

Prečo Boh stvoril svet tak zle

Ľuboš Rojka – Júlia Halamová

ROJKA, L., HALAMOVÁ, J.: Why God Created the World so Badly. *Studia Aloisiana*, 5, 2013, 1, s. 17 – 30.

The so called problem of evil, in which the existence of physical and psychological suffering discredits that the world was created by an omnipotent, omniscient, and perfectly good God, and disruptes the overall Christian conception of human life. The goal of the paper is to show in what way the existence of evil does not contradict the theistic conception of the world. On the contrary, evil in the world can play an important role in the development of the universe and in the ethical and moral development of humans. The most recent psychological studies show that difficult situations, with a training and thanks to empathy and support from loved ones, can be transformed into a post-traumatic growth, which consists in a discovery of new opportunities, development of new skills, courage, self-confidence, a deeper perception of the meaning of life, more valuable and more honest interpersonal relationships, and closer relationship with God.

Keywords: philosophy of good and evil, ethics, religion, God, Creator, post-traumatic growth

Etika, ako teoretická disciplína o ľudskom živote je len ťažko mysliteľná bez aspoň minimálnej náboženskej teórie. Človek sa zdá byť etickou aj náboženskou bytosťou¹ a je zásadný rozdiel, keď sú etické zásady podporené Božím príkazom a keď tieto zásady nie sú takto podporené. Jednou z tém, ktoré ovplyvňujú vzťah etiky a náboženstva, je takzvaný problém zla, v ktorom existencia zla (hlavne fyzického a psychického utrpenia) sponchybňuje, že by svet bol stvorený všemohúcim, vševediacim a dokonale dobrým Bohom. Ako dôsledok, Božie prikázania strácajú hlbšie opodstatnenie a ľudia sa nachádzajú uprostred zlého, niekedy až krutého sveta ponechaní sami na seba. Psychológovia hovoria o traumách, s ktorými sa človek niekedy len veľmi ťažko vyrovnáva, pretože nevidí zmysel toho, čo sa v ňom a okolo neho odohráva.

1 Oľga Gavendová tento aspekt objasňuje v súvislosti so štruktúrnou otvorenosťou človeka, s jeho transcenciou. Porov. GAVENDOVÁ, Oľga: *Základy všeobecnej etiky*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2009, s. 30–32.

Cieľom tohto príspevku je ukázať, za akých podmienok existencia zla nenarúša kresťanskú koncepciu človeka a jeho vzťahu k Bohu, ba naopak, zlo vo svete môže zohrávať dôležitú úlohu vo vývoji sveta a tiež pri etickom a morálnom rozvoji jednotlivca. Filozofické riešenie problému zla je inšpirované slávnou *free will defense* od Alvina Plantingu² a je čiastočne upravené, aby lepšie zapadalo do súčasnej filozofie a zodpovedalo novým výskumom v psychológii. V posledných rokoch sa totiž psychologický výskum orientuje menej na traumatický stav človeka a viac na posttraumatický rast ako jeden z možných dôsledkov konfrontácie so zlom.³

1. Základné rozlíšenia a jedno z filozofických riešení

Problémy so zlom sú známe každému človeku a takmer niet situácie, knihy alebo filmu, v ktorej by sa zlo neobjavilo: od zranenej lásky, cez choroby, rôzne nemorálnosti až po násilnú smrť. Samozrejme, nie každé utrpenie alebo bolesť je nutne zlom. Niektoré nepríjemné veci slúžia vyšším cieľom. Bolesť zuba mi poukazuje na fakt, že so zubom čosi nie je v poriadku a je potrebné s ním niečo robiť. Existujú však aj také hrozné udalosti, ktoré zjavne nedávajú nijaký zmysel, ako napríklad tajfúny (tajfún Haiyan, Yolanda, Filipíny, 2013), ktoré znenazdania zničia ľudské príbytky, alebo lesné požiare, ktoré zaživa upália veľké množstvo zvierat.

Na teoretickej úrovni sa problém zla a náboženstva dá formulovať pomerne jednoducho: Ak existuje zlo vo svete (o čom možno len ťažko pochybovať), potom Boh nie je všemohúci (lebo nebol schopný stvoriť svet lepšie), alebo nie je vševediaci (lebo nevedel stvoriť svet lepšie), alebo nie je dokonale dobrý (teda nechcel stvoriť svet lepšie). V každom prípade sa popiera jeden z jeho podstatných atribútov, a tým i jeho jestvovanie.⁴ Problém má veľkú dôležitosť najmä pre kresťanov, ktorí veria, že jestvuje Boh, milujúci Stvoriteľ sveta a ľudstva, ktorý riadi celé stvorenie.

Pri hovorení o Bohu treba rozlišovať (a) naše predstavy a očakávania o tom, ako by mal Boh čosi urobiť alebo čomusi zabrániť, (b) to, čo Boh môže urobiť, ale nechce, lebo má na to nejaký dôvod, a (c) to, čo Boh nemôže urobiť, pretože je to samo osebe (logicky) nemožné (alebo metafyzicky neuskutočniteľné). O mnohých našich myšlienkach nevieme, či nie sú rozporuplné, a preto s istotou ani nevieme, či by ich Boh mohol uskutočniť. Pri vysvetľovaní Božej

2 Porov. PLANTINGA, Alvin: *God, Freedom, and Evil*. Grand Rapids (MI) : Eerdmans, 1974, prvá časť; PLANTINGA, Alvin: *God and Other Minds*. Ithaca (NY) : Cornell University, 1967, 5. a 6. kap.

3 Príspevok sa nedotýka problematiky dobra a zla v psychoterapii. Na túto tému bola publikovaná kolektívna monografia: KOŤA, Jaroslav (ed.): *Dobro, zlo a řeč v psychoterapii*. Praha : Triton, 2009.

4 Výstižné a do podrobností rozpracované vysvetlenie problému zla publikovala M. Spišiaková. Porov. SPIŠIAKOVÁ, Mária: *Zlo v Božom stvorení : Riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa : Rhetos, 2012, 1. kap.

činnosti môže existovať spor v ľudskej predstave, ktorá môže byť sama osebe nekoherentná, alebo môže protirečiť Božej podstate alebo Božím zámerom s ľudstvom (Boh nemôže chcieť čosi zlé alebo nezmyselné). Človek nie vždy domyslí veci do dostatočných dôsledkov. Preto je potrebné začínať s analýzou vlastných predstáv a očakávaní.

Pri hovorení o zle prevažne zvažujeme existenciu fyzického zla (alebo bolesti) na ľudskej alebo živočíšnej úrovni, ktorá je opakom fyzického dobra (potešenia, uspokojenia základných biologických potrieb a túžob). Pohľad na fyzické zlo môže človeka inšpirovať k súcitu, dobroprajnosti, sympatii, hrdinskej pomoci a medicínskemu pokroku. Samozrejme, možno pridať aj nábožensko-duchovný aspekt týchto čností, ako je napríklad poníženosť a nábožnosť, ktorú človek rozvíja pri pomoci iným. Pre väčšiu jasnosť sa hovorí o dobre a zle „prvého stupňa“ alebo na „prvej rovine“ a o dobre alebo zle na „druhej rovine“. Napríklad existencia prvostupňovej fyzickej bolesti vyvoláva druhostupňový súcit a súdržnosť medzi ľuďmi, čo ich robí lepšími. Ohrozenie života pohýna iných ľudí k hrdinskej pomoci, keď sa usilujú zachrániť človeka v ohrození. Zlo prvého stupňa je výzvou k dobru druhého stupňa, a dobro druhého stupňa má tendenciu posilňovať dobro prvého stupňa a znižovať zlo prvého stupňa.⁵

Niektorí sa môžu spýtať, prečo Boh dopúšťa život v extrémnej chudobe na to, aby človek vyvinul čnosť dobroprajnosti alebo súcitu, keď táto čnosť má späťne slúžiť na odstránenie tejto chudoby.⁶ Je potrebné pridať, že čnosť na druhej úrovni nemá za cieľ len zmenšiť zlo na prvej úrovni, ale má hodnotu aj sama osebe, pretože robí človeka morálne lepším človekom tým, že stvára jeho charakter. Môže sa zdať, že Boh sa nestará natoľko o zlo na prvej úrovni, ale viac o dobro na druhej úrovni, a preto nie je taký dobroprajný a súcitný, ako by sme to očakávali. Takýto záver je pre kresťana nepríjemný, pretože Boh by sa mal zaujímať aj o odstránenie bolesti a utrpenia. Treba podčiarknuť, že oba aspekty sú navzájom úzko späté. Čnosť sa aktualizuje a rozvíja v činnosti, v odstraňovaní zla, a odstraňovanie zla pomáha v rozvíjaní čností. Každý extrém spôsobuje deformáciu v chápaní Božieho zámeru.

Existuje námietka, že druhostupňové dobro, aj keby zdôvodnilo zlo na prvom stupni, nezodpovedá zlo na druhom stupni, ako napríklad neprajnosť, zlomyseľnosť, krutosť, zbabelosť a podobne. Ak dobro druhého stupňa je také dôležité pre vysvetlenie zla na prvej úrovni, tak zlo druhého stupňa sa stáva o to problematickejšim, pretože posilňuje zlo prvého stupňa. Odpoveďou býva vysvetlenie, že je to práve ľudská sloboda, dobro tretieho stupňa, ktoré

5 Krása sveta a jeho dynamika sú dobrami druhého stupňa, podobne ako etické správanie človeka, ktoré je podmienené slobodným rozhodnutím odstraňovať fyzické a morálne zlo vo svete. Viac o podmienenosti etického rozhodovania slobodou človeka: GAVENDOVÁ, Oľga: Sloboda a existenciálne završovanie človeka. In: GAVENDOVÁ, Oľga (ed.): *Variácie na tému sloboda : Filozofické reflexie*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2012, s. 53–55.

6 Túto námietku aj s odlišením rôznych rovín dobra a zla použil J. L. Mackie v článku: MACKIE, J. L.: Evil and Omnipotence. In: *Mind*, roč. 64, 1955. Cit. podľa DAVIES, Brian: *Philosophy of Religion*. Oxford : Oxford University Press, 2000, s. 581–591.

si vyžaduje možnosť existencie zla na druhom stupni a často ho aj spôsobuje. Na to, aby bol človek slobodný, potrebuje mať skutočnú možnosť urobiť zlo.

Morálne zlo sa nepripisuje Bohu, ale nezávislej činnosti človeka, ktorý je obdarený slobodou vôle. Bolesť a utrpenie na prvom stupni je zdôvodnené ako komponent potrebný pre dobro druhého stupňa, zatiaľ čo zlo na druhom stupni je pripísané človeku a jeho slobodnej voľbe. Boh preto nie je zaň zodpovedný, ani ho netvorí. Je lepšie, ak má človek takúto slobodu, než keby bol neslobodne úplne nevinný.⁷

Zaujímavou otázkou je, prečo Boh nestvoril ľudí tak, že by si vždy slobodne vybrali dobro. Ak neexistuje nijaký problém s tým, že si človek slobodne zvolí dobro pri jednej alebo viacerých príležitostiach, nie je vylúčené ani to, aby si slobodne zvolil vždy dobro.⁸ Zlo by takýto človek poznal len zo sna, prípadne by si ho len predstavoval.

Problém je, že nie je jasné, či by takéto niečo bolo možné už zo samotnej prirodzenosti ľudskej slobody. Sloboda je z veľkej časti podmienená nevedomím, charakterom a vnútorným životom človeka. Avšak pri niektorých komplikovaných rozhodnutiach, aj keď je rozhodnutie pod vplyvom emócií a rôznych mentálnych stavov (prípadne racionálnych dôvodov), nie je ničím zapríčinené a môže prejavovať prvky náhodnosti. Preto nie je možné zabezpečiť vždy to najsprávnejšie rozhodnutie, aj keby bol človek sám osebe morálne dokonalý.

K tomu je potrebné pridať, že človek má ešte radikálnejšiu slobodu, ako len vyberať si dobrý alebo zlý skutok, alebo zaujať správny alebo nesprávny postoj. Človek má slobodu meniť, akým bude človekom, aký bude jeho charakter. Človek sa stáva dobrým, ak sa tak slobodne rozhodne a túto základnú voľbu potvrdzuje v konkrétnych situáciách.

Boh by teoreticky mohol stvoriť človeka slobodného a pritom eticky dokonalého, avšak sloboda by mala iný význam najmä vo vzťahu k Bohu. Človek by sa nemohol rozhodnúť proti Bohu, pretože odmietavý vzťah s Bohom (čo je zlom) by bol pre človeka z princípu (ako bol stvorený) neprijateľný, a preto ani osobný, priateľský a láskyplný vzťah s Bohom by nebol nemožný. Človek by bol v plnej jednote s Bohom a rozhodoval by sa pre neho úplne spontánne a samozrejme. Nikdy by si nevybral vzdialenie sa od Boha a vedel by, že to nikdy neurobí. Takáto sloboda je veľmi problematická z hľadiska autonómneho rozvoja osobnosti, ktorá si vyžaduje istú samostatnosť, a preto aj istú Božiu skrytosť,⁹ a tiež reálnu možnosť rozhodnúť sa proti nemu.

7 Podrobnejšie zdôvodnenie: SPIŠIAKOVÁ, Mária: Sloboda ako základ obhajoby proti argumentom zo zla. In: GAVENDOVÁ, O. (ed.): *Variácie na tému sloboda : Filozofické reflexie*, s. 62–68.

8 Porov. MACKIE J. L.: Evil and Omnipotence. In: DAVIES, B.: *Philosophy of Religion*, s. 588.

9 Peter van Inwagen zdôvodňuje potrebu Božej skrytosti v súvislosti s problémom zla a v širšom kontexte života človeka a spoločnosti v 8. prednáške: VAN INWAGEN, Peter: *The Problem of Evil : The Gifford Lectures Delivered in the University of St Andrews in 2003*. Oxford : Clarendon Press, 2006, s. 135–151.

Niektorí filozofi na základe tohto tvrdia, že nielen možnosť urobiť čosi zlé, ale aj skutočné fyzické a morálne zlo musí existovať, aby človek mohol byť skutočne slobodný.¹⁰

Nieкто môže pri takejto koncepcii vidieť problém v tom, že ak je ľudská vôľa takýmto spôsobom slobodná, potom ju Boh nemôže kontrolovať, čo znamená, že nie je všemohúci. Ide o takzvaný paradox Božej všemohúcnosti. Tu treba pripomenúť, že sloboda neznamena, že Boh *nemôže* kontrolovať vôľu človeka, ale že on ju *nechce* kontrolovať. Boh sa rozhodol stvoriť človeka slobodného, čím slobodne obmedzil seba. Bolo by proti slobode človeka, keby ho Boh nechal slobodného, keď robí dobro, a zasiahol by vtedy, keď sa rozhodne urobiť zlo. To samozrejme neznamena, že Boh chce zlo, ani aby človek robil zlo, ani to, že by slobodne zvolené zlo nebolo v skutočnosti zlom. Boh dal človeku skutočnú možnosť robiť aj zlo, aby mohol rozvíjať seba a svoj charakter slobodne a mohol mať osobný vzťah k iným ľuďom a, ak sa tak rozhodne, aj so svojím Stvoriteľom.¹¹

2. Doplnujúce vysvetlenia

Niekedy sa diskutuje o riešení, v ktorom sa popiera alebo aspoň znižuje reálnosť fyzického zla. Fyzické zlo, ako zemetrasenie alebo bolesť žalúdka, nie je samo osebe zlom ani dobrom, napriek tomu, že môžu byť nepríjemné. Zlo je označením nedostatku dobra vzhľadom na akýsi pomyselný ideál alebo cieľ, po ktorom človek túži, ale ho nevlastní. Aj pri najlepšej vôli prijať toto zjednodušené riešenie faktom zostáva, že ľudia aj zvieratá fyzicky trpia. Aj v prípade, že by zlo bolo len nedostatkom čohosi dobrého, niektoré zlá spôsobujú reálnu bolesť a ničia hodnotné veci, a preto musia byť nejakým spôsobom reálne a vyžadujú si nejaké komplexnejšie vysvetlenie.¹²

Tomáš Akvinský vzal vážne myšlienku, že človek vo svojej existencii závisí úplne od Stvoriteľa. Slobodná činnosť nemôže existovať bez toho, aby bola zapríčinená (udržiavaná) Bohom. Božie jestvovanie je predpokladom existencie ľudskej slobodnej voľby. Nemali by sme hovoriť, že som slobodný *napriek* tomu, že je tu Boh, čím akoby sme obmedzovali Božiu slobodu, ale som slobodný *vďaka* tomu, že je tu Boh. Boh tvorí a udržuje schopnosť slobodného rozhodovania v činnosti. Táto schopnosť plne závisí od Boha, ale

10 Myšlienka, že Boh nemôže aktualizovať svet, v ktorom by bolo len morálne dobro, je obsiahnutá v Plantingovej „transsvetovej skazenosti“ (*transworld depravity*), ktorú bližšie objasňuje Mária Spišiaková. Porov. SPIŠIAKOVÁ, M.: *Zlo v Božom stvorení: Riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*, s. 96–105. Tento postoj je filozoficky problematický, ale viaceré teórie v psychológii ho potvrdzujú.

11 Bližšie objasnenie slobody človeka v kontexte náboženskej skúsenosti: GAVENDOVÁ, Oľga: *Filozofia náboženstva*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2006, s. 70–71.

12 Eleonore Stumpová zdôrazňuje, že popieranie skutočného zla v prípade týrania detí (ako ho opisuje Dostojevský) by znamenalo zásadné zapretie ľudskosti. Porov. STUMP, Eleonore: *The Problem of Evil*. In: *Faith and Philosophy*, roč. 2, 1985, č. 4, s. 410.

jej používanie závisí od človeka. Tomáš takýmto spôsobom obišiel paradox Božej všemohúcnosti.

Ďalším zaujímavým postrehom Tomáša Akvinského je myšlienka, že dobro celku je dôležitejšie ako dobro niektorej jeho časti.¹³ Rozumný vládár vidí, ako pripieva to, čo sa javí nedostatkom dobra, v niektorej časti jeho krajiny k celkovému dobru. Problém zla teda existuje predovšetkým pre toho, kto nie je schopný vnímať Božie stvorenie ako celok. Súčasťou tohto riešenia je otázka, či Boží plán zahrnuje aj utvorenie vhodného prostredia pre maximálne ľudské šťastie. Je nedostatok alebo obmedzenie šťastia človeka v Božom „najlepšom možnom svete“ znakom zla? Dôležité je si všimnúť, že neváhame operovať retardované dieťa (napriek tomu, že sa cíti šťastné), ak by mu to pomohlo, aj za cenu, že by sa pocit šťastia radikálne zmenšil. Psychické zdravie a akési komplexnejšie vnímanie reality je hodnotnejšie ako samotný pocit šťastia. Preto lepší svet nemusí vždy znamenať svet, v ktorom je človek maximálne šťastný, a dočasný pocit nešťastia ešte neznamená, že tento svet nie je dostatočne dobrý, aby bol stvorený Bohom.

Na záver tejto časti možno povedať, že Boh mohol mať dobré dôvody na to, aby stvoril svet ako dynamicky sa rozvíjajúci, a na to, aby dal človeku nielen slobodu rozhodnúť sa, či bude robiť dobré alebo zlé skutky, ale aj či sa bude stávať morálne lepším alebo horším človekom. Takáto hlbšia sloboda predpokladá existenciu zla a to, že Boh sa do istej miery skryje pred vedomím človeka, aby človek mohol rozhodovať autonómne v tom, čo bude robiť, akým človekom sa rozhodne stať a aký vzťah si vytvorí ku svojmu Stvoriteľovi. Božia skrytosť je tiež zlom, ale bez nej je hlbší slobodný rozvoj človeka nemožný. Zlo má teda dôležité poslanie na úrovni fyzickej, živočíšnej, aj etickej. Jeho prekonávaním dostáva svet aj život človeka svoje dynamické nasmerovanie, v rámci ktorého môže človek slobodne dávať zmysel a náplň svojmu životu. Predpokladá to však, že človek sa neuzatvorí, ale prijme a využije takto koncipovaný (a stvorený) svet pre osobný rast a spoločné dobro. Ak sa vylúči tento dynamický ľudský prvok, existencia fyzického a morálneho zla skutočne nemá zmysel a svet sa javí ako stvorený veľmi zle.

Načrtnuté chápanie zla, koncepcie sveta a stvorenia sveta má niektoré slabšie stránky, o ktorých sa doteraz diskutuje vo filozofickej literatúre.¹⁴ Cieľom tohto článku je však ukázať, že toto riešenie dobre zapadá nielen do celkového filozofického a teologického myslenia, ale aj do základnej psychológie osobnostného rozvoja človeka. Cieľom nasledujúcej časti je ukázať, že výskumy posledných dvoch desaťročí poukazujú na viaceré pozoruhodné aspekty problematiky prekonávania zla, ktoré sa v psychológii prejavuje vo forme krízy, traumy, konfliktu, stresu, či nepriazni osudu,¹⁵ a na pozitívne dô-

13 Porov. TOMÁŠ AKVINSKÝ: *Summa contra gentiles*, kap. 71.

14 Zväčša ide o námietky podobné *Dialógom o prirodzenom náboženstve* od Davida Huma a námietkam rozpracovaným v článkoch J. L. Mackieho. Porov. napr. SINNOTT-ARMSTRONG, Walter: *Some Reasons to Believe that There Is No God*. In: *God? A Debate between a Christian and an Atheist*. Oxford : Oxford University Press, 2004, s. 83–98.

15 Pod „nepriazňou osudu“ sa myslí napríklad rakovina, srdcovo-cievne ochorenia, skleróza multiplex, HIV, znásilnenie, útok, ochrnutie, fyzické poškodenie tela, neplodnosť, rukojemníctvo, imigrácia, rozvod,

sledky, ktoré so sebou toto prekonávanie môže prinášať. Takýmto spôsobom sa zvyšuje pravdepodobnosť, že načrtnuté riešenie problému zla je pravdivé.

3. Problematika zla v psychológii

V psychológii je zrejmé, že prostredníctvom utrpenia môže človek prechádzať hlbokou osobnou transformáciou. Pomerne novou je myšlienka, že táto transformácia nemusí mať vždy negatívny dosah. Niekedy sa možno dokonca stretnúť s pomerne extrémnym postojom, že „ľudia musia zniesť nepriazeň osudu, aby mohli rásť. Maximálny rast a rozvoj je dostupný iba tým, ktorí čelili veľkému utrpeniu a prežili ho“¹⁶.

Osemdesiat rokov výskumov o strese poukazuje na skutočnosť, že takzvané stresory sú vo všeobecnosti zlé pre ľudí, prispievajú k rozvinutiu depresie, úzkosti, insomnie, srdcovo cievnych ochorení a ku zníženiu imunity. Hlavným zameraním týchto výskumov bola reziliencia – t. j. spôsob, ako sa ľudia vyrovnávajú s nepriazňou osudu, ako sa zbavujú škôd a vracajú naspäť do normálnej činnosti.

Pred dvadsiatimi rokmi výskum¹⁷ prekročil koncept reziliencie a zameral sa na výskum úžitkov, ktoré so sebou môže priniesť skúsenosť extrémneho stresu. Úžitok, ktorý môže byť dôsledkom veľkého stresu, sa nazýva posttraumatický rast (*post-traumatic growth*), aby sa zdôraznil kontrast s posttraumatickou stresovou poruchou (*post-traumatic stress disorder*).¹⁸ Ľudia vystavení traume totiž niekedy môžu skončiť so symptómami posttraumatickej stresovej poruchy a niekedy môžu skončiť s benefitmi posttraumatického rastu. Termín posttraumatický rast je definovaný ako zážitok pozitívnej psychologickéj zmeny v dôsledku zápasu s extrémne stresujúcou udalosťou. Implicitne je v tejto definícii zakomponovaný predpoklad, že posttraumatický rast je viac ako len zotavenie; ide o prosperovanie na novej úrovni, akú človek pred traumou vôbec nedosahoval. Tedeschi a Calhoun zdôrazňujú, že musí ísť o podstatné psychologické zmeny. Opisujú to tak, že človek by mal prežívať „zmeny, ktoré sú pokladané za dôležité a ktoré idú nad rámec predchádzajúceho status quo. Posttraumatický rast nie je len návrat k pôvodným hodnotám, je to zážitok zlepšenia, ktorý je u niektorých osôb veľmi hlboký a zásadný“¹⁹.

požiare domu, havária lietadla, autohavária, zemetrasenie, hurikán, terorizmus, vojna, strata blízkych osôb, psychóza. Porov. JOSEPH, S., BUTLER L. D.: Positive Changes Following Adversity. In: *PTSD Research Quarterly*, roč. 21, 2010, č. 3, s. 1–3.

16 HAIDT, J.: *The Happiness Hypothesis : Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York : Basic Books, 2006, s. 141.

17 Porov. TEDESCHI, Richard G., CALHOUN, Lawrence G.: Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, roč. 15, 2004, č. 1, s. 1–18.

18 HAIDT J.: *The Happiness Hypothesis : Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*, s. 139.

19 TEDESCHI, R. G., CALHOUN, L. G.: Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, roč. 15, 2004, č. 1, s. 4.

Tedeschi a Calhoun stanovili päť oblastí, v ktorých najčastejšie dochádza k pozitívnym zmenám v dôsledku stresu.²⁰ Po prvé, nepriazeň osudu môže pohnúť k rastu tak, že prinúti ľudí zastaviť sa v ich živote, čo im umožní zvážiť iné možnosti a alternatívy vzhľadom na ich dlhodobejšie alebo aj konečné ciele. Kríza so sebou často prináša objavenie nových príležitostí, zručností a celkovo väčšiu náchylnosť k pozitívnym životným zmenám, utvorenie nových záujmov alebo ciest v živote.²¹ Jednoducho, ako povedal jeden z účastníkov výskumu: „Robím veci, ktorým som sa nikdy predtým nevenoval, a to práve pre môj úraz.“

Po druhé, vzopretie sa ťažkostiam, ktoré život priniesol, prehlbuje a urýchľuje osobnostný rast, odhaľuje skryté schopnosti v človeku a to potom mení jeho sebaobraz. Ľudia často spomínajú,²² že sa cítia skúsenejší vzhľadom na život, vnímajú sa ako emocionálne zrelší a ako lepší ľudia. Lepšie akceptujú negatívne emócie a vlastnú ľudskú zraniteľnosť, cítia sa sebaistejší, viac sa spoliehajú na seba, dôverujú si, že sú schopní akceptovať, čo sa deje v ich živote, a sú presvedčení, že sa budú vedieť vyrovať aj v budúcnosti s náročnými situáciami a zážitkami. Výstižne povedané: „Mám dobrý pocit, lebo som schopný robiť veci, ktoré som si nevedel predtým ani predstaviť.“

Po tretie, nepriazeň osudu odhaľuje pravých priateľov, posilňuje vzťahy medzi nimi a otvára srdcia ľudí voči sebe navzájom. Ľudia si často vybudujú lásku voči tým, o ktorých sa starajú, a cítia lásku a vďačnosť voči tým, ktorí sa o nich starali v čase núdze.²³ Ako dôsledok traumy ľudia uvádzajú aj intenzívnejšie prežívanie intimity, prehĺbenie rodinných vzťahov, väčší súcit pre iných ľudí, väčšie oceňovanie iných, najmä blízkych príbuzných a priateľov, utvorenie pozitívnejších a bližších vzťahov, väčšiu ochotu vyjadrovať vlastné emócie, väčšiu akceptáciu iných ľudí a väčšiu dôveru voči nim, lepšie prežívanie podpory zo strany iných, väčšiu dôveru vo svoje interpersonálne zručnosti.²⁴ Zjednodušene povedané: „Viem ľahšie prijať pomoc od druhých ľudí.“

Po štvrté, trauma mení priority človeka a osobnú filozofiu posúva smerom k väčšiemu prežívaniu prítomnej chvíle. Ľudia si začínajú viac vážiť život, ktorý dovtedy brali ako samozrejmosť, a uvedomovať si napríklad, že ľudia sú dôležitejší ako peniaze, čím sa im aj celkovo mení rebríček dôležitých vecí v osobnom živote. V krátkosti povedané: „Uvedomujem si, že čas je vzácny a že ho nemôžem mrhať úsilím o malé, nepodstatné veci alebo pocity.“

Po piate, ľudia často ako dôsledok krízy spomínajú lepšie porozumenie duchovných a náboženských záležitostí, nadobudnutie zmyslu života alebo aspoň jeho prehĺbenie, lepšie porozumenie zmyslu utrpenia, posilnenie náboženskej viery, intenzívnejšie prežívanie istoty prostredníctvom viery v Boha,

20 Porov. TEDESCHI, R. G., CALHOUN, L. G.: Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, roč. 15, 2004, č. 1, s. 1–18.

21 Porov. JACKSON, 2007. <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2007-1/jackson.htm> (11. 11. 2013).

22 Porov. JACKSON, 2007. <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2007-1/jackson.htm> (11. 11. 2013).

23 Porov. HAIDT J.: *The Happiness Hypothesis : Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*, s. 147.

24 Porov. JACKSON, 2007. In: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2007-1/jackson.htm> (11. 11. 2013).

väčšiu zrelosť a bližší, osobnejší vzťah k Bohu.²⁵ Výstižne povedané: „Viac dôverujem Bohu, že sa o mňa osobne stará.“

Okrem týchto piatich najčastejšie sa vyskytujúcich zmien, výskumy dokumentujú štatistickú súvislosť aj s inými benefitmi, ako je menšia depresívnosť, lepšia imunita a celkovo lepší zdravotný stav, či dlhší život.²⁶ Ak má trauma aspoň niekedy takéto pozitívne dosahy na človeka, čo má človek robiť, aby v prípade nepriazne osudu prežival skôr posttraumatický rast ako posttraumatickú poruchu?

Predovšetkým je to záležitosť informovanosti. V prieskume Martina Seligmana sa napríklad uvádza, že zatiaľ čo 97 % respondentov poznalo termín posttraumatická porucha, iba 10 % si bolo vedomých, že existuje aj protipól tejto poruchy t. j. posttraumatický rast. Ak si je totiž človek vedomý iba negatívnych dôsledkov stresu, bude sa tak ako väčšina ľudí traumám vyhýbať za každú cenu. A ak sa predsa len niečo zlé prihodí, pretože je to z času na čas nevyhnutné, bude to viesť k depresívnemu vnútornému monológovi a utrápeniu sa svojimi vlastnými interpretáciami. Rozpoznanie potenciálu rastu v traumatickej udalosti je prvým predpokladom prispievajúcim ku posttraumatickému rastu. Experimentálne štúdie dokonca poukazujú na skutočnosť, že posttraumatický rast sa dá navodiť aj cielene. Stanton a kolektív zistili, že pacienti s rakovinou, ktorí boli požiadaní písať o pozitívnych myšlienkách a pocitoch súvisiacich s ich rakovinou, mali o tri mesiace neskôr lepší stav ako skupina pacientov, ktorých požiadali písať iba o faktoch súvisiacich s ich rakovinou.²⁷

Seligman objavil, že kľúčovým rozdielom medzi ľuďmi, ktorí sa vzdajú, a tými, u ktorých sa stav vďaka kríze zlepší, je to, ako si to, čo sa im stalo, interpretujú.²⁸ Rast teda nastáva z vnútorného zápasu o význam utrpenia, a nie z utrpenia samotného. Slubne v tomto kontexte vyznieva Seligmanovo zistenie, že optimistický interpretačný štýl je trénovateľná zručnosť (preto aj svoju knihu nazval *Naučený optimizmus*). Optimizmus je podľa Schneiderovej definovaný ako tendencia vybrať si pozitívnu interpretáciu, kedykoľvek má človek interpretačnú slobodu.²⁹ Napríklad, keď niekoho prepustia z práce, môže to brať ako možnosť začať konečne pracovať v oblasti, ktorá ho bude viac naplňovať, alebo to môže brať ako definitívne potvrdenie vlastnej neschopnosti čokoľvek v živote dosiahnuť. V závislosti od výberu vysvetlenia sa bude cítiť úplne inak

25 Porov. TEDESCHI, R. G., CALHOUN, L. G.: Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, roč. 15, 2004, č. 1, s. 1–18.

26 Porov. CARVER, Ch. S., ANTONI, M. H.: Finding Benefit in Breast Cancer during the Year after Diagnosis Predicts Better Adjustment 5 to 8 Years after Diagnosis. In: *Health Psychology*, roč. 23, 2004, č. 6, s. 595–598; DUNIGAN, J. T., CARR, B. I., STEEL, J. L.: Posttraumatic Growth, Immunity and Survival in Patients with Hepatoma. In: *Digestive Diseases and Sciences*, 52, 2007, s. 2452–2459.

27 STANTON, A. L., DANOFF-BURG, S., SWOROWSKI, L. A., COLLINS, C. A., BRANSTETTER, A. D., RODRIGUEZ-HANLEY, A., KIRK, S. B., AUSTENFELD, J. L.: Randomized, Controlled Trial of Written Emotional Expression and Benefit-Finding in Breast Cancer Patients. In: *Journal of Clinical Oncology*, 20, 2002, s. 4160–4168.

28 Porov. SELIGMAN, M.: *Learned Optimism*. New York (NY) : Pocket Books, 1998.

29 Porov. SCHNEIDER, S. L.: Search of Realistic Optimism : Meaning, Knowledge, and Warm Fuzziness. In: *American Psychologist*, roč. 56, 2001, č. 3, s. 153.

a podnikne celkom odlišné kroky vo svojom živote. Preto je pri traumatickej udalosti dôležité sa opýtať: Čo dobrého by som mohol vyťažiť z tejto situácie? Ba dokonca ešte skôr, než príde kríza, sa človek môže naučiť pristupovať k udalostiam systematicky s tým, že ich chce a môže obrátiť na niečo dobré bez ohľadu na to, ako zle vyzerajú. Podľa výskumov Kashdana a Kaneovej už len otvorenosť voči vlastnému prežívaniu (v protiklade k vyhýbaniu sa) stresujúcich myšlienok a pocitov vedie ku zvýšenému posttraumatickému rastu.³⁰

Popri informovanosti, celkovom (trénovanom) povahovom optimizme a otvorenosti, existujú aj niektoré ďalšie aspekty, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v posttraumatickom raste. O'Rourke, Tallman a Altmaier vo svojej štúdii objasňujú silný pozitívny vzťah medzi posttraumatickým rastom a spiritualitou.³¹ Trauma totiž často otrásie systémom presvedčení a vezme ľuďom zmysel života, a tým prinúti ľudí poskladať si obraz svojho života odznova, a to sa často stane za pomoci (náboženskej) meditácie alebo nejakého iného hľadania vyššieho zmyslu. Schultz a kolektív upozornili tiež na dôležitú úlohu odpustenia, ktoré pozitívne ovplyvňuje mieru posttraumatického rastu.³² Náboženská viera môže podľa Haidta prispieť aj tým, že poskytuje inšpiratívne príbehy a pozitívne interpretácie pre straty a krízy s poukázaním na zvýšenú sociálnu podporu (prostredníctvom náboženských komunít a vzťahu k Bohu).³³

Ľudia, ktorí čelia kríze sami, sa pod jej vplyvom pravdepodobnejšie zlomia. Predovšetkým muži majú väčšiu tendenciu v smútku sa uzavrieť a svoje ťažkosti neprejavovať, v úsilí zakryť svoju zraniteľnosť. Z toho dôvodu sú aj náchylnejší menej vyťažiť z krízy a menej zužitkovať postraumatický rast. Naopak ľudia obklopení podporou najbližších s väčšou pravdepodobnosťou zažijú väčší postraumatický rast. Príležitosť emocionálne sa zveriť v bezpečnom prostredí druhému človeku, ktorý je schopný tolerovať nepohodu z negatívnych emócií, môže napomôcť aj kognitívne spracovanie nepríjemných udalostí.³⁴ Zaujímavým zistením je, že toto emocionálne komunikovanie s druhým človekom sa dá nahradiť písaním alebo rozprávaním na diktafón. Vo výskume Pennebakeru stačilo písať desať minút denne o traumatickom zážitku po dobu troch dní, aby sa prejavil významný rozdiel v psychickom stave i v zdravotnom stave s odstupom niekoľkých mesiacov.³⁵

30 KASHDAN, T., KANE, J. Q.: Post-Traumatic Distress and the Presence of Post-Traumatic Growth and Meaning in Life : Experiential Avoidance as a Moderator. In: *Personality and Individual Differences*, roč. 50, 2011, č. 1, s. 85.

31 Porov. O'ROURKE, J. F., TALLMAN, B. A., ALTMAIER, E. M.: Measuring Posttraumatic Changes in Spirituality/Religiosity. In: *Mental Health, Religion, and Culture*, 2012, č. 11, s. 719–728.

32 Porov. SCHULTZ, Jessica M., TALLMAN, Benjamin A., ALTMAIER, Elizabeth M.: Pathways to Posttraumatic Growth : The Contributions of Forgiveness and Importance of Religion and Spirituality. In: *Psychology of Religion and Spirituality*, roč. 2, 2010, č. 2, s. 104–114.

33 Porov. HAIDT, J.: *The Happiness Hypothesis : Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*, s. 149.

34 Porov. TEDESCHI, R. G., CALHOUN, L. G.: Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, roč. 15, 2004, č. 1, s. 1–18.

35 Porov. PENNEBAKER, J. W.: Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. In: *Psychological Science*, roč. 8, 1997, č. 3, s. 164.

Celkove možno povedať, že typ ľudí prosperujúcich v dôsledku traumy je taký, ktorý aktívne pristupuje k ťažkostiam, rieši ich prakticky, podelí sa o ne, a robí rozhodné opatrenia, pričom sa traumám prehnane nevyhýba, ani sa prehnane nevenuje znečitliveniu samotnej bolesti. Ľudia, ktorí prežijú nejakú väčšiu katastrofu a aktívne sa zapoja do znovuvybudovania svojej komunity, prežijú väčší postraumatický rast ako ľudia, ktorí sa zaoberajú len svojimi vnútornými bolesťami.

Dokonca sa zistilo, že posttraumatický rast sa môže vyskytnúť aj sprostredkované, teda u ľudí, ktorí sami netrpia, ale ktorí sú vystavení utrpeniu iných. Môže ísť nielen o príbuzných alebo blízkych ľudí ale aj o iných ľudí viac či menej zúčastnených na ich utrpení, napríklad duchovných, poradcov, terapeutov, pohrebníkov.³⁶ Podľa výskumných zistení u terapeutov sa zdá, že sprostredkovaný posttraumatický rast nastane za podmienky, ak sú terapeuti empaticky naladení voči utrpeniu svojich klientov.³⁷

Pri všetkých možných benefitoch posttraumatického rastu je potrebné zdôrazniť, že v kontexte veľkého utrpenia a veľkých strát by pozornosť voči rastu nemala byť na úkor primárnej empatie voči bolesti trpiacich. Pre väčšinu z nich totiž rast koexistuje spolu s veľkým stresom a rast sa tvorí práve v úsilí o zvládnutie bolestnej situácie, a nie z traumy samotnej.³⁸

V súvislosti s dôležitosťou podeliť sa s inými pri posttraumatickom raste je potrebné upozorniť, že iní ľudia často na zdôverovanie o utrpení reagujú jeho minimalizovaním alebo relativizovaním, či ponúkaním rád a riešení, pretože aj oni sami cítia z utrpenia druhého nepohodu. Prečo je to pre ľudí také ťažké podporiť iných ľudí v ich nešťastí? Hlavným dôvodom sú nepríjemné pocity vyvolané prítomnosťou nešťastia druhých. Bývajú to často pocity bezmocnosti, pocity osobnej zraniteľnosti a tiež trápnosti, pretože ľudia nevedia v takýchto situáciách zareagovať.

Podobne, ako sa ukázalo vo filozofickej časti, ani v kontexte psychológie nemožno povedať, že trauma nie je vo svojej podstate zlom, že je sama osebe dobrá, pretože napomáha osobný rast. Krízy, straty a traumy sú ako také neželateľné a takými musia zostať, aby z nich človek mohol mať pozitívny úžitok. Nemožno tiež zabudnúť, že síce niektorí ľudia prežijú v súvislosti s náročnými výzvami života aj pozitíva, stále však zostáva významná skupina ľudí, ktorí prežijú veľmi malý alebo aj nijaký posttraumatický rast. Posttraumatický rast nie je ani univerzálny, ani nevyhnutne sa vyskytujúci fenomén. Zároveň je potrebné upozorniť aj na možnosť týrania pozitívnym myslením, ktoré sa prejavuje nedaním dostatočného priestoru na vyjadrenie obáv, úzkosti a nepohody v úsilí zostať pozitívny za každú cenu.

36 Porov. ARNOLD, D., CALHOUN, L. G., TEDESCHI, R., CANN, A.: Vicarious Posttraumatic Growth in Psychotherapy. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 2005, s. 239–263.

37 Porov. JONES, Rebecca (2007): Vicarious Posttraumatic Growth in Therapists. In: http://www.lancaster.ac.uk/shm/study/doctoral_study/dclinpsy/new/Trainees/Research/Trainee_Presentations/2007intake-RebeccaJones-ThesisPresentation.pdf (zverejnené 2007, cit. 11. 11. 2013).

38 Porov. TILLIER, W. D.: Posttraumatic Growth Bibliography. In: <http://www.positivedisintegration.com/ptg.htm> (zverejnené 2012, cit. 11. 11. 2013).

Záver

Filozofické riešenia problému fyzického a morálneho zla v kontexte kresťanského náboženstva ukazujú, že v princípe neexistuje zásadnejší spor medzi existenciou zla a jestvovaním dobrého Stvoriteľa. Dôležitú úlohu tu zohráva ľudská sloboda, v rámci ktorej je človek niekedy konfrontovaný s nepríjemnými až zdrvivými situáciami. V teistickej koncepcii sveta sa vyžaduje priestor na prekonávanie fyzického a morálneho zla, čím sa motivuje dynamický rozvoj ľudskej spoločnosti a každého jednotlivca.

V traumatických životných situáciách je možné vďaka empatii a pomoci blízkych, a tiež vďaka aspoň minimálnej úrovni interpretačného optimizmu a otvorenosti pre nové veci premeniť traumatickú skúsenosť so zlom na post-traumatický rast, ktorý so sebou prináša objavenie nových možností, rozvoj nových schopností, odvahu, sebadôveru, hlbšie vnímanie zmyslu života, hodnotnejšie a úprimnejšie medziludské vzťahy a úprimnejší vzťah s Bohom. Štatistické údaje ukazujú, že len veľmi málo ľudí využíva ťažké životné situácie na osobný úžitok, čo poukazuje na potrebu zapracovať pozitívne a zároveň solidárne myslenia a konanie do výchovného systému v etike i náboženstve.

Takáto filozoficko-psychologická interpretácia problému zla pobáda k istej teologickej reinterpretácii prvotného hriechu človeka, kde sa hovorí, že zlo alebo hriech vniesol do Božieho stvorenia človek. Toto zostáva pravdou, ale nie takým spôsobom, že akýsi tajomný pračlovek sa na začiatku času rozhodol konať proti Bohu, ale jednoducho, že Boh pri stvorení sveta bral do úvahy existenciu človeka a možnosť jeho slobodného rozvoja, čo bolo príčinou toho, že v Božom stvorení existuje aj zlo. Človek je príčinou (nie jedinou) toho, že Boh stvoril svet aj so zlom.

Je pozoruhodné, ako toto riešenie, aj keď z iného pohľadu, vystihuje Desmond Tutu: „Neexistuje nič také ako úplne beznádejný prípad. Náš Boh je expertom na zaobchádzanie s chaosom, so zlomenosťou, so všetkým tým najhorším, čo si len môžeme predstaviť. Boh stvoril poriadok z neporiadku, vesmír z chaosu, a Boh to môže urobiť vždy, môže tak urobiť aj teraz – v našich osobných životoch a v živote našich národov, na celom svete. Najnepravdepodobnejšia osoba, najnepravdepodobnejšia situácia – všetky sú »transformovateľné« – môžu byť premenené na svoje slávne protiklady. Skutočne, Boh premieňa tento svet práve teraz – skrze nás – pretože Boh nás miluje.“³⁹

39 TUTU, Desmond: *God Has a Dream : A Vision of Hope for Our Time*. New York : Doubleday, 2004, s. VII. „There is no such thing as a totally hopeless case. Our God is an expert at dealing with chaos, with brokenness, with all the worst that we can imagine. God created order out of disorder, cosmos out of chaos, and God can do so always, can do so now – in our personal lives and in our lives as nations, globally. The most unlikely person, the most improbable situation – these are all »transfigurable« – they can be turned into their glorious opposites. Indeed, God is transforming the world now – through us – because God loves us.“

Literatúra

- DAVIES, Brian: *Philosophy of Religion*. Oxford : Oxford University Press, 2000.
- GAVENDOVÁ, Oľga: *Filozofia náboženstva*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2006.
- GAVENDOVÁ, Oľga: *Základy všeobecnej etiky*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2009.
- GAVENDOVÁ, Oľga (ed.): *Variácie na tému sloboda : Filozofické reflexie*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2012.
- HAIDT, J.: *The Happiness Hypothesis : Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York : Basic Books, 2006.
- KASHDAN, T., KANE, J. Q.: Post-Traumatic Distress and the Presence of Post-Traumatic Growth and Meaning in Life : Experiential Avoidance as a Moderator. In: *Personality and Individual Differences*, roč. 50, 2011, č. 1, s. 84–89.
- KOŤA, Jaroslav (ed.): *Dobro, zlo a reč v psychoterapii*. Praha : Triton, 2009.
- PENNEBAKER, J. W.: Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. In: *Psychological Science*, roč. 8, 1997, č. 3, s. 162–166.
- PLANTINGA, Alvin: *God Freedom, and Evil*. Grand Rapids (MI) : Eerdmans, 1974.
- PLANTINGA, Alvin: *God and Other Minds*. Ithaca (NY) : Cornell University, 1967.
- SELIGMAN, M.: *Learned Optimism*. New York (NY) : Pocket Books, 1998.
- SCHNEIDER, S. L.: Search of Realistic Optimism : Meaning, Knowledge, and Warm Fuzziness. In: *American Psychologist*, roč. 56, 2001, č. 3, s. 250–263.
- SPIŠIAKOVÁ, Mária: *Zlo v Božom stvorení : Riešenie problému zla v analytickej filozofii náboženstva*. Warszawa : Rhetos, 2012.
- STUMP, Eleonore: The Problem of Evil. In: *Faith and Philosophy*, roč. 2, 1985, č. 4.
- TEDESCHI, Richard G., CALHOUN, Lawrence G.: Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, roč. 15, 2004, č. 1, s. 1–18.
- TUTU, Desmond: *God Has a Dream : A Vision of Hope for Our Time*. New York : Doubleday, 2004
- VAN INWAGEN, Peter: *The Problem of Evil : The Gifford Lectures Delivered in the University of St Andrews in 2003*. Oxford : Clarendon Press, 2006.

doc. Ing. Luboš Rojka, PhD.
Università Gregoriana
Piazza della Pilotta 4
00187 Roma, Italia
web: www.lubosrojka.com
email: lubosrojka@gmail.com

Júlia Halamová, PhD.
Ústav aplikovanej psychológie
Fakulta sociálnych a ekonomických vied
Univerzity Komenského
Mlynské luhy 4, 821 05 Bratislava
web: www.terapiavbratislave.sk
www.juliasadovska.com
email: julia.halamova@gmail.com