

Utrpenie ako činiteľ duševného rastu

Sarah Tisoňová



2. LF UK

„Tváří v tvář utrpení a smrti člověk dospívá ke své velikosti ne tím, že trpí, ale způsobem, jakým své utrpení nese.“ (V. Frankl)

Rozdielne spôsoby zvládania utrpenia dopomáhajú jedinečnému duševnému rastu každého z nás. Vonkajšie a vnútorné faktory hrajúce rolu pri tomto procese ho môžu značne ovplyvňovať. Je preto dôležité uvedomovať si ich rôzny vplyv na každého z nás.

Kľúčové slová: utrpenie, duševný rast, psychológia, okolie

Úvod

Život má nezávisle od svojej formy obdivuhodnú schopnosť zanechať po sebe stopy – nielen na svojom okolí či „schránke“, čo ho obsahuje, ale i na vlastnom vedomí, ktoré s ním rastie. Bez ohľadu na vážnosť prekážok, s ktorými sa ako ľudia stretávame, hlavným faktorom nášho rastu je samotný proces vysporiadania sa s nimi. Práve toto je dôvodom neustále zvyšujúceho sa záujmu o pomoc odborníkov v tomto odvetví.

Jadro

Zvládanie psychicky náročných situácií má základ v samotných genetických predispozíciách osobnosti človeka a emočnej stabilite vybudovanej v útlom veku. Podľa štúdie uverejnenej v Journal of Psychiatric Research¹ je dvojnásobne vyšší výskyt ľudí s psychickými problémami v Číne spôsobený predovšetkým traumami z detstva zahrňujúcimi nedostatok podpory, psychický nátlak, šikanovanie a zanedbanie emočných potrieb dieťaťa. Pri porovnaní testovaných skupín adolescentov výsledky preukázali, že každými dvomi rokmi života dochádzalo ku kontinuálnemu nárastu depresie o približne 2 %. Dá sa teda usudzovať, že negatívne aspekty okolia hrajú veľkú rolu v spôsobe zvládania stresových a inak psychicky náročných situácií nezávisle od charakteru udalostí, ktorým boli ľudia vystavení.

Pokiaľ sa však zamyslíme nad samotným citátom Viktora Frankla, ktorého slová sú mojím východiskom, v súvislosti s vyššie uvedeným výskumom by sme mohli uvažovať o schopnosti „niesť utrpenie“ ako o náhode vyplývajúcej nie zo sily človeka samotného, ale z okolností, čo ovplyvnili jeho duševný rast. Je preto predpokladateľné, že psychické utrpenie v určitej miere posilňuje a formuje osobnosť človeka, čím ho pripravuje na ďalšie negatívne skúsenosti a prospieva jeho duševnému rastu. Naopak, nadbytok nežiaducich udalostí v živote by mohol pri presiahnutí určitých hraníc byť príčinou mnohých duševných problémov a spomaľovať vývoj osobnosti.

Pri vyrovnávaní sa s negatívnymi aspektmi života sú podstatnou zložkou aj časové intervaly, v ktorých ich prežívame. Môžeme sa domnievať, že zvýšené nahromadenie nepriaznivých faktorov v živote bez pomoci odborníka by viedlo aj k značne zvýšenej rizikivosti vzhľadom k vzniku duševných porúch. Ak porovnáваме najčastejšie možné príčiny vzniku depresie, uvedomíme si, že sú schopné ovplyvňovať sa a byť si navzájom akýmsi spúšťačom.

Zatiaľ čo rozdiely vo výskyte depresí u rozdielnych pohlaví sa javia zanedbateľne malé pre toto porovnanie, veľkým činiteľom sú najmä vzťahy. U ľudí, čo si v živote prešli rozvodom alebo inou stratou blízkej osoby, je výskyt depresie značne vyšší než je u osôb slobodných alebo v prosperujúcom vzťahu nezávisiac od doby, kedy si danou udalosťou prešli. Rizikovým faktorom sú aj psychické problémy blízkej rodiny najmä v prípade, že sú obdobného či rovnakého charakteru ako problémy danej osoby. Rovnaký prenos sa uplatňuje aj pri blízkych priateľoch, ale aj kolegoch z práce, spolužiakoch a známych. Výsledkom je teda veľmi ľahké reťazové spustenie mnohých psychicky zaťažujúcich udalostí a prekročenie pomyselnéj medze „zdravého utrpenia“.

¹ Minli Zhang, Juan Han, Junxin Shi, . . . Jiangling Gong. Journal of Psychiatric Research, Volume 103, strany 150-155. Elsevier Inc, August 2018. ISSN: 0022-3956.

K zvyšujúcej sa miere výskytu depresí prispieva v mnohých ohľadoch aj stupeň štúdia. Pri porovnávaní vzoriek študentov študujúcich na základných a stredných školách podľa štúdia uverejneného v *Journal of Psychiatric Research* (viď vyššie) došlo v priebehu pár rokov k nárastu výskytu depresí o necelých 9 %. Obdobná práca publikovaná v *Academic Medicine*² zaoberajúca sa porovnaním zmeny duševného stavu študentov medicíny a iných vysokých škôl dokázala u vzorku študentov s nazačiatku rovnakým duševným zdravím výrazné odlišnosti v priebehu prvého roku vysokoškolského štúdia. Medzi najvýraznejšie rozdiely patrila najmä miera depresie, deperzonalizácie, citového vyčerpania, ale aj výrazne vyššia miera osamelosti u študentov oboru medicíny. A teda nezávisiac od predchádzajúcich skúseností s negatívnymi vplyvmi a okolitými faktormi, sa môžeme domnievať, že obdobný spôsob života jednotlivých skupín študentov a vyrovnávania sa s ním bol zodpovedný za skupinovo rozdišné, ale v rámci skupín jednotné, výsledky.

ZÁVER

V konečnom dôsledku môžeme predpokladať, že hoci spôsob prežívania utrpenia je zodpovedný za rozvoj osobnosti viac než samotná okolnosť, je zároveň silne ovplyvňovaný prostredím a aj minulosťou človeka. Či už však udalosti našich životov ovplyvňujú našu psychiku pozitívne alebo negatívne, vplývajú na formovanie ľudskej osobnosti. Dá sa teda usúdiť, že utrpenie a jeho zvládnutie skutočne môže byť označené za hlavný faktor duševného rastu a rozvoja každého z nás.

CITOVANÁ LITERATÚRA

Frankl, V. E., *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 2006. ISBN80-7295-085-1.

Minli Zhang, Juan Han, Junxin Shi, . . . Jiangling Gong. *Journal of Psychiatric research*, Volume 103, strany 150-155. Elsevier Inc, August 2018. ISSN:0022-3956. Načítané z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002239561731381X>

Dyrbye, Liselotte N. MD; Thomas, Matthew R. MD; Huntington, Jeffrey L, . . . Tait D. MD. *Academic Medicine*, Volume 81, Issue 4, strany 374-384. *Academic Medicine*, Apríl 2006. 81(4):299-300. Načítané z: https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2006/04000/_Face_to_face_with_It___Medical_Students_.10.aspx

² Dyrbye, Liselotte N. MD; Thomas, Matthew R. MD; Huntington, Jeffrey L, . . . Tait D. MD. *Academic Medicine*, Volume 81, Issue 4, strany 374-384. *Academic Medicine*, Apríl 2006. 81(4):299-300