkosti, ústretovosti, empatie voči druhým ľuďom a väčšia ochota pomáhať.

Štvrtou oblasťou je väčšia úcta k životu a ku zdraviu, zmeny v hodnotovom systéme, príklon k trvalejším hodnotám.

Piata oblasť je zmena v spiritualite v podobe nachádzania nového zmyslu života, príklon k viere, hlbšia spiritualita a schopnosť transcendencie<sup>35</sup>.

Aj podľa ďalších výskumov sa posttraumatický rozvoj prejavuje v minimálne piatich oblastiach: vzťahy s druhými, nové možnosti, osobnostný rast, spirituálna zmena, ocenenie života. Vo vzťahoch s druhými ľuďmi sa prejavuje väčšie zapojenie druhých do vlastného života, väčšie súcitenie a chápanie potrieb

<sup>34</sup> Porov. A. Slezáčková, Průvodce pozitivní psychologií..., op. cit., s. 192-193.

<sup>35</sup> Porov. ibidem, s. 193.

druhých, pocit väčšej spolupatričnosti, blízkosti, lepšie vyjadrovanie pocitov voči druhým, nádej, že v prípade potreby je možné počítat' s druhými ľuďmi. V oblasti nových možností môže ísť o objavovanie nových záujmov a príležitostí, o lepšie nakladanie s časom, nájdenie novej životnej cesty. V osobnostnom raste ide o väčšiu sebadôveru, lepšie zvládanie životných ťažkostí. Spirituálna zmena sa prejavuje lepším porozumením svojich duchovných potrieb i potrieb druhých osôb, väčším záujmom o duchovnú oblasť, zosilnením viery a náboženských potrieb. Ocenenie života súvisí s uvažovaním o podstatných veciach v živote, s uznaním možností, ktoré nám život ponúka, so zmenou priorít a s ocenením hodnoty vlastného života. Posttraumatický rast sa dá vysvetliť minimálne tromi spôsobmi. Prvým je sila prichádzajúca cez utrpenie, čo sa môže prejavíť najmä v osobnom raste a v nových životných možnostiach. Druhým spôsobom je psychologická príprava na budúcnosť. Tretím spôsobom je existenciálne prehodnotenie, čo sa môže prejavíť v ocenení života, vo vzťahoch s druhými a v spirituálnej zmene<sup>36</sup>.

Vo svojej prvej publikácii v roku 1995 predstavili Tedeschi a Calhoun sedem princípov posttraumatického rozvoja.

1. K posttraumatickému rozvoju dochádza ak sa pod vplyvom traumatickej udalosti menia doterajšie schémy.

Pod schémami sa myslia aktívne vytvorené určité predstavy o skutočnosti, ktoré sú do určitej miery stabilné, ale môžu sa meniť. Traumatickou udalosťou je proces vytvárania schém narušený a dôsledkom toho svet prestáva byť zrozumiteľný, ovplyvniteľný a zmysluplný. Môže dôjsť k vytvoreniu nových schém alebo pozmeneniu pôvodných. Príkladom je iracionálne presvedčenie o vlastnej nezraniteľnosti „to sa mi nemôže stať“, ktoré sa môže zmeniť na schému zahŕňajúcu možnosť narušenia zdravia alebo dramatickej zmeny životných okolností.

2. Niektoré schémy sú odolnejšie voči spochybneniu viac než iné, čo znižuje šancu pre zmenu schém a posttraumatický rozvoj.

Osobné schémy a predpoklady priamo ovplyvňujú mieru utrpenia nasledujúceho po traume. Ak obvyklé schémy obsahujú určitú mieru flexibility a schopnosti prekonať prvý šok, traumatická udalosť nemusí byť vnímaná tak trýznivo. Na druhej strane tým klesá pravdepodobnosť posttraumatického rozvoja, lebo základné schémy zostávajú v tomto prípade nezmenené, dokonca môžu byť vďaka zvládnutiu nepriaznivej situácie posilnené.

---

<sup>36</sup> Porov. Preiss, M.: Prožili tragédii. A začali lepší život. In: Psychologie dnes, roč. 15, 2009, č. 2, s. 46-49.

3. Pre posttraumatický rozvoj je potrebná určitá úroveň pozitívneho hodnotenia seba samého a sveta.

V dôsledku traumy môže dôjsť k negatívnej zmene hodnotenia seba samého alebo sveta. Môžeme zachytiť tri postoje. Pri prvom postoji sa človek stavia do pozície obeť a hodnotí seba a okolnosti života negatívne. Druhým postojom je pozitívne vnímanie sveta, ale negatívne vnímanie seba ako toho, kto nebol schopný využiť výzvu k zmene. Tretí postoj je vnímanie sveta ako nepriateľského, nepredvídateľného, miesta plného hrozieb, ktorým statočne človek čelí. Ak človek vníma seba aj svet skôr pozitívne zvyšujú sa šance pre vnímanie a hodnotenie aktuálnej situácie ako zrozumiteľnej, zvládnuteľnej a zmysluplnej a tento pozitívny prístup je dôležitou podmienkou posttraumatického rozvoja.

4. Rôzne druhy traumatických udalostí vedú spravidla k odlišným typom posttraumatického rozvoja.

Príčiny traumatických udalostí možno prisudzovať vlastnému konaniu, druhým ľuďom alebo náhode. Pokiaľ sú príčiny traumy spájané s vlastným ľahostajným alebo nepatričným konaním, môže dôjsť neskôr k rozvoju väčšej zodpovednosti. Ak sa príčiny traumatickej udalosti spájajú s konaním druhých osôb dochádza často k obviňovaniu a výčitkám, čo znižuje pravdepodobnosť posttraumatického rozvoja. Z uvedeného vyplýva, že rozličné typy posttraumatického rozvoja nesúvisia ani tak s povahou udalostí a ich okolností, ale skôr so spôsobom reagovania osôb zasiahnutých traumou. K najvýraznejšiemu rozvoju dochádza po takých traumatických udalostiach, pri ktorých dochádza ku vzájomnej pomoci a spolupráci zasiahnutých osôb. Uvedomenie si súvislosti udalosti a pomoci druhým sa stáva významným faktorom nachádzania zmysluplnosti diania.

5. Posttraumatický rozvoj súvisí s osobnostnými charakteristikami.

Niektoré pozitívne vlastnosti a črty osobnosti (napr. optimizmus, odolnosť) sú spojené s úspešným zvládaním stresu a môžu napomôcť posttraumatickému rozvoju. Kladnú úlohu hrá tiež vyššia miera kreativity, flexibility a vnímavosti voči prostrediu.

6. K rozvoju dochádza ak trauma zaujíma centrálnu miesto v životnom príbehu.

O centrálnom mieste traumatickej udalosti svedčia výroky o dobe „pred“ a „po“ danej udalosti, zmienkami o predchádzajúcej naivite a nedostatočnom chápaní významu vecí a súvislostí v kontraste s udávanou súčasnou úrovňou poznania a zmysluplnosti života. Pre mnohých ľudí sa tak trauma stáva bodom zlomu, hranicou, od ktorej začínajú svoj život vnímať ako ucelený príbeh s vlastnou témou a štruktúrou.

### 7. Dôsledkom posttraumatického rozvoja je múdrosť.

Múdrosť je spojená s tzv. základnou životnou pragmatikou (*fundamentalpragmaticsoflife*) a obsahuje porozumenie svojej životnej ceste a svojím cieľom a tiež porozumenie druhým ľuďom. Vďaka získanému poznaniu a životnej múdrosti človek efektívnejšie rieši svoje životné dilemy, približuje sa k vnútornej vyrovnanosti a podporuje rozvoj spirituality. Múdrosť má tri dimenzie: rozpoznanie a zvládanie neistoty, integráciu emócií a poznania, identifikáciu a akceptáciu vlastných možností a hraníc. Múdrosť nemusí byť len dôsledkom, ale aj činiteľom od počiatku vstupujúcim do tohto procesu a zavŕšením posttraumatického rozvoja<sup>37</sup>.

Okrem vyššie spomenutej odolnosti v ponímaní koherencie<sup>38</sup> (zmysel pre integritu, črta súdržnosti osobnosti – *senseofcoherence*) majú pre posttraumatický rozvoj význam ďalšie osobnostné charakteristiky.

Osobnostná charakteristika odolnosť má viac druhov. Patrí sem odolnosť v ponímaní resiliencie<sup>39</sup>. Termín *resiliencia* použili vývojoví psychológovia pri štúdiu detí z chudobných pomerov. Plná tretina z nich neskôr dozrela na kompetentných občanov. Ukázalo sa, že ide o spojenie autonómie dieťaťa a jeho schopnosti požiadať o pomoc druhých ľudí v ťažkých situáciách, že mali v mladosti záľubu, ktorá im robila radosť, dobre komunikovali s druhými, osvojili si zručnosti zvládania problémov, boli emocionálne citlivejší a verili vo vlastné schopnosti. Mali veľmi úzky vzťah aspoň s jedným dospelým človekom, ktorý ich mal rád. V živote tohto dospelého sa častejšie objavovala náboženská viera, dodávajúca životu stabilitu a zmysluplnosť. Tieto deti mali veľmi dobrú mieru sociálnej opory. Pre chlapcov bola kriticky dôležitá existencia dobrého vzoru muža, presných pravidiel a podpora emocionálnych prejavov, u dievčat existencia dobrého modelu starostlivej, milujúcej, spŕahlivej ženy a u chlapcov i dievčat tiež dôverujúci učiteľia<sup>40</sup>. Podľa Šolcovej resiliencia dospelých je menej prebádaná. Tretia generácia štúdií o strese chápe resilienciu ako premenné, ktoré sú schopné zmierniť či odstrániť negatívny dosah stresu

---

<sup>37</sup> R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, *Trauma ettransformation: Growing in the Aftermath of Suffering*, op. cit. podľa: Slezáčková, A.: *Průvodce pozitivní psychologií...*, op. cit., s. 194-196.

<sup>38</sup> Termín „koherencia“ opísal Aaron Antonovsky; svoju pozornosť zamerl na Židov, ktorí prežili holokaust.

<sup>39</sup> „Resiliency“ znamená pružnosť, elasticnosť, húževnatosť, bystrosť, nezlomnosť, schopnosť rýchlo sa vzpamätáť. Má latinský koreň „skákať“ a predponu „re-“ – „späť“.

<sup>40</sup> Porov. J. Křivohlavý, *Psychologie zdraví*, op. cit., s. 71-72.



na zdravie. Resiliencia nie je osobnostná črta, ale jedinec prejavuje svoju resilienciu vo svojom správaní a konaní. Má rôzne vrstvy, ktoré rôzne zasahujú do rôznych systémov človeka. Ide o konšteláciu charakteristík, ktorých vývoj nie je ukončený. Resiliencia sa vyvíja v priebehu života a možno ju cielene cvičiť, trénovať, kultivovať a posilňovať. Resilienciu dospelých osôb vytvárajú dve súčasti: zotavenie (*recovery*), v zmysle obnovy či návratu do pôvodnej polohy, a výdrž (*sustainability*), v zmysle udržania dosiahnutého stavu a zamýšľaného vývoja. Resiliencia predstavuje určitú kapacitu sledovania cieľov, ktoré dávajú životu zmysel, umožňujú pokračovať ďalej v nastolenom životnom kurze. Na to, aby sa rozvinula, potrebuje čas, prechádza rôznymi výkyvmi a zmenami. Resiliencia je pohľad dopredu, nie späť<sup>41</sup>.

Ďalšou charakteristikou osobnosti, ktorá pomáha odolávať stresorom, je odolnosť v ponímaní tzv. osobnostnej tvrdosti (*hardiness*). Obsahuje tri komponenty – presvedčenia človeka o interakcii medzi ním a svetom: záväzok (*commitment*), ovládanie (*control*) a výzva (*challenge*). Ľudia so silným komponentom záväzkov veria, že aktívne angažovanie im pomôže nájsť to, čo je zaujímavé a hodnotné. Ľudia so silným komponentom ovládanie sú presvedčení o možnosti ovplyvniť chod vecí. Výzvou je viera, že všetky zážitky, pozitívne aj negatívne, sú príležitosťou na osobný rast. Dôležité je tzv. transformačné zvládanie (*coping*), čo znamená, že človek dá stresovým podmienkam konkrétny zmysel tým, že ich začlení do kognitívnej aj motivačnej sféry svojho životného zmyslu<sup>42</sup>.

Osobnostná charakteristika tzv. dispozičný optimizmus sa prejavuje očakávaním, že výsledok diania, na ktorom sa osoba zúčastňuje, bude kladný. Treba ho odlíšiť od tzv. optimistického skreslenia (*optimistic bias*), keď človek popiera svoje vlastné rizikové správanie<sup>43</sup>.

Kladné sebahodnotenie (*self-esteem*) je schopnosť vidieť seba samého podobne, ako vidíme druhého človeka, opísať sa a ohodnotiť sa, to znamená vnímať sa s istým odstupom. Spája sa s tým celý rad pozitívnych aj negatívnych emócií. Sebahodnotenie ovplyvňuje, ako nás vnímajú a hodnotia druhí, a je podkladom pre tzv. sociálne porovnávanie. Ľudia s vysokou mierou se-

---

<sup>41</sup> Porov. I. Šolcová, Vývoj resiliencie v detsťví a dospelosti, Praha 2009, s. 53-59.

<sup>42</sup> Porov. P. Halama, Zmysel života z pohľadu psychológie, Bratislava 2007, s. 129-130.

<sup>43</sup> Porov. J. Krívohlavý, Psychologie zdraví, op. cit., s. 76.

bahodnotenia sú zvedavejší, odvážnejší, dôverivejší, spokojnejší, asertívnejší, úspešnejší, častejšie dosahujú svoje ciele a sú odolnejší pri zvládaní ťažkostí<sup>44</sup>.

Za najvýraznejší prediktor nachádzania prínosov v traumatickej udalosti je podľa výskumov považovaný dispozičný optimizmus. Dispoziční optimisti častejšie používajú stratégie pozitívneho prehodnocovania udalosti typu „všetko zlé je na niečo dobré“. Čím viac prehodnocovacích stratégií takéto osoby používajú, tým skôr sú schopné nájsť aj v strate niečo pozitívne. Tieto výsledky podporujú Franklovo tvrdenie, že rozhodujúci je postoj, ktorý človek zaujme k nepriaznivej životnej situácii.

### **Rodina z pohľadu teórie posttraumatického rozvoja**

Pri definovaní posttraumatického rozvoja sme uviedli, že rozvoj môže nastať aj v sociálnej skupine. Väčšina doterajších empirických výskumov vychádza zo skúmania jedinca. Malou sociálnou skupinou dôležitou pre vývoj jedinca je rodina. Postupne sa objavujú výskumné práce sústredené na rodinu ako hlavného aktéra zmeny. Rodina je v nich chápaná ako rodinný systém, ktorý sa snaží vysporiadať s traumou. Jednou z empirických prác, ktorá kvalitatívne analyzuje rodinný systém, publikovali Stinnest a DeFrain v roku 1985. Ich výskum priniesol prekvapenie. Takmer tri štvrtiny sledovaných rodín, ktoré prešli tvrdou životnou skúškou, obdobím utrpenia a beznádeje, si po čase uvedomili, že im prežitá trauma priniesla niečo dobré<sup>45</sup>.

V roku 2009 sa Bergerová a Weissová vrátili k téme rodiny a navrhli určité paralely medzi rozvojom jedinca a rozvojom rodinného systému. Uvádzajú šesť hlavných zložiek posttraumatického rozvoja rodinného systému.

Prvá zložka sú charakteristiky pred traumou. Patria sem dispozičné charakteristiky a zdroje rodiny. Dispozičné charakteristiky sú: optimizmus, súdržnosť, adaptabilita, určitý vplyv, flexibilita sociálnych rolí, široká škála pravidiel a rodinných rituálov, riešenie problémov spoluprácou, jasné hranice, autonómia členov rodiny, jasná komunikácia, spontánnosť. K rodinným zdrojom patria: príjmy rodiny, vzdelanie členov, doterajšia skúsenosť členov rodiny so zvládaním stresujúcich situácií a spiritualita.

Druhá zložka sú charakteristiky stresujúcej udalosti alebo traumy. Značná závažnosť stresujúcej udalosti naruší rovnováhu rodiny, zhorší alebo zablokuje fungovanie rodiny, zastávajúce sociálnych rolí a riešenie problémov obvyklými stratégiami. Stresory pôsobiace na rodinu môžu byť vonkajšie alebo vnútorné,

---

<sup>44</sup> Porov. ibidem, s. 77-78.

<sup>45</sup> Porov. J. Mareš, Posttraumatický rozvoj človeka, op. cit., s. 76-77.

líšia sa intenzitou pôsobenia a možnosťami rodiny ovplyvňovať chod udalostí. Rodina môže byť priamo vystavená traume alebo je len svedkom ohrozenia druhých ľudí.

Tretia zložka sú výzvy. Rodina zažíva bolesť. Zhoršuje sa vykonávanie sociálnych rolí a fungovanie pri rutinných činnostiach. Zhoršujú sa vzťahy v rodine a komunikácia medzi členmi je dysfunkčná.

Štvrtá zložka je premýšľanie. Na premýšľanie má vplyv pôsobenie príbuzenských vzťahov v rodine. Komunikácia v rodine, delenie sa o názory ozrejmuje zmysel traumatických udalostí a prináša riešenie problémov. Rodina sa obracia do minulosti, potom sa orientuje do budúcnosti, anticipuje priebeh udalostí.

Piatou zložkou je sociálny kontext. Proximálnym kontextom je širšia rodina, priatelia, distálnym kontextom je spoločnosť.

Šiesta zložka je posttraumatický rozvoj. Prejavuje sa v nasledovných oblastiach: identita danej rodiny, dedičstvo po predkoch, tesné vzťahy vo vnútri rodiny aj mimo rodinu, jasné priority, porozumenie životu.<sup>46</sup>

Na jedinca, ktorý prežíva traumu vplýva nielen rodinný systém, ale aj širšia komunita priateľov, susedov, spolužiakov, spolupracovníkov. Je potrebné sa na tému pozrieť aj v sociálnom a kultúrnom kontexte. Automatické prenášanie poznatkov do iných kultúr vedie k skresľovaniu. Z doterajších multikultúrnych výskumov plynie záver, že posttraumatický rozvoj má najmenej dve zložky: univerzálnu a kultúrne špecifickú.

Univerzálna zložka je zrejme spoločná pre väčšinu kultúr po celé stáročia. Mnohé kultúry majú mýtus hrdinov vystavených ťažkým skúškam vedúcim k premene a k zvláštnemu obdarovaniu. V rôznych kultúrach si aj bežní ľudia uvedomujú, že trauma alebo životná kríza vyžaduje zvládacie stratégie, sociálnu oporu, často väčšiu dôveru vo vyššie sily a môže viesť k prehĺbeniu viery. Posttraumatický rozvoj máva v mnohých kultúrach podobu multidimenzionálneho konštruktú, mení sa hlavne jedinca osobnosť, vzťahy s druhými ľuďmi a porozumenie životu.

Kultúrne špecifická zložka sa prejavuje aj v počte dimenzií posttraumatického rozvoja pri tvorbe dotazníkov. Kvalitatívne výskumy signalizujú rozličné výsledky v jednotlivých zložkách podľa krajín. Napr. v kultúrach, kde sa kladie dôraz na komunitu (Španielsko, Izrael) sa posttraumatický rozvoj prejavuje

---

<sup>46</sup> Porov. R. Berger, T. Weiss, Posttraumatic Growth Model: An Expansion to the Family System, „Traumatology“ 2009, vol. 15, no. 1, s. 63-74. Cit.podľa: J. Mareš, Posttraumatický rozvoj človeka, op. cit., s. 77.

vyššou sociálnou súdržnosťou. V prípade kolektívnej traumy sa prechodne presúva i na vyššiu sociálnu úroveň, vrátane celej spoločnosti. V Japonsku a regiónoch USA, kde dominuje latinsko-americká populácia, sa posttraumatický rozvoj prejavuje vyššou sebakontrolou, väčšou trpezlivosťou, vyššou zodpovednosťou a to všetko býva prepojené lepším fungovaním rodiny. Rozvoj spirituality býva rozdielny podľa kultúr. V kultúrach skôr ateistických (bývalá NDR, Holadsko, Austrália) je nižší než v nábožensky založených kultúrach. Rovnako českí respondenti spravidla uvádzajú, že u nich nedochádza po traume k rozvoju spirituality. Rozdiely môžu byť dané aj typom populácie. Rozvoj býva vyšší u Afroameričanov ako u „belošskej“ populácie.

Otázkou ostáva aké sú sociálno-kultúrne rozdiely v priebehu vyrovnávania sa s traumou. Priebeh vyrovnávania sa s traumou závisí od toho, či je kultúra individualistická alebo preferuje rodinu a komunitu. V individualistickej kultúre sa jedinec usiluje definovať seba samého ako človeka, ktorý sa od iných líši svojou jedinečnosťou a osobnými kvalitami, usiluje sa jednat' po svojom a dosahovať osobné ciele. V kultúrach založených viac rodinne a komunitne sa jedinec usiluje udržať a posilniť svoje vzťahy s druhými, neodlišovať sa. Preferuje spoločné akcie, prispôsobuje sa skupinovému očakávaniu, usiluje sa nedostávať sa do konfliktov, žiť v harmónii a byť rešpektovaný tými, na ktorých mu záleží. V individualistických kultúrach sa jedinec usiluje s traumatickou záťažou vyrovnáť sám a posudzuje problémy so svojho pohľadu. Cíti osobnú zodpovednosť, osobný podiel na udalosti, snaží sa zmeniť sám seba. V kultúrach preferujúcich rodinu a komunitu sa jedinec usiluje pozeráť na problémy očami druhých a premýšľa aký dopad má trauma na najbližšie osoby. Usiluje sa prispôbiť udalosti a znížiť pocit zodpovednosti a viny. Mení viac svoj pohľad na svet ako sám seba, hľadá viac zmysel udalosti<sup>47</sup>.

Kultúrne rozdiely môžeme vnímať nielen na strane ľudí, ktorí sú postihnutí traumou, ale aj na strane ľudí, ktorí im pomáhajú. Mnohí americkí odborníci majú tendenciu preferovať utilitárny pohľad na prácu s klientom. Usilujú sa predovšetkým „zlepšiť fungovanie človeka“. Predpokladajú, že prvoradou úlohou pomáhajúcich profesií je znižovať distres a zvyšovať pohodu osôb vystavených aj veľmi stresujúcim udalostiam. Pritom výraz pohoda (*well-being*) môže byť chápaný v dvojakom zmysle, za ktorým stojí dvojaká výskumná aj filozofická tradícia: hedonistická a eudaimonistická. Výskumy ukazujú, že znižovanie symptómovposttraumatickej stresovej poruchy tmením distresu a posilňovaním osobnej pohody nemusí nevyhnutne viesť k rozvoju človeka

<sup>47</sup> Porov. J. Mareš, Posttraumatický rozvoj človeka, op. cit., s. 78-79.

a k jeho psychologickému pohode (*psychological well-being*). Cieľom európskej eudaimonistickej tradície je skôr zainteresovať človeka na živote, pomôcť mu nájsť uspokojivé odpovede na dôležité otázky typu: ako ďalej žiť, čo urobiť so svojim životom<sup>48</sup>.

### Rozvod a posttraumatický rozvoj

Rozvod je jedna z najťažších životných záťažových situácií. Psychológovia ju kladú na druhé miesto, hneď po úmrtí blízkej osoby. Často ľudia po rozvode niekoľko mesiacov prežívajú bolestné emócie spájané so zlyhaním. Svoje pocity a potreby týkajúce sa hojenia považujú za menej dôležité alebo neprimerané.

Autori tabuľky záťažových životných situácií (Holmes, Rahe) uvádzajú v škále od jedna do sto pri rozvode, ktorý je na druhom mieste, 73 bodov. Hovoria, že ak je súčet bodov za posledný rok života nad 250 a viac, ide o takú mieru záťaže, že sa organizmus ocitá na hranici svojich možností a rezerv. Obraz krízy, ktorá hrozí závisí od vzájomného prepojenia pôsobiacich stresorov. Najvýznamnejšie stresory pri rozvode sú: strata, zmena a voľba. Strata vyplýva z rozchodu, zrady, sklamania, prerušenia väzby na predchádzajúce zdroje pomoci. Zmena sa prejavuje ako zmena rodinného stavu, ale aj pracovného a zdravotného. Voľbou sa myslí voľba medzi dvoma kvalitami, toho čo bolo a čo je alebo bude<sup>49</sup>.

Rozvod znamená určitú prehru pre oboch partnerov nezávisle od okolností a tiež traumy, lebo každá strata je bolestivá. Bolesť z rozvodu má svoj zmysel, učí človeka predchádzať väčšiemu poškodeniu, podobne ako fyzická bolesť poukazuje na ochorenie, ktoré je potrebné preliečiť.

Psychologický rozvod je proces so svojimi zákonitostami, a pre hojenie je potrebné ukončiť predchádzajúce štádium, aby mohlo nasledovať ďalšie štádium. Je to podobné ako s hojením fyzickej rany, ak by sme predčasne odstraňovali nečistoty a poškodené tkanivá, narušili by sme proces zastavenia krvácania a tkanivá by sa nemohli zrást' a navyše by hrozila veľká strata životodarnej krvi. Emocionálne vyrovnávanie sa s rozvodom môže trvať rozlične v závislosti od rôznych podmienok, napr. či bol človek opustený alebo sám odišiel, či bol rozvod očakávaný alebo ako blesk z jasného neba, aká je podporná sieť najbližších, aká je porozvodová sociálna situácia, akú má človek

<sup>48</sup> Porov. ibidem, s. 88.

<sup>49</sup> Porov. Poupětová, Š.: Netraptese po rozvodu. Praha 2009, s. 18-19.

osobnostnú štruktúru. Priemerná doba vyrovnávania sa s rozvodom je jeden až dva roky<sup>50</sup>.

V procese hojenia je potrebné osobné zaangažovanie sa a individuálny prístup. Zrejme aj preto rozliční autori popisujú fázy psychorozvodu rôzne. Uvedieme jeden z modelov.

#### 1. Fáza odmietania skutočnosti

Mozog po úraze hlavy s otrasenými nervovými bunkami nie je schopný fungovať a vyradí uvedomovanie si bolesti a skutočnosti, aby organizmus prežil. Podobne je to aj v prvej fáze po rozvode. Popieranie po rozvode umožňuje prežiť a chrániť sa pred prílišným náporom emócií. Čím bola situácia bolestnejšia tým býva popieranie dlhšie alebo intenzívnejšie. Znakmi tohto štádia je prežívanie skutočnosti ako zlého sna, prosba smerom k partnerovi vyslovená alebo nevyslovená ešte o jednu šancu, trvalé pozorovanie partnera a hľadanie náznakov náklonnosti, čakanie na telefón alebo na správu, utápanie sa v myšlienkach, čo by mohol urobiť inak. V tejto fáze je pre človeka ťažké povedať okoliu, čo sa stalo. Nádej sa strieda so zúfalstvom, hnev na partnera s hnevom na seba. Uvedomenie si skutočnosti rozpadu manželstva chce čas, ale nemôže trvať donekonečna, lebo bráni prechodu do liečivej fázy procesu.

#### 2. Fáza liečenia bolesti

Emócie sprevádzajúce celý proces hojenia, ale v jednotlivých fázach sú rozdielne a majú iný zmysel. Po psychickom otrase, keď už človek má silu uniesť skutočnosť, že vzťah sa skončil, ku slovu sa dostávajú emócie. Myslenie a konanie zatiaľ naplno nefunguje. Dochádza skôr k zmätku v otázkach, čo sa stalo a kam na životnej ceste sa človek dostal. Vyskytujú sa prudšie výkyvy nálad, pocity zúfalstva, bezmocnosti, bezradnosti, hnev, ľútosť, pocity krivdy. Emócie bývajú spočiatku nasmerované voči partnerovi, v neskoršej fáze prevažuje v prežívaní zameranie na seba: ľútosť, smútok, obavy, neistota, pocity menejcennosti, osamelosť. Človek si sám sebe pripadá ako cudzinec a žije vo svete svojej bolesti vzdialený realite. Striedajú sa pocity nenávisť k partnerovi a k sebe, hľadá sa vinník. Pohľad do budúcnosti je zastretý mrakom emócií. Pokiaľ bol človek opustený asi prvých šesť týždňov je najťažších, potom prichádza postupne úľava. Opúšťajúci niekedy stráca vo fáze emócií svoj pôvodný náskok. Nemôže u neho dôjsť k dokončeniu hnevu a ľúlosti zo straty. Môže to byť z pocitu viny „nemám právo na emócie, keď som druhému ublížil“ a pridáva sa k tomu presvedčenie, že emócie sú spochybnením jeho

---

<sup>50</sup> Porov. ibidem, s. 24-25.

rozhodnutia. K neprežitiu hojivých emócií môže prispieť aj rýchle presunutie sa do nového vzťahu a neprežité emócie komplikujú hojenie.

### 3. Fáza konania, premýšľania, odpútavania a stabilizácie.

Bolestné emočné stavy strácajú na intenzite. Človek sa začína viac rozhliadať v novej

situácii, fungovať v práci a zaistovaní existencie. Krok po kroku sa odpúta od života spojeného s partnerom. Myšlienky na návrat už vzdal. Skúša nové veci, nadväzuje viac kontaktov s priateľmi, je schopný jasnejšie premýšľať o minulosti, prítomnosti aj budúcnosti, preskúmava nové možnosti. Premýšľa nad príčinami rozpadnutého vzťahu, svojom podiele na ňom.

### 4. Fáza vytvárania novej identity a novej koncepcie života

Rozvodom býva spochybnená osobná identita ako dôležitá psychická opora napomáhajúca v zakotvení života a tiež ako identita súvisiaca s príslušnosťou do manželstva a rodiny. Človek po menej komplikovanom rozvode sa v tejto fáze hojenia vracia do svojho psychického, fyzického aj sociálneho normálu. V prípade komplikovaného rozchodu spojeného s väčšou traumatizáciou, môže dôjsť k väčším dlhodobým následkom. Emočná záťaž v tejto štvrtej fáze sa minimalizuje. Rozchod naučil človeka niečo o jeho silách, rozvinuli sa nové schopnosti, viac si cení sám seba, reálne vníma svoj podiel na rozpade vzťahu. Nieкто si uvedomí svoje staré zranenia, ktoré súviseli s problémami vo vzťahu a niekedy sa vďaka rozvodovej kríze zahoja. Uvedomuje si tiež viac sám seba, svoje nové alebo menej rozvinuté časti osobnosti, zabudnuté túžby, záľuby, ktoré sa môžu stať zdrojom novej inšpirácie. Poučenie zo životnej krízy vedie k zmenám, ktoré pomáhajú znížiť riziko problémov do budúcnosti. Človek sa učí riskovať dôveru vo vzťahoch a byť viac realistický.<sup>51</sup>

Psychologický rozvod je dlhší proces a prebieha rozličným tempom nielen u konkrétnych dvoch partnerov, ale u každého človeka individuálne. Do procesu rozvodu vstupuje podstatnou mierou vzťah k deťom a rodičovská rola. Schopnosť detí tvoriť si vlastné porozumenie situácií rodičia obvykle podceňujú. Deti potrebujú byť primerane zoznámené s novou situáciou. Deťom pomáha, keď sa rodičom po rozvode darí vecne spolupracovať.<sup>52</sup>

Z pohľadu vyššie uvádzaných teórií o posttraumatickom rozvoji si môžeme položiť otázku nakoľko môže po rozvode dochádzať k rozvoju osobnosti. V dostupných zdrojoch nenachádzame informácie o výskumoch v tejto oblasti. Aj z toho dôvodu by bolo zaujímavé empiricky preskúmať túto tému. Zo

<sup>51</sup> Porov. *ibidem*, s. 22-34.

<sup>52</sup> Porov. Š. Gjuríčová, J. Kubička, *Rodinná terapie*, Praha 2003, s. 88-90.

širšej definície traumy ako ju uvádzajú Tedeschi a Calhoun môžeme rozvod zaradiť medzi udalosti, po ktorých môže dochádzať k posttraumatickému rozvoju. Poukazujú na to aj psychologické modely vyrovnávania sa s rozvodom a psychoterapeutická prax. Svedčia o tom aj výskumy, ktoré sa zamýšľajú nad významom povahy traumy a dospievajú k záverom, že charakteristiky traumatickej udalosti nehrajú príliš veľkú úlohu. „Typy pozitívnych zmien a prínosov sú pri rôznych druhoch traumatických udalostí podobné, či sa jedná o dôsledky prírodných katastrof, osobných strát alebo ohrozenia života vážnou chorobou.“<sup>53</sup> Ukazuje sa, že aby bol človek schopný nájsť pozitívne stránky je potrebný určitý časový odstup. Vo väčšine výskumov bol posttraumatický rozvoj zisťovaný v období niekoľkých mesiacov alebo rokov, teda po postupnom vyrovnaní sa s traumatickou udalosťou.

V súvislosti s rozvodom je dôležitá téma odpustenia, ktoré je súčasťou vnútorných procesov po rozpade manželstva. Odpustenie môže postupne rásť a byť súčasťou osobného rastu. Je ťažké ho naplno uskutočniť v prvých emóciami nabitých fázach po rozvode, ale aj predísť ním rozvodu. Odpustenie je témou pozitívnej psychológie a má svoje zákonitosti. Z kresťanského pohľadu „odpustenie a zmierenie prinášajú oslobodenie a osobný rast, takže akceptujeme potrebu ísť do hĺbky partnerovej bolesti aj potrebu prekonať nezrelé časti vo svojom charaktere... jedine touto námahovou cestou hľadania pravdy o sebe príde odpustenie ako zdôvodnené, ukáže sa výtúženým a ľudsky možným. Táto práca dáva milosti možnosť, aby bola účinná, a dáva silu, odolnosť a odvahu sledovať cestu nápravy vzťahu.“<sup>54</sup>

Uvádzame odpovede dvoch žien na otázky. Jedna z nich má štyri roky povolenie k cirkevnej odluke, druhá desať rokov žila s manželom oddelene a ďalšie štyri roky je rozvedená. Zaujímalo nás, čo sa v ich živote zmenilo od odluke, resp. rozvodu. Položili sme päť konkrétnych otázok, ktoré vychádzajú z teórií o posttraumatickom rozvoji a súvisia s piatimi oblastami, v ktorých dochádza podľa vyššie uvádzaných výskumov k posttraumatickému rozvoju.

#### 44 ročná žena

Vek v čase rozvodu: rozvedení nie sme, máme povolenie k odluke – vtedy som mala 40 r.

Môžete popísať v odpovediach na nasledujúce otázky, čo sa vo Vašom živote od rozvodu zmenilo?

<sup>53</sup> Porov. A. Slezáčková, Průvodce pozitivní psychologií..., op. cit., s. 202.

<sup>54</sup> L. Csontos, Rozvedení katolíci, Bratislava 2011, s. 26.



1. *Ako sa zmenili Vaše životné priority v každodennom živote a v čom si uvedomujete väčšiu hodnotu života, zdravia, resp. príklon k trvalejším hodnotám?*

„Viac si vážim každý rozhovor, blízkosť človeka, pokojnejšiu atmosféru v rodine. Uvedomujem si akýkoľvek kontakt s blížnym, v každom sa snažím vidieť Božiu prítomnosť, blízkosť a prítomnosť samého Boha v človeku.“

2. *Ako sa zmenil a skvalitnil Váš vzťah k blízkym ľuďom a k ľuďom vo všeobecnosti. (citlivosť, vnímavosť, väčšia blízkosť, schopnosť pomáhať...)?*

„Určite sa skvalitnil, je to moja každodenná úloha, aby môj vzťah k blížnym bol neustále silnejší a rástol po vertikále...“

3. *Ako sa zmenil Váš pocit osobnej sily, sebaúcta, dôvera vo vlastné schopnosti (aj keď paradoxne môže súvisieť s väčším pocitom zraniteľnosti), poznanie vlastných ohraničení?*

„Tu je to trochu zložitejšie, ale s pokorou prosím Pána, aby mi dával sil na každodennú prácu na sebe samej, hlavne na raste dôvery v seba, ale najmä v Pána, takéto celkové odovzdanie sa do Pánových rúk, s tým mám stále problém, nie je to ani tak problém viery, ale u mňa skôr tej dôvery a odovzdanosti sa Pánovi, zato sa tiež každodenne modlím a prosím o milosť.“

4. *Áké konkrétne nové možnosti a životné smerovanie ste po rozvode objavili (napr. zmena povolania, pomoc druhým, vytýčenie nových životných cieľov, aktivít a záujmov...)*

„Smerovanie nachádzam v spoločenstve Modlitieb matiek, kde som od roku 2010 a toto spoločenstvo ma veľmi naplňa a obohacuje môj vnútorný život i rast, viac čítam duchovnú literatúru, počúvam rádio Lumen, televíziu Lux, ...viac času sa snažím stráviť aj s vlastnými rodičmi, sme si akosi viac bližší, ako keď som bola mladšia, aj keď deti boli menšie vzťah medzi nami nebol taký zrelý ako je teraz. A tiež cítim pochopenie aj zo strany manželových rodičov, sú omnoho citlivejší ako som ich poznala...“

5. *Čo sa po rozvode zmenilo vo vašom duchovnom živote? (napr. väčšia otvorenosť pre hľadanie hlbšieho zmyslu života, rozvíjanie náboženských a duchovných aktivít, osobný duchovný rast...)*

„Asi som to opísala vyššie, ale iste - duchovnejší život je momentálne omnoho viac rozvinutý ako pred odľukou, viac sa môžem venovať tejto oblasti života, tak asi preto je to tak. A hlavne ma tento smer a prehlbovanie duchovnej stránky uspokojuje a naplňa ma pokojom, láskou, pokorou a užším vzťahom s Pánom.“

## 59 ročná žena

Vek v čase rozvodu: 55 (dovtedy žili 10 rokov oddelene)

Môžete popísať v odpovediach na nasledujúce otázky, čo sa vo Vašom živote od rozvodu zmenilo?

1. *Ako sa zmenili Vaše životné priority v každodennom živote a v čom si uvedomujete väčšiu hodnotu života, zdravia, resp. príklon k trvalejším hodnotám?*

„Paradoxne mojou prioritou bol manžel, deti a rodina. V súčasnosti je na prvom mieste Boh a v tomto svetle hodnotím celý svoj život minulé, terajší aj budúci. Vidím aj svoje nedostatky a svoj podiel viny na rozpade manželstva.“

2. *Ako sa zmenil a skvalitnil Váš vzťah k blízkym ľuďom a k ľuďom vo všeobecnosti. (citlivosť, vnímavosť, väčšia blízkosť, schopnosť pomáhať....)?*

„Vzťah k blízkym ľuďom i ľuďom vo všeobecnosti dostal nový obsah, iný uhol pohľadu. Pri vyrovnávaní sa s manželovou neverou mi pomáhalo vnímanie nevery ako choroby alebo závislosti. Stala som sa otvorenejšia voči ľuďom a cítila som potrebu pomáhať im.“

3. *Ako sa zmenil Váš pocit osobnej sily, sebaúcta, dôvera vo vlastné schopnosti (aj keď paradoxne môže súvisieť s väčším pocitom zraniteľnosti), poznanie vlastných ohraničení?*

„Keď manžel od nás odišiel, pocítila som veľkú úľavu. I keď na druhej strane som sa cítila akoby odokrytá pred spoločnosťou. Časom som sa pred spoločnosťou chránila vierou a Cirkvou. S rastom viery rástla osobná sila, sebaúcta aj dôvera, ale nie vo vlastné sily, ale v Božiu pomoc, že iba v ňom môžem všetko, lebo On ma posilňuje.“

4. *Aké konkrétne nové možnosti a životné smerovanie ste po rozvode objavili (napr. zmena povolania, pomoc druhým, vytýčenie nových životných cieľov, aktivít a záujmov....)*

„Po manželovom odchode (teda nie až po rozvode) som pokračovala v organizovaní púti. Na púťach som totiž nachádzala povzbudenie do komplikovaných vzťahov už v závere nášho spoločného života. Potom som oprášila angličtinu. Prihlásila som sa na kurz. Napokon som absolvovala magisterské štúdium sociálnej práce, ktoré som začínela ako 53 ročná. Počas štúdia ochorela mama, ktorú som prijala k sebe a dodnes sa o ňu starám.“

5. *Čo sa po rozvode zmenilo vo vašom duchovnom živote? (napr. väčšia otvorenosť pre hľadanie hlbšieho zmyslu života, rozvíjanie náboženských a duchovných aktivít, osobný duchovný rast....)*

„Zmysel života nachádzam v každodennom plnení si svojich povinností čo najlepšie. Snažím sa byť užitočná pre druhých. Zaradila som sa do spoločnosti.“

čerstva, ktoré je akýmsi mojím ukotvením. Zároveň mi poskytuje aj osobný duchovný rast.“

### Záver

Z pohľadu vyššie uvádzaných teórií o posttraumatickom rozvoji sme si položili otázku nakoľko môže po rozvode dochádzať k rozvoju osobnosti. V dostupných zdrojoch nenachádzame informácie o výskumoch v tejto oblasti. Aj z toho dôvodu by bolo zaujímavé empiricky preskúmať túto tému. Zo širšej definície traumy ako ju uvádzajú Tedeschi a Calhoun môžeme rozvod zaradiť medzi udalosti, po ktorých môže dochádzať k posttraumatickému rozvoju. Poukazujú na to aj psychologické modely vyrovnávania sa s rozvodom a psychoterapeutická prax. Svedčia o tom aj výskumy, ktoré sa zaoberajú nad významom povahy traumy a dospievajú k záverom, že charakteristiky traumatickej udalosti nehrajú príliš veľkú úlohu.

Rozličné typy posttraumatického rozvoja nesúvisia ani tak s povahou udalostí a ich okolností, ale skôr so spôsobom reagovania osôb zasiahnutých traumou. K najvýraznejšiemu rozvoju dochádza po takých traumatických udalostiach, pri ktorých dochádza ku vzájomnej pomoci a spolupráci zasiahnutých osôb. Uvedenie si súvislosti udalosti a pomoci druhým sa stáva významným faktorom nachádzania zmysluplnosti diania.

Koncept posttraumatického rozvoja nevedie k popieraniu alebo znevažovaniu negatívnych dôsledkov traumatických udalostí akou je aj rozvod, ale ponúka rozšírený pohľad na dopad traumy na psychiku jedinca. Posttraumatický rozvoj je pravdepodobne výsledok pokusu o psychické prežitie a môže koexistovať s reziduálnym distresom. Nemení sa tým pohľad jedinca na krízu, stratu, traumy, či závažnosť rozvodu. Rozvod nepovažujeme za potrebnú alebo vítanú udalosť, len isté dobro, v podobe osobnostného rozvoja, ktoré sa z nej vynorí môže mať túto pozitívnu podobu.

Za najvýraznejší prediktor nachádzania prínosov v traumatickej udalosti je podľa výskumov považovaný dispozičný optimizmus. Dispoziční optimisti častejšie používajú stratégie pozitívneho prehodnocovania udalostí typu „všetko zlé je na niečo dobré“. Čím viac prehodnocovacích stratégií takéto osoby používajú, tým skôr sú schopné nájsť aj v strate niečo pozitívne. Tieto výsledky podporujú Franklovo tvrdenie, že rozhodujúci je postoj, ktorý človek zaujme k nepriaznivej životnej situácii.

Otvorením témy posttraumatického rozvoja po rozvode nie je podpora rozvodu. Vynárajú sa skôr otázky aj aplikácie pre pastoračnú prax a sprevádzanie osôb po rozvode. Aj uvedené odpovede na otázky ženám po manželskej odluke

alebo rozvode poukazujú na dôležitú oblasť rozvoja spirituality a potrebu správdzania, rodinného zázemia, rozvíjania medziľudských vzťahov a význam cirkevného spoločenstva. Vynára sa tiež otázka akým iným spôsobom ako traumou po rozvode možno naštartovať procesy osobnostného rozvoja človeka v rámci prípravy na manželstvo.

### Zoznam použitej literatúry

1. Csontos L., *Rozvedení katolíci*, Don Bosco, Bratislava 2011.
2. Dąbrowski K., *Trud istnienia*, Wydawnictwo Antyk, Komorów 1996, 138 s.
3. Frankl V. E., *Vůlekesmyslu*, Cesta, Brno 1994, 212 s.
4. Frankl V. E., *A přestořici životu ano: Psychologprožívá koncentrační tábor*, Karmelitánskénakladatelství, KostelníVydří 2006,175 s.
5. Gjuričová Š., Kubička J., *Rodinná terapie*, GradaPublishing, Praha 2003, 182 s.
6. Halama, P., *Zmysel života z pohľadu psychológie*, Slovak Academic Press, Bratislava 2007, 223 s.
7. Kobierzycki, T., *Osoba, dylematy rozwoju*, Pomorze, Bydgoszcz 1989. 241 s.
8. Křivohlavý, J., *Pozitivnípsychologie*, Portál, Praha 2004, 195 s.
9. Křivohlavý, J., *Psychologie zdraví*, Portál, Praha 2001, 279 s.
10. Längle, A., *Smyslupně žít: Aplikovaná existenciální analýza*, Cesta, Brno 2002, 79 s.
11. Lukášová, E., *I tvoje utrpení má smysl: Logoterapeutickáútěcha v krizi*, Cesta, Brno 1998,191 s.
12. Mareš, J., *Posttraumatický rozvoj člověka*, GradaPublishing, Praha 2012, 198 s.
13. Mika, E., Theory of Positive Disintegrationas a Model of Personality Development for Exceptional Individuals, in: <http://talentdevelop.com/articlesTOPDAM1.html> (18.02.2010).
14. Poupětová,Š., *Netraptese po rozvodu*, GradaPublishing, Praha 2009, 176 s.
15. Preiss, M., *Prožili tragédii. A začali lepší život*, „Psychologie dnes“ 2009, roč. 15, č. 2, s. 46-49.
16. Romanowska-Łakomy, H., *Problem sensu życia w psychoterapii Kazimierza Dąbrowskiego*, Kwartalnik internetowy „Heksis“ 2010.
17. Slezáčková A., *Průvodcepozitivnípsychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*, GradaPublishing, Praha 2012, 304 s.
18. Smékal, V., *Pozvání do psychologie osobnosti,osobnosti: Člověk v zrcadlevědomí a jednání*, Barrister&Principal, Brno 2002.

19. Šolcová, I., *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*, Grada, Praha 2009, 102 s.
20. Tedeschi R.G., Calhoun L.G., *The Posttraumatic Growth, Concept Foundations and Empirical Evidence*, „Psychological Inquiry“ 2004, vol.15, no1, s. 1-18.

## Úvod

Posttraumatický rozvoj osobnosti sa stal jedným z dôležitých predmetov štúdia tzv. pozitívnej psychológie, ktorá sa prednostne zameriava na pozitívne stránky života človeka. Neznižuje však význam negatívnych skúseností, ku ktorým patria rozličné traumatické udalosti. Môžeme medzi ne zaradiť aj rozvod manželstva. Cieľom tejto štúdie je poukázať na teórie posttraumatického rozvoja osobnosti a aplikovať ich na oblasť rodiny a najmä rozvodu.<sup>55</sup>

### Stanislava Prítrská: Post-traumatic growth and divorce

Post-traumatic growth has become one of the most important research topics of so-called positive psychology, which focuses primarily on the positive aspects of human life. But it does not diminish the importance of negative experiences, which include a number of traumatic events, including divorce. The purpose of this paper is to present the development of the post-traumatic theory of personality and apply it to the family and especially to divorce.

#### Nota o autorze:

**Dr Stanislava Prítrská** (doktorat z teológii i z psychológii) jest wykładowcą na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu w Trnawie. Prowadzi społeczno-psychologiczne szkolenia, psychoterapię i ćwiczenia duchowe św. Ignacego Loyoli z indywidualnym towarzyszeniem. Jest autorką rozprawy na temat wpływu ćwiczeń duchowych na zarządzanie i zapobieganie syndromowi wypalenia.

---

<sup>55</sup> Štúdia vznikla pri riešení projektu VEGA č. 1/0051/12 Nové formy pastorácie a spirituality rozvedených katolíkov po Druhom vatikánskom koncile.