

Růst skrze nepřízeň

Joanna Bartulcová

Psychologický ústav FF MU, Brno

joanna.b@seznam.cz

Abstrakt

Příspěvek pojednává o posttraumatickém růstu (posttraumatic growth). Cílem je podat základní informace o jevu, který doposud mezi českou odbornou veřejností není příliš znám. Autorka vysvětluje daný jev z obsahového a terminologického hlediska a uvádí jeho hlavní dimenze. Dále popisuje nástroj k jeho měření, Posttraumatic Growth Inventory autorů Calhouna a Tedeschiho. Zmíněn je současný stav teorie, možné implikace pro klinickou praxi a směr a potřeba dalšího bádání v této oblasti.

Klíčová slova

posttraumatický růst, těžká životní situace, posttraumatická stresová porucha, distres, PTGI, pozitivní psychologie

Vymezení pojmu

Růst skrze nepřízeň je jiné pojmenování pro posttraumatický rozvoj osobnosti neboli posttraumatický růst. Tento jev se stal předmětem empirického výzkumu teprve v posledních 20 letech, a proto v literatuře narazíme na různá označení. Mezi použitá označení patří tato: *posttraumatic growth, adversarial growth, benefit-finding, perceived benefit, positive changes, positive by-products, heightened existential awareness, stress-related growth, transformatorial coping* (Joseph, Linley, 2006). Co se pod názvy skrývá?

Posttraumatický růst znamená pozitivní změny v myšlení, jednání a prožívání, které u člověka nastaly po střetu s těžkou životní situací. Existuje vedle očividných negativních následků takové situace. Myšlenka, že životní těžkosti, dokonce i mimořádné traumatické události mohou zapříčinit osobnostní růst a pozitivní změny, se v lidských dějinách objevuje od starověku. Nietzsche ji vyjádřil známým výrokem: Co tě nezabije, to tě posílí. Téma pozitivní změny skrze utrpení nalezneme v literatuře, v námětech filmů, ve filozofii a náboženstvích napříč kulturami. Je to také centrální myšlenka existenciálně-humanistické psychologie. Za průkopníky vědeckého zájmu o růst skrze nepřízeň můžeme považovat Caplana, Maslowa, Yaloma a zejména Frankla (Calhoun, Tedeschi, 2006; Mareš, 2007).

Po jakých událostech může posttraumatický růst nastat? Patří k nim ty, po kterých nastává i posttraumatická stresová porucha, např. smrt blízkého, nehody a katastrofy, rakovina, infekce HIV a AIDS, sexuální zneužívání, znásilnění, válka, narození postiženého dítěte, úrazy a podobně. Často jde o mezní situace, které na člověka znenadání spadnou a nelze je změnit. Jak říká V. Frankl : „Právě tam, kde nemůžeme svou situaci změnit, právě tam se po nás žádá, abychom změnili sami sebe, abychom dozráli, dorostli a nakonec přerostli sami sebe“ (2006, s. 168). Lidé postižení traumatickou událostí si často její negativní dopad nesou dlouhá léta. Mnozí z nich však po čase referují o změnách, které u nich proběhly v souvislosti s bojem proti nepřízní osudu, a tyto změny vnímají vysoce pozitivně.

Lze vyčlenit tři dimenze růstu – široké oblasti, ve kterých jsou popisovány pozitivní změny. První oblastí jsou vztahy k druhým. Lidé si více váží druhých, také své rodiny a přátel, investují více energie do mezilidských vztahů, přikládají vztahům větší důležitost. Mají také víc porozumění a empatie pro lidi v nouzi, jsou více altruističtí a tolerantní. Dále zaznamenávají změny ve vztahu k sobě samým. Ty se projevují větší nezdolností, moudrostí, osobní silou, často větším pochopením pro vlastní slabost a omezení. Člověk také objevuje nové možnosti, perspektivy, jaké dosud ve svém životě neviděl nebo je neměl, rozvíjí nové zájmy a více si věří. Poslední oblastí změn je životní filozofie, názory a postoje týkající se života a jeho smyslu. Lidé uvádějí, že si více váží života, oceňují každý jeho okamžik. Plněji si uvědomují jeho konečnost a křehkost a v důsledku toho přehodnotili, co je pro ně skutečně důležité. Někdy dost razantně změní svůj žebříček hodnot, někteří uvádějí změny v duchovní oblasti.

Nástroj k měření

K měření posttraumatického růstu se používá několik nástrojů, např. PBS – Perceived Benefit Scales (McMillen, Fisher, 1998; in Joseph, Linley 2006), SRGS – Stress-Related Growth Scale (Park et al., 1996; in Joseph, Linley 2006) a PTGI – Posttraumatic Growth Inventory (Tedeschi, Calhoun, 1996). Tyto škály zatím nejsou dostupné v češtině. Cílem mé diplomové práce je vytvořit českou verzi dotazníku Posttraumatic Growth Inventory a ověřit její psychometrické charakteristiky na českém vzorku.

Posttraumatic Growth Inventory má 21 položek. Položky mají podobu oznamovací věty, např. *Mám větší soucit s druhými*. Respondent u každé položky označí míru, v jaké u sebe zaznamenal danou změnu v důsledku své krize. Formát odpovědi tvoří číselná škála od 0 do 5. PTGI tvoří 5 subškál, které lze zařadit do již zmíněných tří dimenzí růstu. Jde o následující subškály: Vztahy s druhými (Relating to Others), Nové možnosti (New Possibilities), Osobní síla (Personal Strength), Změny v duchovní oblasti (Spiritual Change) a Porozumění životu (Appreciation of Life). Skóry jednotlivých subškál získáme sečtením skóre jejich položek, celkový skór sečtením skóre všech položek.

PTGI vykazuje mírný vztah k extroverzi a optimismu. Nebyl nalezen vztah mezi PTGI a sociální žádoucností. Ženy uvádějí více pozitivních změn než muži. Osoby, které zažily traumatickou událost, uvádějí více změn než osoby bez traumatického zážitku (Tedeschi, Calhoun, 1996).

Teoretické přístupy

Na základě klinických zkušeností a empirických dat bylo vytvořeno několik teorií posttraumatického růstu. Tři nejvíce propracované a komplexní teorie růstu jsou tyto: funkčně deskriptivní model Calhouna a Tedeschiho, přístup zaměřený na klienta podle Josepha a biopsychosociálně evoluční pohled Christophera. Tyto teorie si vzájemně neodporují, lze je považovat za komplementární a odpovídají empirickým důkazům. Významnou odbornicí a teoretičkou v této oblasti je i Janoff-Bulman, která přistupuje k růstu ze sociálně kognitivního hlediska. Mezi výzkumníky probíhá debata nad validitou růstu, zda jde o skutečný jev nebo pouze o iluzi, sebeklam, který pomáhá překonat krizi. Empirické důkazy však spíše podporují názor, že je růst častým a skutečným jevem (Joseph, Linley, 2006).

Důležité je vědomí, že výzkum pozitivních změn v žádném případě nepopírá existenci negativních následků traumatických událostí. Chybou je očekávat, že uskutečněný posttraumatický růst automaticky odstraní všechny negativní dopady. Stejně tak nelze čekat, že se pozitivní změny objeví u každého člověka. Nejedná se ani o jednotnou dimenzi s posttraumatickou stresovou poruchou na jedné straně a posttraumatickým růstem na straně druhé, jak by se někdo mohl domnívat. Růst a distres se mohou vyskytovat společně u téže osoby (Zoellner, Maercker 2006). Naprosto zásadní je chápat a vysvětlovat růst jako důsledek lidského boje s protivenstvím, usilovné snahy vyrovnat se s událostí, nikoli jako důsledek události samotné. Na nepřízni totiž z podstaty nic pozitivního není. Neříkáme: *tato tragédie byla dobrá*, ale: *z této tragické události jsem dokázal vytěžit něco hodnotného*. Událost je pouze spouštěčem pro lidský výkon, který produkuje růst.

Implikace pro klinickou praxi a potřeba dalšího výzkumu

Zájem o růst lze považovat za součást širšího hnutí – pozitivní psychologie. Studium posttraumatického růstu je slibné, co se týče jeho aplikací pro klinickou praxi. Ukazuje se, že pouhé zmírnění distresu není totéž, co usnadnění růstu. Některé současné způsoby léčby PTSP mohou dokonce růstu bránit (Joseph, Linley, 2006). Terapeuti by měli pracovat s vědomím, že traumatická zkušenost nemusí vždy končit újmou, ale může přinést i velmi pozitivní důsledky. Specifické terapeutické metody mohou růst u klientů podporovat. Zároveň se musí vyvarovat opačného extrému, kdy pozitivní změny očekáváme u každého klienta a negativní důsledky traumatu přehlídíme.

Výzkum na poli posttraumatického růstu se rychle vyvíjí, přesto je zde stále mnoho nezodpovězených otázek. Další výzkumy v této oblasti se mohou týkat mezikulturních studií. Zdá se, že růst není doménou jedné kultury či národa. Objevuje se u lidí po celém světě, avšak existují i jeho aspekty specifické pro dané sociokulturní prostředí. Další otázky se mohou týkat role, jakou v posttraumatickém růstu hrají faktory jako uvědomění si vlastní smrtelnosti, pozitivní emoce, sociální opora (Calhoun, Tedeschi, 2006). Většina kvantitativních měření se opírá o sebezposouzení respondentů. Zajímavé by bylo zjistit, nakolik se shodují s postřehy druhých osob, které respondenta znají, jeho blízkých a příbuzných. Metodologie kvantitativního měření růstu představuje další směr pro budoucí výzkumy.

Závěr

Posttraumatický růst je univerzální fenomén, který se vyskytuje u lidí různého věku, pohlaví, ekonomického statusu a sociokulturního prostředí. Pomalu vstupuje do povědomí českých odborníků, k čemuž, jak doufám, přispěje i česká verze dotazníku PTGI. Studium růstu může vyústit ve významný přínos pro klinickou praxi a všeobecné poznání o člověku.

Literatura

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Praha: Cesta
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041–1053.
- Mareš, J. (2007). Přes překážky ke kvalitnímu životu. In Urbánková, Š., & Vlasáková, D. (Eds.). *II. Mostecké dny sester. Sborník přednášek (28-31)*. Most: Nemocnice Most a Česká asociace sester.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring Perceived Positive Life Change after Negative Events. *Social Work Research*, 22, 173–187.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring The Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006) Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626–653.