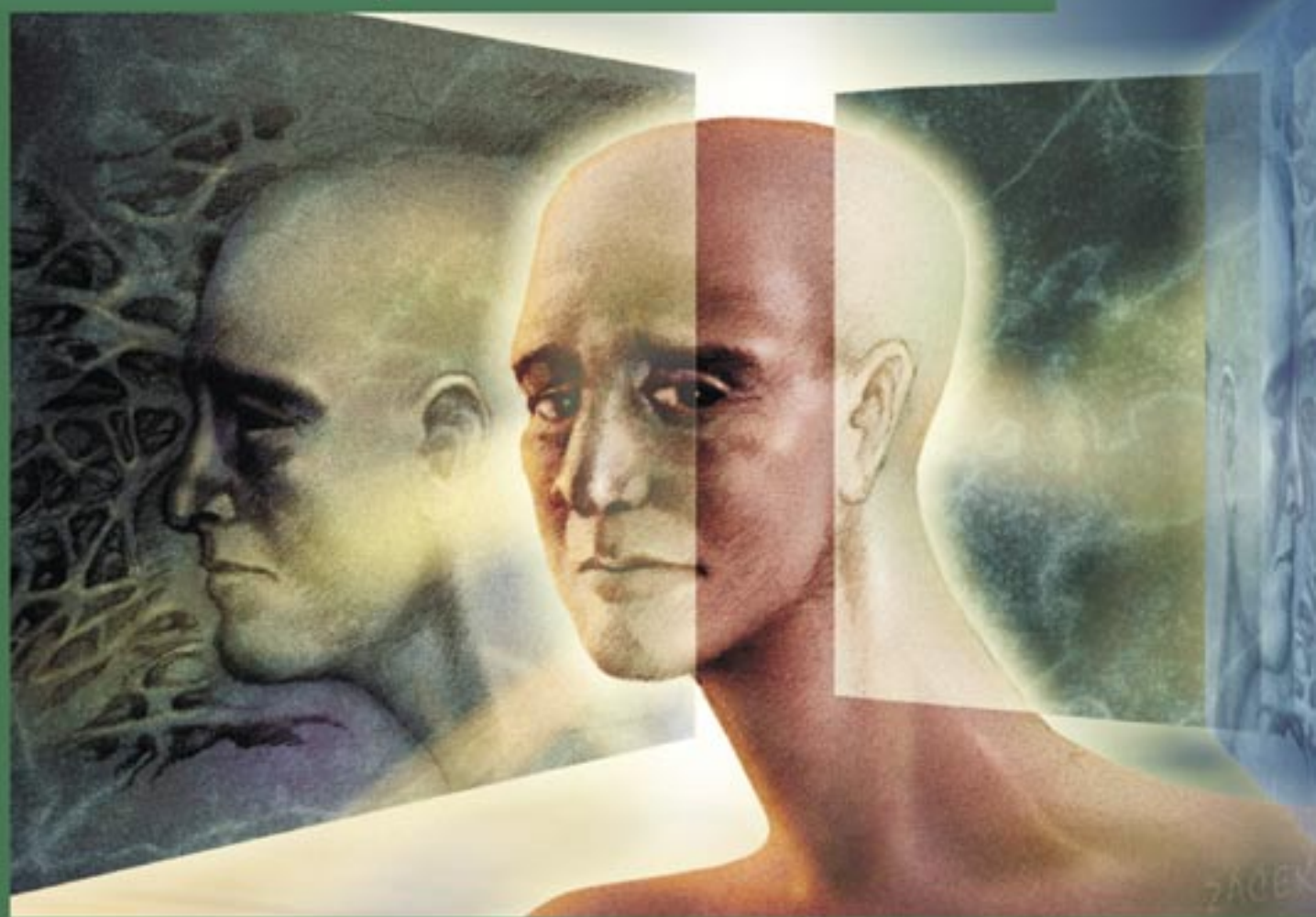


Naděžda Špatenková a kolektiv



KRIZE

PSYCHOLOGICKÝ A SOCIOLOGICKÝ FENOMÉN



 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	7
O AUTORECH	9
PŘEDMLUVA	11
A KRIZE	13
1. VYMEZENÍ POJMU KRIZE	15
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
1.1 Identifikace krize	17
1.2 Příčiny krize	19
2. TYPOLOGIE KRIZÍ	23
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
2.1 Vývojové krize	23
2.2 Situační krize	26
2.3 Kumulované krize	27
2.4 Baldwinova typologie krizí.	28
3. PRŮBĚH KRIZE	33
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
3.1 Determinanty průběhu krize	34
3.2 Pomoc v krizi	35
3.3 Překonání krize	47
B KDO JE V KRIZI	49
4. JEDINEC V KRIZI	51
4.1 Dítě v krizi	51
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
4.2 Dospívající v krizi	60
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
4.3 Dospělý v krizi	63
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
4.4 Senior v krizi	65
<i>(Dana Sýkorová)</i>	

5. RODINA V KRIZI	73
<i>(Irena Sobotková)</i>	
5.1 Definice rodinné krize.	73
5.2 Příčiny a typy rodinných krizí	75
5.3 Vybrané přístupy k rodinné krizi	78
5.4 Diagnostika krize v rodině	81
5.5 Adaptace rodiny – řešení krize	82
6. KOMUNITA V KRIZI	85
<i>(Alice Příhodová)</i>	
6.1 Pojem komunita v krizi	85
6.2 Komunita v krizi	89
7. SPOLEČNOST V KRIZI	93
<i>(Miroslav Dopita)</i>	
7.1 Jak je to s krizí společnosti?	93
7.2 Jak se z pohledu současných poznatků díváme na krizi dnes?	94
7.3 Je společnost v krizi?	102
ZÁVĚR	105
POZNÁMKY	107
Poznámky k části Krize	107
Poznámky k části Kdo je v krizi?	112
LITERATURA	121
REJSTRÍK	127

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych velmi poděkovat všem členům autorského kolektivu: doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc., PhDr. Daně Sýkorové, Ph.D., PhDr. Alici Příhodové, Ph.D. a Mgr. Miroslavu Dopitovi.

Ráda bych také poděkovala svým učitelům, lektorům, kolegům a v mnoha ohledech vzorům, především pak: Yvoně a Lubošovi, Dádě, Bobině, Marii, Ivance, Jitce, Dušanovi a Oldřichovi, kteří mi pomohli fenomén krize pochopit a „uchopit“.

Také bych chtěla ocenit redaktory nakladatelství Grada Publishing, a.s., že se během práce na naší knize nedostávali do (příliš velké) krize...

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým nejbližším za trpělivost, pochopení a tvůrčí zázemí.

Děkuji.

Naděžda Špatenková, rozená Kubíčková

O AUTORECH

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D., roz. Kubíčková (1973)

Vystudovala psychologii, sociologii a andragogiku v profilaci na sociální práci. Působila jako sociální pracovnice v rodinné poradně, externí pracovník a posléze supervizor a odborný garant Linky SOS ve Zlíně. V současné době přednáší na Zdravotně sociální fakultě Ostravské univerzity a na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde také vede Univerzitu třetího věku. Je autorkou knižních monografií *Zármutek a pomoc pozůstalým* a *Krizová intervence pro praxi*.

Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. (1964)

Vyučuje na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Zaměřuje se hlavně na vývojovou psychologii a psychologii rodiny. Dlouhodobě se v rámci občanských sdružení věnuje poradenství pro pěstounské rodiny a v psychologické poradně při FF UP se rovněž specializuje na rodinné a partnerské problémy. Její výzkumné aktivity se týkají především funkčnosti a odolnosti rodin. Publikovala řadu prací, mj. monografii *Psychologie rodiny*. Angažuje se v několika národních i mezinárodních odborných společnostech (např. Českomoravská psychologická společnost, IAFP- International Academy of Family Psychology).

PhDr. Dana Sýkorová, Ph.D. (1957)

Je odbornou asistentkou v oboru sociologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zabývá se dlouhodobě sociologií rodiny, zejména mezigeneračními vztahy a příbuzenstvím jako zdrojem pomoci a podpory. Participovala na řadě výzkumných projektů, publikuje v Sociologickém časopise i v mezinárodních recenzovaných časopisech. V současné době je nositelkou grantu GAČR, reg. č. 403/02/1182 „Senioři ve společnosti. Strategie zachování osobní autonomie“.

PhDr. Alice Příhodová, Ph.D. (1973)

Vystudovala obor sociologie – andragogika (specializace sociální práce) na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, v doktorandském studiu pokračovala v oboru sociální práce na Fakultě zdravotnictví a sociální práce na Trnavské univerzitě. V současné době působí jako odborný asistent na katedře sociální práce Zdravotně sociální fakulty Ostravské univerzity. Jejím hlavním odborným zájmem jsou metody sociální práce, vyučuje komunitní sociální práci. Spolupracuje s nestátními organizacemi na komunitních projektech.

Mgr. Miroslav Dopita (1972)

Absolvoval obor sociologie a andragogika na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v roce 1997. V současnosti je zaměstnán na Katedře sociálních věd Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kde vyučuje obecnou sociologii a sociologické teorie. Specializuje se na problematiku kulturní a sociální reprodukce společnosti, zvláště v díle Pierra Bourdieuho. Je autorem řady statí a spoluautorem několika učebních textů.

PŘEDMLUVA

„Krise“ je v současné době ve společenských vědách a především pak v psychologii a sociologii velmi frekventovaným pojmem. Je skloňována ve všech pádech a jsou jí připisována různá adjektiva. Termín přejala i obecná čeština, aby ho – jak říká Klimpl – vyprázdnila, protože „krize“ je módní slovo.

Ale co je to vlastně krize? Je to normální nebo nenormální stav? Koho může krize postihnout? Jak se taková krize projevuje? Jaké má důsledky? Je nutné ji nějak řešit? Tyto a podobné otázky jsme si kladli a pokusili se na ně hledat – a snad i nalézt – odpovědi. Cílem této publikace je ukázat, že krize není nic výjimečného nejen v životě člověka, ale i v dalších sociálních systémech a že pokud se objeví, je možné ji určitým způsobem případně i řešit.

V první části publikace se zaměříme na vymezení pojmu **krize**, identifikujeme příčiny této situace, objasníme si typologii krizí a průběh krizové situace. Nastíníme možnosti (*a limity*) pomoci v krizi a to jak formální, tak neformální. Podíváme se také na to, co znamená (*a neznamená*) překonání krize.

Druhá část publikace přináší zamyšlení nad tím, **kdo (resp. co) je v krizi**. Pozornost je věnována jedinci v krizi, rodině v krizi, komunitě v krizi i společnosti v krizi. V psychologii je krize pojímána především jako záležitost jedince, individua. Sociologie nahlíží na fenomén krize širší optikou – krize je situace, která postihuje společnost a její instituce, postihuje komunity a jiné sociální skupiny. Je třeba si uvědomit, že jedinec nepředstavuje izolované individuum, je ve vzájemné interakci s jinými sociálními systémy – reaguje na jejich změny, adaptuje se na ně (*a nebo také ne*) a zpětně je nějakým způsobem ovlivňuje. Krize jiných sociálních systémů tak vytváří kontext, resp. referenční rámec pro krize individuální.

S ohledem na specifika krize a krizové intervence v různých obdobích života jedince je pojednáno o krizích v dětství, dospívání, dospělosti a ve stáří zvlášť. Kapitola o krizích v rodině zahrnuje také problematiku krizí manželských, resp. partnerských. Následující kapitola reflektuje problematiku komunity v krizi. Závěrečná kapitola pak analyzuje pojem krize ve společnosti, v její struktuře a dynamických systémech. Dozvíte se, že systémy samy o sobě v krizi být nemohou a že přesnější označení toho, čemu říkáme krize ve společnosti, je spíše nedostatečná systémová integrace.

Cílem předložených textů je ukázat, že krize není vlastním projevem jednotlivých institucí, ale že je vždy důsledkem lidského jednání, které v jeho zdrojích a důsledcích studují obě výše zmíněné humanitní vědy – psychologie i sociologie.

A

KRIZE

1. VYMEZENÍ POJMU KRIZE

(Naděžda Špatenková)

„Krise“ je v posledních letech často a běžně užívaný pojem. Hovoříme o **krizi vládní, hospodářské, finanční, energetické či ekologické**. Mnozí pak získávají dojem, že v krizi je vlastně vše, co nás obklopuje, že krize se v současném globalizujícím se světě stává globálním, permanentním jevem. V sociálních vědách je tento termín úzce spojován s radikální proměnou, kterou prošly instituce tradiční společnosti, když její transformace na společnost moderní dosáhla vrcholu. V tomto smyslu se pak nejčastěji diskutuje o **krizi manželství a krizi rodiny**, ale také o **krizi morálky a krizi hodnot**.

Krise je situace, která postihuje společnost a její instituce, postihuje komunity a jiné sociální skupiny. Krise je ale také především záležitostí týkající se jedince. V laickém slova smyslu je tento termín používán pro téměř jakoukoliv situaci, která je vnímána negativně. [1] Pojem **krize** můžeme tedy použít k popisu všech situací, při kterých se něco dramaticky mění a tato změna je doprovázena negativními emocemi. [2]

Podle slovníkových definic je krize:

- rozhodná chvíle, rozhodný obrat; *liter.* část děje (dramatu, románu), v níž vrcholí rozpor protikladných sil, [3]
- těžká, svízelná situace; svízele, potíže, tíseň, nesnáze, zmatek; *med.* a) náhlá změna v průběhu některých chorob, b) *zřídka* náhlé klesnutí teploty při horečce, [4]
- v psychiatrii, psychologii, psychoterapii výraz pro extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav, životní událost, rozhodný obrat v léčbě, [5]
- přechodný stav, moment zřetelné nerovnováhy, nedostatek, úpadek. Je to přechodné stadium mezi dvěma rozlišitelnými fázemi. [6]

Podle současných psychologických koncepcí představuje **krize** přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.

Thom tvrdí, že „v krizi je každý subjekt, jehož stav se projevuje zdánlivě bezdůvodným oslabením regulativních mechanismů a který je subjektem samotným vnímán jako ohrožení vlastní existence“. Krise podle něj nutí člověka k jednání, i když mu mnohdy poskytuje jen omezený čas a prostředky. Vždy představuje určitý vyvíjející se stav, který je třeba chápat jako přechodný, protože následuje po stavu, který se (alespoň relativně) pokládá za normální. Krise může vygenerovat v katastrofu nebo vyústit v nějaké řešení a zanechat určité následky. Někdy tyto následky nemají prakticky žádný význam, častěji ovšem vede krize ke změně regulativního chování subjektu. [7]

Představy a hypotézy o tom, co je to krize a jak probíhá, můžeme nalézt např. v dílech Ericha Lindemanna, Geralda Caplana, Lydie Rapoportové, Hawarda Parada,

Davida Kaplana, Geralda Jacobsona, Martina Stricklera, Petera Sifneose a dalších. Naomi Golanová [8] jejich poznatky o krizi shrnuje následovně:

1. Jedinec [9] je během svého života vystaven obdobím vzrůstajícího vnitřního a vnějšího napětí, které narušuje jeho běžný stav rovnováhy (homeostázy) s okolním prostředím. Tyto epizody jsou obvykle vyvolány nějakou ohrožující (nebezpečnou) událostí, která může být ojedinělá, epizodická, ale může se jednat také o sérii menších událostí, které se kumulují.
2. Dopad takovéto události naruší emoční rovnováhu daného jedince. Většinou se jedná o krátkodobé, často nepozorované zvýšení napětí, které spustí adaptační vzorce, automatické řešení problému. Pokud není tato snaha úspěšná, napětí narůstá, jedinec si ho začíná plně uvědomovat, mobilizují se vědomé způsoby řešení problému metodou pokus – omyl. Pokud se problém nepodaří vyřešit, napětí ještě více stoupá a je pocíťováno jako úzkost, nepohoda. Jedinec zkouší inovovat metody řešení problému. Pokud není možné problém vyřešit, ani se mu nějak vyhnout nebo jej redefinovat, napětí stoupá k vrcholu.
3. V tomto bodě, během kterého přestávají fungovat adaptační mechanismy, se jedinec ocitá ve stavu akutní krize. Dochází k dezorganizaci a rozvoji psychiatrických symptomů. Potom následuje období postupné reorganizace, dokud opět není dosaženo stavu rovnováhy.
4. Jak se krize vyvíjí, může jedinec vnímat počáteční podnět a následné stresové události jako ohrožení svých základních potřeb nebo své suverenity a duševní pohody; jako ztrátu identity, ztrátu statusu nebo role, zpochybnění kontroly nad sebou samým, svým prožíváním a chováním, nad svým životem apod.
5. Prožitek každé této ztráty vyvolává charakteristickou emocionální reakci, která odráží subjektivní význam události pro daného jedince: ohrožení vyvolává znepokojení; ztráta s sebou přináší pocity strádání (ochuzení), smutku a truchlení; zpochybnění stimuluje mírný nárůst napětí a podněcuje naději a očekávání, uvolňuje novou energii pro řešení problému.
6. Krize není ani nemoc ani patologický stav, odráží snahu jedince vyrovnat se s náročnou životní situací. Krize může souviset s nějakým dřívějším nevyřešeným nebo jen částečně vyřešeným konfliktem. V takovém případě se může spustit nepřiměřená nebo přehnaná reakce. Krizová intervence v takových situacích poskytuje mnohonásobnou příležitost: vyřešit současnou nesnáz, znovu pracovat na předcházejících potížích a/nebo mezi nimi přerušit spojitost.
7. Celková doba mezi počátečním podnětem a konečným vyřešením krizové situace se může velmi lišit, záleží na závažnosti ohrožující události, charakteristických reakcích jedince, přirozenosti a komplexnosti úkolu, který musí být splněn, a na dané sociální situaci jedince (zdrojích pomoci). Nicméně, stav akutní krize je časově omezen, obvykle trvá od čtyř do šesti týdnů.
8. Zdá se, že každý konkrétní příklad krizové situace (*například smrt blízkého člověka nebo zážitek znásilnění*) má své specifické fáze, které mohou být předvídané a zmapovány. V každé fázi lze očekávat určité emocionální reakce a behaviorální odezvy. Model fází může napomoci identifikovat, kde se jedinec „zasekl“ a co je

pravděpodobnou příčinou neschopnosti „pracovat s krizí“ a zvládnout danou situaci.

9. Během krize signalizuje postižený jedinec potřebu pomoci a ochotu tuto pomoc přijmout. Běžné obranné mechanismy slábnou, obvyklé adaptační mechanismy se prokázaly být neadekvátní a ego se stává přístupnější k vnějšímu ovlivňování a změně. V tomto období může minimální úsilí přinést maximální efekt; nepatrná pomoc, správně zaměřená, může být efektivnější než extenzivní pomoc v období menší emocionální přístupnosti.
10. Během fáze reintegrace se může objevit nové ego, mohou se vyvinout nové adaptační mechanismy, které umožní jedinci efektivněji se vypořádat s jinými náročnými životními situacemi v budoucnosti. Pokud však není v tomto kritickém úseku poskytnuta potřebná pomoc, může si jedinec osvojit neadekvátní a maladaptační vzorce, které se později projeví oslabenou schopností přiměřeně fungovat.

Teorie krize a krizová intervence v průběhu let prošly procesem legitimizace. Po první vlně polemiky, kdy byla svými zastánci prezentována jako „univerzální všelék“ a svými odpůrci zatracována jako neefektivní odstraňování symptomů, si krizová intervence vydobyla své pevné místo prakticky ve všech pomáhajících profesích. [10]

1.1 IDENTIFIKACE KRIZE

Často se pojem krize zaměňuje s jinými pojmy, např. *konflikt*, *stres*, *deprese*, *trauma*, – nejsou to ale synonyma. **Konflikt** je nejčastěji definován jako střet něčeho s něčím. Co se střetává s čím a jaká je povaha tohoto konfliktu záleží na metodologické orientaci autorů, kteří to v literatuře popisují. Konflikt se ovšem podle Rotschilda může vyhrotit natolik, že „vzniká explozivní situace s dramatickými projevy“. O takovýchto vyhocených situacích pak hovoříme jako o krizích. [11]

Krize rozhodně není ani **deprese**, i když má s depresí řadu shodných nebo podobných symptomů – např. smutek, pocit zmaru, ztrátu motivace a energie, pocity bezcennosti. Krize není nemoc, **je to normální reakce na nenormální situaci**. Deprese je chorobný stav, psychické onemocnění s jasně stanovenými diagnostickými kritérii. [12]

Byla jsem přizvána k soudu jako svědek v případě domácího násilí a sexuálního zneužívání nezletilé. Obhájce obžalovaného (pachatele domácího násilí) se mě dotázal, jestli jsem si všimla, že je moje klientka psychicky nenormální. Upozornila jsem pana obhájce, že klientka (týraná žena) se pouze nacházela ve stavu akutní krize, ale že jinak je psychicky zcela v normě. Obhájce opáčil: „Dobře, dobře, takže jste si teda všimla, že měla depresi.“ Znovu jsem se ohradila, že klientka netrpí depresí, že pouze vykazovala symptomy akutní krize. Asi jsem ho poněkud rozčílila, protože po mně docela ostře vyjel: „Prosím vás, jak to můžete vědět!?!“

Také pojmy **stres** a **krize** se často zaměňují. Stres definoval Selye jako nespecifickou odpověď organismu na působení jakéhokoliv činitele. Je to charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřed-

nictvím adaptačního syndromu. Selye popsal tři fáze reakce na stres – tzv. obecný adaptační syndrom [13] (*general adaptation syndrome*) (viz tab. 1).

Tab. 1 Obecný adaptační syndrom

Fáze	Charakteristické reakce
Poplachová (alarmující) fáze	Náhlé narušení vnitřního prostředí organismu Šok a protišokové reakce Aktivizace adaptačních mechanismů
Rezistentní fáze	Reakce se snižuje, jako by si organismus na stres zvykl Maximální adaptace Adaptační mechanismy jsou stále na vysoké úrovni
Fáze vyčerpání (exhausce)	Prolongované využívání adaptačních mechanismů jedince vyčerpává Adaptační mechanismy se hroutí Reakce je tak silná, že může dojít k selhání organismu

(Zdroj: Janosik, 1994, s. 19)

Pojem stres odpovídá českému výrazu **zátěž**. Člověk se do stresu dostává tehdy, je-li míra stresogenní situace (stresoru či stresorů) vyšší než schopnost nebo možnost daného jedince tuto situaci zvládnout. Obecně se jedná o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. **Krizi** pak můžeme spolu s Bašteckou vymezit jako reakci na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž. [14]

O krizi se s největší pravděpodobností bude jednat, jsou-li přítomny tyto symptomy:

- Intenzivní kritická událost vybočující z každodenní reality.
- Prožívání situace jako ztráty, ohrožení nebo šance (výzvy).
- Přítomnost negativních emocí a zážitků.
- Pocit nejistoty z budoucnosti.
- Pocit ztráty kontroly.
- Náhlé narušení obvyklých vzorců chování jedince, jeho způsobu života, denního rytmu, návyků apod.
- Stav emočního napětí trvající nějakou dobu (nejčastěji 2–6 týdnů, někdy dokonce měsíců).
- Nutnost změny a přizpůsobení se nové situaci. [15]

Baštecká upozorňuje také na rozdíl mezi krizí a **traumatem**. Zatímco je krize definována subjektem (daným jedincem, tím, „ *kterému se to stalo*“), trauma je definováno podnětem (tím, „ *co se stalo*“). Trauma představuje reakci na situaci, která vznikla v důsledku události přesahující běžnou lidskou zkušenost. Tato situace by vzhledem ke svému charakteru vyvolala pronikavý pocit tísně téměř v každém. [16]

1.2 PŘÍČINY KRIZE

Thom [17] rozlišuje vnější a vnitřní příčiny krize.

- V případě **vnějších příčin** se jedná o dvojnásobnou situaci, kdy je buďto subjektu odnímán nějaký objekt, nebo se mu naopak nabízí objektů více. V prvním případě je příčinou krize **ztráta**, ve druhém **volba**. Jako třetí příčinu identifikuje Thom jakoukoliv **změnu** vnějších podmínek, která může oslabit efektivitu regulativních mechanismů subjektu a v důsledku toho vést ke krizi.

Typickým příkladem ztráty může být např. *opuštění nebo osamění, ztroskotání vztahu nebo sňatku, ztráta zaměstnání, rozplynutí očekávaného – nedostaví se očekávané povýšení, nezdařená zkouška, potrat, narození postiženého dítěte*. [18] Volbu vysvětluje Thom na příkladu Buridanova osla, který má stejně daleko ke dvěma stejným kupkám sena. Změna představuje narušení, změnu rodinného, pracovního, zdravotního stavu, ale také třeba přechod z letního času na zimní apod.

- V případě **vnitřních příčin** krize se musí jedinec adaptovat na svůj vlastní vývoj a krize přichází v důsledku neschopnosti zvládnout jednotlivé vývojové úkoly. Jinou vnitřní příčinou je jev označovaný řeckým pojmem **hybris**. Knoppová [19] jej popisuje jako „náhradní opatření“. Jedná se o aplikaci ne zcela vhodného regulačního mechanismu. Krize nastává v okamžiku, kdy tento náhradní mechanismus selže.

Pokud bychom chtěli být konkrétnější, můžeme se pokusit vyjmenovat jednotlivé situace, které mohou u jedince, případně v komunitě vyvolat krizi:

- **Individuální:** autonehoda, sexuální útok, zneužití, jakákoliv život ohrožující zkušenost, loupež, vážný fyzický úraz, pocit ohrožení sebe sama či někoho blízkého, vážný úraz nebo smrt blízké osoby, sebevražda rodinného příslušníka nebo kolegy na pracovišti, vražda, svědectví kteréhokoliv individuálního nebo komunitního traumatu.
- **Komunitní:** zemětřesení, hurikán, požár, povodně, znečištění životního prostředí ve velkém rozsahu, mnohočetné úrazy nebo úmrtí při nehodách, terorismus, traumatické události vztahující se k dětem, vraždy v komunitě, násilná či sexuální kriminalita, která vyvolává velkou pozornost médií, velké neštěstí. [20]

Sestavit úplný výčet událostí, které mohou být příčinou vzniku krize [21], není možné. Krize je stavem ryze subjektivním. Svůj vnitřní svět i své okolí vnímá každý jedinec naprosto odlišně, věci, události a ostatní lidé mají pro každého člověka jiný význam. To, co pro jednoho může znamenat bezvýznamnou životní epizodu, může pro jiného znamenat příčinu dezintegrace osobnosti. Každý člověk disponuje různě silnými obrannými a adaptačními mechanismy a mírou frustrační tolerance. [22]

Za určitý pokus vytvořit inventář událostí, které se mohou stát příčinou (precipitorem) krize, můžeme považovat klasifikaci životních událostí, kterou v roce 1964 sestavili Holmes a Rahe. [23]

Tab. 2 Tabulka náročných životních událostí

Pořadí a body (Holmes-Rahe)		Životní události	Body a pořadí (De Meuse)	
1.	10	smrt životního partnera	93	1.
2.	73	rozvod	84	4.
3.	65	rozvrat manželství		
4.	63	uvěznění	85	3.
5.	63	úmrť blízkého příbuzného	87	2.
6.	53	úraz nebo vážné onemocnění	62	11.
7.	50	sňatek	50	19.
8.	47	ztráta zaměstnání	76	7.
9.	45	usmíření a přebudování manželství	57	13.
10.	45	odchod do důchodu	63	10.
11.	44	změna zdravotního stavu člena rodiny	56	15.
12.	40	těhotenství	72	8.
13.	39	sexuální potíže	61	12.
14.	39	příchod nového člena rodiny	56	14.
15.	39	změna zaměstnání	39	31.
16.	38	změna finančního stavu	52	18.
17.	37	úmrť blízkého přítele	78	5.
18.	36	přeřazení na jinou práci	54	16.
19.	30	propadnutí hypotéky, ztráta větší částky peněz	64	9.
20.	29	změna pracovní způsobilosti	39	32.
21.	29	odchod syna nebo dcery z domova	53	17.
22.	29	nesoulad v manželství	41	29.
23.	28	mimořádný osobní úspěch	40	30.
24.	26	manželka nastupuje (příp. odchází) ze zaměstnání	4	25.
25.	26	začátek nebo konec školní docházky	5	24.
26.	25	změny v životních podmínkách	47	22.
27.	24	revize osobních zvyků, návyků	33	35.
28.	23	potíže s nadřizeným	44	26.
29.	20	změna bydliště – změna školy	50	20.
30.	19	změna během rekreace	20	41.
		změna v náboženských činnostech	19	42.
31.	18	změna v sociálních činnostech	24	40.
32.	16	změna spánkového návyku	42	28.

Pokračování

Pokračování

Pořadí a body (Holmes-Rahe)		Životní události	Body a pořadí (De Meuse)	
33.	15	změna stravovacích návyků	28	37.
34.	13	prázdniny	26	39.
35.	12	Vánoce	34	33.
36.	11	menší přestupky zákona	28	38.

(Zdroj: Musil, J. V., 1996, ss. 68–69)

Kromě toho uvádí De Meuse [24] ještě další životní události stresogenního charakteru:

Životní události	Body a pořadí	
rozchod s partnerem	77	6.
větší zadlužení	47	23.
potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	43	27.
změna v odpovědnosti v zaměstnání	39	31.
změna v pracovní době nebo v pracovních podmínkách	33	34.
přijetí menší půjčky	29	36.
změna v počtu rodinných setkání	15	43.

Ke škále Holmesa a Raheho můžeme zaujímat souhlasné i odmítavé postoje. Mohapl pochvalně kvituje fakt, že bodová škála není věcí libovůle autorů, ale že je sestavena na základě jejich dlouholetých klinických zkušeností. Poukazuje také na to, že škálou jsou stanoveny jakési obecné časové „normy“ pro vyrovnání se s určitým typem zraňující události (*např. ztráta životního partnera – 1 rok, odchod do důchodu – 1/2 roku*) a upozorňuje také na to, že v této škále mají i „příjemné“ události, které jsou obvykle doprovázené pozitivními emocemi, přiřazeny záporné bodové hodnoty (*např. Vánoce, dovolená*). Pravděpodobně nejzávažnější námitkou vůči Holmes-Raheho škále je individuální ohodnocení stresové události (*subjektivita krize*). Emoční reakce postiženého jedince je totiž závislá na významu, který jedinec dané situaci nebo události připisuje. [25] Potenciální zdroj krize tedy spočívá v subjektivním hodnocení životní události a vlastních možností – nikoliv v události samotné.

Krize přichází tehdy, jestliže jedinec vyhodnotí situaci jako velmi nebezpečnou a jestliže nenachází způsob, jak se s ní vyrovnat. **Krizí je taková situace, kterou klient za krizi považuje.**

2. TYPOLOGIE KRIZÍ

(Naděžda Špatenková)

K typologizaci krizí můžeme přistoupit z různých hledisek – různí autoři preferují různá kritéria typologizace. Můžeme vymezit krize [26]:

- **Vývojové** neboli celkové (*nebo také krize z očekávaných životních změn, normativní krize*)
- **Situační**, epizodické (*nebo také traumatické krize*)
- **Kumulované** (*nebo také chronické krize*)

Vývojové krize jsou neoddělitelnou součástí lidského života. Týkají se nás všech, jsou předpokládány a očekávány, v řadě případů si je dokonce přejeme a považujeme za příjemné a pozitivní. Vývojové krize však s sebou vždy přinášejí určitou změnu a přijetí nových rolí a úkolů. Vyžadují nové copingové (zvládací) strategie a způsoby řešení a jsou doprovázeny jistým emočním napětím, které může být vnímáno i negativně (mohou to být např. obavy: „Zvládnu to? Dokážu to?“).

Situační krize jsou důsledkem vnějších, většinou neočekávaných situací, epizod. Bývají také označovány jako traumatické, pokud jsou vyvolány intenzivními, silnými stresory. Tyto krize ohrožují jedincovu identitu a integritu, pocit bezpečí, zdraví a mnohdy i samotný život. Patří sem např. smrt blízké osoby, katastrofa, ztráta práce, náhlá ztráta zdraví (např. *diagnóza vážné somatické choroby, invalidita*), náhlé ohrožení partnerského svazku (např. v souvislosti s nevěrou) apod. [27]

Ke **kumulovaným** (chronickým) **krizím** dochází, pokud jedinec ustoupil od řešení vývojové krize, přijal nějaký maladaptivní způsob řešení nebo také – v případě traumatické krize – se krize zastavila ve fázi emoční reakce.

V triádové klasifikaci popisuje krize i Shneidman [28], který rozlišuje krize:

- **Intertemporální** neboli charakteristické pro přechodné životní stadium
- **Intratemporální** neboli charakteristické pro dosažené životní stadium
- **Extratemporální** neboli pojící se k jakémukoli životnímu stadiu

2.1 VÝVOJOVÉ KRIZE

K vývojovým krizím řadíme např. *ukončení školy, odchod z domova, sňatek, nástup do práce, odchod do důchodu* apod. [29] Krize spjaté s těmito událostmi popsal například Gerald Caplan. [30] Podle Caplana se situace stává krizovou, pokud se jedinec při realizování důležitých životních cílů setká s takovými překážkami, které

není schopen překonat s pomocí jemu známých strategií a způsobů. Důsledkem je pak ztráta emoční rovnováhy a dezorganizace. Příčinami mohou být nejen události, které vnímáme negativně (*partnerská krize, odchod ze zaměstnání*), ale i události, které jsou všeobecně považovány za pozitivní (*svatba, narození dlouhočekávaného dítěte*). Vývojové krize nezačínají náhle, ale rozvíjejí se během několika dní nebo týdnů. [31]

Krizová reakce probíhá podle **Caplana** ve čtyřech fázích:

1. **První fáze**

Vědomosti, dovednosti a schopnosti jedince a osvědčené zdroje pomoci se při konfrontaci s událostí, která je příčinou krize, ukazují jako nedostačující, což vede k napětí a neklidu.

2. **Druhá fáze**

Jedinec v krizi se domnívá, že není schopen situaci zvládnout. Cítí se neúspěšný, díky tomu se také snižuje jeho sebevědomí a narůstá v něm pocit napětí.

3. **Třetí fáze**

Stále se zvyšující napětí mobilizuje všechny psychické rezervy k hledání nových způsobů řešení dané situace. Nakonec dochází buď k překonání krize a získání ztraceného pocitu emoční rovnováhy, nebo – pokud se snažení ukazuje jako neúspěšné – k odmítnutí existujících problémů. Tehdy vzniká nebezpečí, že krize přejde do chronického stavu. Pokud ale jedincovo snažení nevede ani k překonání krize, ani k jejímu odmítnutí, dochází ke čtvrté fázi.

4. **Čtvrtá fáze**

Napětí se stává nesnesitelným. Jedinec může navenek působit tak, že situaci zvládá, ale zkreslené vnímání situace a stažení se ze sociálních kontaktů vede k dezorganizaci a vnitřnímu chaosu. Jedinec může vykazovat takové formy chování, které vedou k ventilaci negativních emocí (např. předrážděnost, sebevražedné tendence, abúzus alkoholu apod.).

Tab. 3 Model krize podle Geralda Caplana

Hrozba →	→ Emoční rovnováha	Řešení
1. stadium	Krátkodobé zvýšení napětí	Automatické řešení problému
2. stadium	Plně uvědomované napětí	Vědomé řešení pokus-omyl
3. stadium	Další zvýšení napětí, úzkost a nepohoda	Hledání nových řešení
4. stadium	Další zvýšení napětí, dezorganizace, krize	Intervence zvenčí

Variantou normativních krizí jsou vývojové krize popsané Erikem Eriksonem. [32] **Erikson** identifikoval základní vývojové úkoly, kterých má jedinec v průběhu životního cyklu dosáhnout. Tvrdil, že existuje osm vývojových fází (*tzv. osm věků*), každé se svým vlastním kritickým vývojovým úkolem [33], který musí být splněn. Nesplnění (nebo neadekvátní splnění) těchto vývojových úkolů zvyšuje pravděpodobnost iniciace (vzniku) krize, kdykoliv se vyskytnou další kritické úkoly. Pokud

jsou ovšem vývojové úkoly splněny adekvátně a úspěšně, jsou potřeby jedince a společnosti uspokojeny a ke krizi jako takové nedochází.

Vývojové fáze navržené Eriksonem [34] korespondují s Freudovým psychosexuálním vývojovým modelem. [35]

Tab. 4 Srovnání Freudova a Eriksonova psychosociálního vývojového modelu

Psychosexuální stadium	Konflikt	Psychosociální kritický úkol
Orální	Závislost	Základní důvěra proti nedůvěře
Anální	Kontrola	Autonomie proti studu a pochybám
Falické	Soutěživost	Iniciativa proti vině
Latentní	Kompetence	Snaživost proti méněcennosti Identita proti konfúzi rolí
Genitální	Intimita	Intimita proti izolaci Generativita proti stagnaci Integrita ega proti zoufalství

(Zdroj: Janosik, 1994, s. 65)

Přestože jsou kritické vývojové úkoly popsány z konceptuálního hlediska, mohou být „přeloženy“ do běžných lidských zkušeností, jako *separace, individualizace, manželství, rodičovství, stárnutí a smrt*. [36] Rolová očekávání a rituály, které se k vývojovým úkolům váží (*jako jsou např. svatby, promoce a oslavy výročí*), patří mezi zvyky, které společnost používá ke sledování (a v jistém slova smyslu i kontrolování) [37] života a individuálního vývoje jedince.

I když se většina vývojových úkolů dá předvídat a lze se na ně pak předem připravit, mohou některé z nich zůstat navždy nesplněné. Splnění kritických úkolů je jen zřídkakdy dokončeno, jedná se o celoživotní proces. Všechny změny kladou na jedince nové požadavky, a pokud si jedinec nedokáže najít způsob, jak se vyrovnat s vývojovou nebo situační změnou, následuje nerovnováha nebo krize. V tomto kontextu však můžeme mluvit nejen o jedinci, ale také o rodině – tzv. životní cyklus rodiny (*např. sňatek, narození prvního dítěte apod.*). [38]

V případech očekávané změny může být pomoc (*např. podpůrná psychoterapie nebo poradenství*) týkající se anticipované změny intervenční strategií, kterou lze použít v rámci přípravy na tuto událost. [39] Protože lze kritické vývojové úkoly do značné míry předpokládat, je možné identifikovat i ohrožené (*tzv. rizikové*) skupiny. Příkladem takové cílové skupiny jsou např. velmi mladé (dospívající) matky, které se musí vyrovnávat s rodičovstvím předtím, než je dokončen jejich adolescentní úkol nalezení identity. Ve většině případů závisí adaptivní řešení kritických vývojových úkolů na předchozí zkušenosti jedince, motivaci, copingových strategiích použitých při zvládnání úkolu a samozřejmě také na vhodné sociální opoře. [40]