

# Krize jako pojem

1. díl

**Pokud jsme v půlce či za půlkou svého života (a propluli jsme všemi životními nesnázemi), pravděpodobně na některé z životních období vzpomínáme jako na období krize. Každý z nás vyhodnotí jako krizové docela jiné místo. A je to tak v pořádku. Někdo mluví o krizi při špatném výsledku písemky z matematiky a myslí tím nadsazené „to jsem tomu dal!“, někdo se v tutéž chvíli ve výrazné nepohodě skutečně nacházet může, věda, že doma bude následně dořván, ne-li seřezán. A přece nás místo, které označujeme ve svém životním příběhu (i zpětně) jako krizi, obvykle zasáhne jak na úrovni těla, tak na úrovni myšlení i emocí hlubším způsobem, a zpravidla si ho pamatujeme dlouho, ne-li celý život.**

■ **Text: Kristýna Farkašová,**  
krizová intervence, psychoterapie,  
osobnostní rozvoj

**L**idé, kteří jsou nuceni opustit svou zemi, nahlíží na místa, která pro ně v jejich příběhu byla krizová, různým způsobem. Pro někoho může být momentem krize setkání s válkou nebo se smrtí někoho ze svých blízkých, pro jiného to může být ta část cesty, kdy se putovalo, byla zima, pociťoval žízeň, hlad, nejistotu, kde se bude spát. Pro někoho tímto místem může být pobyt v detenčním zařízení, nízká míra komunikace ze strany instituce, oddělení od svých blízkých, pro jiného je to zase rozchod se svou dívkou, ke kterému po cestě došlo. Pro rodiče to může být ztráta dítěte v putujícím davu, které se třeba i pár hodin poté opět objevilo, u někoho může dojít ke ztrátě naděje, že jeho život ještě někdy půjde dobře. A někdo tuto etapu může vítat a jako o těžké době mluví např. o letech dřívějších, kdy mu zemřela milovaná babička a on byl ještě dítětem žijícím ve své vlasti, v domě své rodiny.

## Co jsou společné znaky krize a co tato místa v našich životech spojuje?

Často začínáme vnímat zúženě. Naši pozornost přebírá téma krize, vstupuje do našich všedních úkonů, téměř neustále nás zaměstnává. V tom můžeme vidět rozdíl mezi nesnázemi/obtížemi/nepříjemností, které nevitáme, nejsme za něj rádi, unavuje nás a třeba i zlobí, ale umíme ho nést (třeba i delší dobu), aniž by nás ničilo uvnitř, a krizi, která je pro nás tak významná, že uvnitř reagujeme velmi intenzivně, až postupně zabírá výrazný díl naší pozornosti. A to jak v oblasti myšlení, tak těla i prožitku:

■ Když procházíme krizí, naše myšlení často postrádá kreativitu, jsme „zadržnutí“ a nic nás nenapadá, nebo jsme naopak „rozstřelení“ a napadá nás toho mnoho v rychlém sledu (a přitom nevíme, čeho se přidržit). Mnohdy pak všechno, co jsme zkusili vymyslet na základě předchozích zkušeností z našeho života nebo doporučení od blízkých lidí, nefunguje, nesedí, nepřináší úlevu. A my nevidíme řešení, možnost, jak situaci zvrátit, vyřešit, odlehčit.

## Když zjistíš, že jedeš na mrtvém koni, sesedni.

Kmen Dakotů

■ Na úrovni těla můžeme pociťovat horko, chlad, třas, ztuhlost, přetlak a potřebu rychle vykonávat nějaké činnosti, stejně jako „tupě“ sedět a „zírat“ do stejného bodu. Může se nám chtít utíkat a nezastavit se, stejně jako nevstát z postele a už nikdy nemluvit. Na tělesné úrovni se toho děje v době krize mnoho. A protože, jak známo, vůli můžeme do značné míry ovlivnit určitá gesta či mimiku, ale nikoli to, aby se v těle vegetativně neděly reakce, které pociťujeme (na úrovni dechu, tepu, tlaku, trávení...), např. strach, sevřenost, nenávisť, je pro naše dlouhé spokojené žití ve zdravém těle užitečné umět tato místa projít a dobře zakončit. Všimnout si, kdy už jsme za nimi nebo ony za námi.

• Taktéž mohou tuto dobu signalizovat emoce, které mohou být silné stejně jako protichůdné, zmatené nebo zcela nepřítomné.

Chceme-li pracovat s lidmi, kteří procházejí krizí, je dobré se zaměřit na několik podstatných premis. V prvním díle se zastavíme u dvou z nich:

### ➤ Kdokoli, o kom soudím, že se v dané situaci musí nacházet v krizi, se v ní nacházet nemusí.

Jsou situace, které se vám zdají pro krizi jako stvořené? Například rozvod či smrt blízkého člověka? Pamatuji si kolegyni, která vyjádřila soustrast pánovi, jenž přišel do poradny s věcmi několik dní po úmrtí své ženy. On se na kolegyni podíval, pousmál se a řekl: „Nemusí vám být líto, že mi umřela žena. Já jsem v pohodě. Můžu se vrátit k ženě, se kterou chci žít. O svou ženu jsem pečoval doma až do doby, než zemřela, proto, že nebylo, kdo by to jinak udělal.“ Kolem rozvodů je vůbec spousta momentů, kdy lidem může být úzko. Někomu je úzko již léta před zahájením rozvodu, kdy zvažuje, zda se rozvést/nerozvést, na někoho padne tíha až v soudní síni. Pro někoho je to těžké říct o rozvodu dětem, a pro někoho je to doba, kdy je mu lehká a je rád, že se „ledy pohnuly“. Svět zkrátka není lineární a už vůbec ne v lidských vyprávěních a sdílených příbězích. Pláče-li člověk pohybující se na vozíku, který má dluhy na nájemném, nemůže najít práci a opustila ho žena, že je v krizi, protože se mu ve večerní škole přestalo dařit v matematice, je podstatné vnímat a věřit tomu, že takto na svou krizi nahlíží a cítí, že s ní takto v tuto chvíli potřebuje pracovat. A nenutit ho dívat se ihned na kontext, tzn. neřešit nájem, práci, ztrátu ženy. Tyto okolnosti jeho života jsou jistě podstatné, ale v kontextu akutní krize mohou mít to, u čeho potřebuje „postát“ nyní. To, odkud krize pramení, kdy a kudy „přeteče“, co jsme ochotni snášet a nést, je hluboce osobní věcí člověka.

Obdobně je potřeba být otevřený i opačné úvaze:

### ➤ Kdokoli, o kom jednoznačně soudím, že nemůže být v krizi, se v ní může nacházet.

Jsou situace, u kterých jste si prakticky jisti, že ke krizi vést nemůžou? Co svatba? Takový očekávaný, radostně vyhlášený den? A co temná doba noci, kdy člověk zvažuje, zda to celé neodvolat, zda se ve své volbě nespěl, jestli víc neztratí, než získá, když se sváže s člověkem, kterého si zvolil.

Co dlouho očekávané a vytožené dítě? A náročná doba, která může pramenit třeba

i z toho, že je dítě plakavé a nespavé, daleko víc, než jsme kdy u kterékoli kamarádky postřehli, daleko víc, než jsme kdy viděli v televizi? Kolikrát se lidé mohou cítit nedostateční a vyloučení, že je nezavilil přítel lásky ihned, co dítě poprvé uviděli, a že si na něj zvykají zvolna? A co teprve, když se nedaří např. přibírání dítěte na váze? Co třeba ohlášení příchodu prvního vnoučka do rodiny a hrůza, kterou pro někoho může nečekaná informace, že už brzy bude „babička/dědeček“, znamenat? Že první myšlenky, které ho napadají, nejdou směrem k vnoučkům, ale k myšlence, že už má život za sebou, že už mu bude jen chátrat tělo a že už je opravdu starý a co tedy s tím, když vlastně vůbec nechce, aby mu někdo říkal babi/dědo? A co si počít s nevolí starat se o děti své dcery/snachy s nadšením, které se všeobecně předpokládá?

### ➤ Krize jako možnost změny

Místo krize je obvykle místem změny. Jako na divadle, kdy přichází krize protagonisty – být, či nebýt, zabít, či nezabít, nevěrnou ženu si ponechat, či ji zavrhnout. Jako u lože nemocného, když lékař hlásí, že nadchází krize, člověk rána dožije a bude mu lépe, anebo jej nedožije. Je to tedy situace, která nese nebezpečí, zaskočí nás svou intenzitou a často nás zastaví v rytmu naší všednosti a vstoupí radikálně do našich plánů. Zároveň je krize příležitostí se ohlédnout, uvědomit sám sebe v nové perspektivě, srovnat si priority, připomenout si hodnoty a to, kam směřujeme. Je úžinou, skrze níž procházíme na nová místa s novým pohledem na svět, sebe sama a lidi kolem.

### ➤ Dva základní způsoby reakce

V základních variantách se hovoří o A reakci na úrovni sympatiky a B reakci na úrovni parasympatiky. První nás vede do zrychlení (dech, tep, třas, zčervenání, křik, můžeme jít do agrese fyzické nebo začít utíkat) a druhá do strnulosti (pomalost, setřelost, bledost, chybějící mimika, zírání, kývání se).

Reakci typu A známe zpravidla ze svého života. Jedná se o situaci, kdy dovedeme křičet, cítíme, jak se nám prokrvuje pokožka, vše se zrychlí (řeč, gesta, tep, tlak). Útěk je zvláštní položkou A reakce, která může být pro dotyčného člověka riziková paradoxně více, než když např. šermuje v rozčilení rukama a tak trochu nebo i doopravdy s někým bojuje. Setkáte-li se např. u autonehody s reakcí útěku, je dobré dotyčného člověka zastavit, aby si neublížil např. vběhnutím do vozovky. Často je myšlení málo přítomné na to, aby člověk sám sebe dokázal dobře ochránit. Spíše než chytáním za nohu se doporučuje, jste-li na místě a tuto situaci zaregistrujete, se k němu

v běhu připojit a říct mu např. „zastavte se, jste v panice“. Když zastaví, položte pár uzemňujících obyčejných otázek, např. „Jak se jmenujete?, Odkud jste?“, abyste dotyčnému pomohli se zpřítomnit a mohl se nechat ošetřit, potřebuje-li to on nebo další lidé v autě, které např. vezl a jejichž zranění ho mohla k útěku „dovést“.

Reakce B na úrovni parasympatiky pak vypadá, jako když děti začarují sochu v dětských hrách. Tato reakce ovšem může být zaměněna za dojem, že „to“ člověk „zvládá“ (např. při hromadné autonehodě), zatímco ve skutečnosti je strnulý, nemluví, mimika je setřelá a reakce se zatím vlastně neprojeví (je zpravidla pouze odložena). Reakce B se nakonec klopi do reakce A, kdy přichází křik, pláč, pohyb, akce.

### ➤ Reakce okolí

Neexistují žádné tabulky, do kterých by se vešla každá krize, a také existují různé úhly pohledu a typy definic. Při krizi mluvíme ve vší obecnosti o výrazných, často i jaksi předělových místech v životě člověka, kdy se pozornost zužuje a její zintenzívnění a spjatost s tématem, které je pro nás velké, vidíme na úrovni jak myšlení, tak těla i prožívání. A tak se mnohdy člověk procházející krizí zabývá stále svým tématem, potažmo sám sebou, a jen málo kapacity mu zbývá na vnímání svého okolí.

Odezva okolí bývá podpůrná, ale pouze dočasně. Trvá-li situace déle, pak se okolí vymezuje, reakce může být odmítavá („nezařídil ses, jak jsem ti řekl, tak co čekáš?“) nebo prostě i způsobená únavou, kdy již lidé nechtějí být v kontaktu s někým, kdo je dlouhodobě v nepohodě nebo i pije, přestane docházet do práce, ztrácí zájem o svůj vzhled a nemá příliš velkou kapacitu vnímat je a jejich problémy.

V případě náhlé krize pak lidé z okolí často váhají, zda do problému vůbec vstupovat či zda se mají ozvat, a tak člověk v těžké situaci často zažívá samotu a odstup lidí, a to i těch, kteří by se rádi přiblížili, ale nevědí jak.

### ➤ Krize a trauma

Hledáme-li nuanci, která dělí téma krizové intervence od práce s traumatem, pak jsme z mého úhlu pohledu v poměrně prolínajících se vodách. Právě nezpracovaná doba krize, která nepřinese nový náhled či dokonce i posílení na další cestě, se může stát místem, které se snažíme třeba i mnoho let poté zapouzdřit či rozrostlé při práci s úzkými místy zahlédnout. Obec-

ně je na trauma pohlíženo jako na situaci, která je výrazně děsivá, často přichází náhle, narušuje naši (nebo někoho vedle nás stojícího) celistvost tělesnou (úraz, hrozící smrt, úmrtí), často je bizarní a těžko sdělitelná co do intenzity těm, co situaci nezazili. Představme si, že přežijeme např. pád letadla, kde mnoho lidí zemře, či zavalení horníků. Něco překračující obvyklý rámec našich životů. Ale i zde je dobré

na místě pracovníka zůstat ve vnitřní pružnosti a pokoře a vědět, že ne každý musí ze zkušenosti, která by mohla být traumatická, vyjít s traumatem. Že ne každý, kdo vypadá v pořádku, se o pár dní/týdnů později „nesune“.

V tom je právě ona bohatost života: jak nás co zasáhne, či nezasáhne, kolik umíme unést, jak s tím dál dovedeme pracovat. Sedíce na židli pomáhajících profesí můžeme žasnout nad množstvím variant. To je ona neopakovatelná kombinace podnětu a našeho vnitřního nastavení, která dává vzniknout těm situacím, kdy si malé bolavé místo léta těžce neseme s sebou, zatímco těžké můžeme za sebou zanechat, aniž by nás dále v našich životech tížilo.

### ➤ Závěrem

Co s tím, pokud se nám zdá, že se nás téma krize týká nebo pokud na někom blízkém vidíme, že se v krizi nachází? Jak touto dobou doprovodit nám blízkého člověka, ať už jsme v roli pomáhajícího profesionála nebo přítele, navážeme v příštím čísle. Protentokrát si závěrem řekneme tolik, že *vše začíná tím, že si všimneme, co se děje v našem životě*. A poté se rozhodneme, jaké udělat kroky k tomu, aby se naše situace změnila. Rozhodneme se pro naději, že je změna možná.

Cítíte-li se v tématu křehcí, okruh vašich lidí vám neuměl nebo nemohl vyjít vstříc tak, jak potřebujete, a sami nevidíte východisko, pak může být dobrou volbou vyhledání profesionála. Hledejte, ptejte se ve svém okolí po tipech na lidi dovedné, vzdělané a srdečné, dobře posazené, zemité, kteří umí být přítomní, umí ošetřit téma na úrovni těla, myšlení i citění. Kterí se nebojí těžkých témat, umí dodat naději a odvalu, kteří sami věří tomu, že těžká místa lze projít se ctí, zahlédnout sebe, prožít, co se děje. A v posledku nechat těžkou dobu za sebou v podobě, která nám umožní jít dál životem dobře, moci volně dýchat a žít spokojeně.

Laskavou všednost přeji!

**Institut vzdělávání  
APSS ČR vás zve  
na seminář**

**Základní  
krizová intervence**

**12. 4. 2017 Praha  
23. 5. 2017 Tábor**  
[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)