

PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ  
OBOR: SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE

## **KONCEPT FEEL ALIVE**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

AUTORKA: Bc. MARIANA STOILOVOVÁ  
VEDOUCÍ PRÁCE: Mgr. MAGDALENA KOŤOVÁ

PRAHA 2013

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Magdaleny Koťové. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu literatury.

V Praze dne 20.7. 2013

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Magdaleně Kořové za cenné rady, náměty a vedení při vypracovávání diplomové práce i mimo ni. Dále děkuji PhDr. Zoře Vančurové a Mgr. MgA. Jakubovi Královi za jejich ohromně cennou pomoc a podporu. Dále PhDr. Viktorovi Stoilovovi a Mgr. Michaele Stoilove a všem, kteří mi byli nápomocni během výzkumu. Děkuji svým prarodičům za umožnění studia.

**Téma:** Koncept feel alive

### **Anotace**

Diplomová práce se zabývá konceptem feel alive. V první kapitole zmiňuji kulturně historický kontext, dále rozpracovávám teoretická východiska konceptu feel alive (feel alive jako cit, ereignis a smysl) a další témata s konceptem spojená - strach ze smrti, autentické bytí, „tady a teď“ a trauma. Výzkumná sonda, která tvoří empirickou část práce, se snaží zmapovat, jak lidé pojmají toto téma, a co ovlivňuje prožívání a neprožívání feel alive.

### **Klíčová slova:**

feel alive, kultura, konzum, mindfulness, cit, ereignis, smysl, identita, flow, tady a teď, strach ze smrti, autentické bytí, trauma.

**Theme:** The concept of feel alive

### **Annotation**

The thesis deals with the concept of feel alive. In the first chapter I mention the cultural and historical context, I then elaborate on the theoretical background of the concept of feel alive (feel alive as a feeling, ereignis and meaning) and on other topics associated with the concept - fear of death, authentic being, “here and now”, and trauma. The research study, which forms the empirical part of the thesis, attempts to map how people view this topic and what influences how they experience or do not experience feel alive.

### **Key words:**

feel alive, culture, consumption, mindfulness, feeling, ereignis, meaning, identity, flow, here and now, fear of death, authentic being, trauma.

# OBSAH

Úvod.....	6
1. Kulturně - historický kontext.....	8
2. Koncept feel alive .....	20
2.1 Feel alive jako cit.....	30
2.2 Feel alive jako Ereignis.....	33
2.3 Feel alive jako smysl.....	39
3. Tady a teď .....	45
4. Strach ze smrti .....	49
5. Autentické bytí.....	54
6. Trauma .....	61
7. Výzkumná sonda.....	66
7.1 Cíle a zaměření výzkumné sondy .....	66
7.2 Volba výzkumné metody .....	66
7.3 Vzorek participantů.....	67
7.4 Zpracování dat .....	68
7.5 Etické aspekty výzkumné sondy.....	68
7.6 Předporozumění zkoumané problematice.....	69
7.7 Výsledky .....	70
7.7.1 Téma genderu a věku .....	70
7.7.2 Prožívání feel alive .....	71
7.7.2.1 Kongruence a autenticita .....	72
7.7.2.2 Smysl .....	73
7.7.2.3 Splynutí s celkem.....	74
7.7.2.4 Křehkost života .....	74
7.7.2.5 Mezní situace a krize .....	75
7.7.2.6 Zvláštní tělesné a duševní stavy.....	76
7.7.2.7 Klidný okamžik.....	77
7.7.3 Neprožívání feel alive.....	78
7.7.3.1 Projevy neprožívání feel alive .....	80
7.7.3.2 Co u neprožívání feel alive pomohlo .....	81
7. 8. Diskuse.....	83
Závěr .....	86
Použitá literatura .....	88
Internetové citace .....	95
Přílohy.....	96
Příloha č. 1 .....	96
Příloha č. 2 .....	98
Příloha č. 3 .....	99

## Úvod

Tématem mé diplomové práce je koncept feel alive<sup>1</sup>. Tento fenomén je obtížně definovatelný a uchopitelný, protože se dosud nestal tématem žádné odborné monografie, dokonce ani nepronikl do lexikografie humanitně orientovaných vědních disciplín. V textu nastiňuji různé úhly pohledu na koncept feel alive z hlediska relevantních psychologických, psychoterapeutických a filosofických směrů.

Ve své práci se inspiřuji zejména teoriemi daseinsanalýzy, analytické psychologie, PBSP terapie, satiterapie, logoterapie, existenciální psychologie či filozofie. Uvedené perspektivy se ukázaly jako přínosné, neboť do značné míry pomáhají osvětlit a pojmově uchopit jednotlivé charakteristiky feel alive. V citacích a v teoretických úvahách se však nevyhýbám ani beletrii a poezii, protože spolu se sociálním psychologem Jaroslavem Kořou věřím, že: *„metafory probouzejí naději, že je možné prolomit sevření reality do soustavy definic, opřených o logocentrické myšlení“* (KOŘA in PONĚŠICKÝ, 2006, s. 213). Jako přílohy doplňující text o „jiný jazyk umění“ přikládám ilustrace umělce Nikoly Čulíka, který pro tuto diplomovou práci vytvořil výtvarné studie „Feel alive“ a „Not feel alive“.

V teoretické části se pokouším sémanticky vymezit, co se pod pojmem feel alive skrývá, charakterizuji teoretickou koncepci a zabývám se tématem z kulturně-historické perspektivy, neboť kontextualita je pro pojednání o feel alive hermeneuticky určující. V jednotlivých kapitolách představuji feel alive jako cit, smysl a ereignis a zároveň ukazují, jak s tématem feel alive souvisí prožitek tady a teď, strach ze smrti, autentické bytí a trauma.

---

<sup>1</sup> Slovní spojení feel alive v textu práce nepřekládám, neboť neexistuje relevantní výraz v českém jazyce.

Cílem mé diplomové práce je zjistit, jaké faktory prožívání feel alive intenzifikují, a jaké mu naopak brání. V praktické části předkládám výzkumnou sondu, která mapuje, jakým způsobem lidé vnímají a prožívají feel alive. Sonda je založena na dotazníkovém šetření a jeho obsahové analýze.

## 1. Kulturně - historický kontext

Koncept feel alive zkoumám v této práci v kontextu současného tzv. západního světa, respektive západní kultury, která bývá často kritizována pro aktivistickou ochotu, s jakou tenduje ke společnosti požitku a konzumu. Předkládaná kapitola je vůči zbytku práce proporčně i tematicky obsáhlejší, protože předpokládám, že koncept feel alive je výrazně determinován časem, zemí a danou společností.

Filosofka a fenomenoložka Anna Hogenová formuluje přesvědčení, že v časoprostoru americko-evropské společnosti 21. století nevíme o bytí, zapomněli jsme na ně:

*„Zapomněli jsme na bytí a zapomněli jsme na toto zapomnění. Proto jsme vězni pouhých jsoucen, která do omrzení popisujeme vědeckými subtilními metodami bez naděje, že bychom z této špatné nekonečnosti vybědli. Proto potřebujeme rauš, opojení v nejrůznějších podobách, od sexu po mocenskou tyranii. V tom spočívá naše existence“ (HOGENOVÁ, 2008, s. 129).*

Člověk je však člověkem právě proto, že o bytí ví, a toto vědění je zároveň vědomou reprezentací úcty k životu samému. Pokud člověk toto vědomí ztratí, bytím se stává moc a síla, doprovázená neustálým strachem a panikou z prázdnoty. Život redukováný absencí bytostného prožívání a hodnot je veden neustálou snahou prázdnotu něčím zaplnit. Zapomene-li člověk na bytí, zbude jen svět plný jsoucen, jejich měření a vzájemné poměřování.

Jistotě je dnes přikládána větší důležitost než svobodě, a proto se zákonitě zvyšuje poptávka po jednoduchých pravdách. Nepřehledná a nestrukturovaná mnohost informací a jejich popření, následných interpretací a reinterpretací, pochybností a imperativů posiluje



neschopnost informace třídit, a pak se podle nich rozhodovat a volit. Všechno je relativní, všechno je možné, všechno lze vyvrátit a není, o co se opřít.

Informační chaos, který nás obklopuje, nám většinou zabraňuje se důstojně, opravdově a pokorně tázat, a tedy pečovat o svou duši.

*„Bytí je to, co je dotazováno v té nejvyšší úctyhodnosti a důstojnosti. K němu se přimknout znamená získat svobodu, jež je přimknutí se k počátku“ (HOGENOVÁ, 2008, s. 95).*

My se však často tážeme jen pragmaticky, užitečně. Smyslem života se stalo to, co děláme, a do jaké míry jsme v životě „účinní“. Výkon je dnes pro člověka tak důležitý, protože legitimizuje lidský pobyt a stává se etalonem jeho hodnoty. Instrumentalizace a zároveň kvantifikace smyslu je společným jmenovatelem celé škály společenských jevů, mezi něž se řadí workoholismus, konzum i neustálé výkazy a propočty výkonů.

Nelze nesouhlasit se sociologem Zygmuntem Baumanem, který říká, že se z představitele západní kultury stal tzv. sběrač zážitků, a to na všech myslitelných úrovních.

*„Tento způsob života je stimulován tázáním, co je možno v tomto světě ještě zažít, čeho se v něm lze nadít a jaké zážitky může poskytnout kontakt s jeho jinými obyvateli“ (BAUMAN, 1995 s. 90).*

Zmíněné „konzumentství“ na sebe podle Baumana bere podobu společenské povinnosti. Právě společenský tlak a společenské normy nutí jedince zaujmout roli konzumenta a snažit se ji „hrát“ dobře. „Moderní člověk“, píše Hogenová, „zahání svou bezmocnost tím, že se honí za prožitky. Chce svou existenci založit v silných pocitech, dlouhodobě

*prožívaných. Chce si užívat. V této snaze je neuvědomělá touha být při sobě, hluboce a opravdově“* (HOGENOVÁ, 2008, s. 133). Podobnou myšlenku můžeme najít i v díle filozofa Arthura Schopenhauera, který ve svých esejích říká, že v konečném důsledku žádné bohatství, materiální statky, sociální status ani dobrá pověst nevedou ke štěstí. Vnitřní rovnováha totiž dle Schopenhauera nepramení ze zážitků jako takových, ani z jejich množství, ale z toho, jak si je vykládáme, a jak je prožíváme (SCHOPENHAUER, 1994). Schopnost či neschopnost dát vlastnímu prožívání smysl pak může být jedním z pravděpodobných vysvětlení, proč někteří z nás potřebují k feel alive extrémní zážitky, zatímco jiným stačí obyčejné denní situace.

Jedním z nepřehlédnutelných rysů dnešní doby je nivelizace a často i negace všeho, co pochází z minulosti. Vše jsme si navykli vysvětlovat pomocí vědecké exaktnosti a pozitivistické akribie. Většinou však neznáme vlastní historii, neuznáváme nic, co jsme zdědili z minulosti, a nemáme žádnou tradici, na kterou bychom mohli navázat (HOGENOVÁ, 2008). Náš vztah k minulosti pregnantně pojmenoval dánský filozof a psycholog Søren Kierkegaard:

*„Světská chytrost hledí a hledí na události a okolnosti, počítá a počítá, domnívají se, že vydestiluje z okolností okamžik, že se stane mocí pomocí okamžiku, tohoto poražení věčnosti, že pomocí novosti omládne, což nanejvýš potřebuje. Ale marně.“* (KIERKEGAARD, 2005, s. 232).

Problematický vztah k minulosti má přímou souvislost s prožíváním přítomnosti, která nás nutí ukazovat hlavně sílu, rozhodnost, výkonnost, rychlost.

*„Všichni spěcháme, neprodléváme, neumíme „váhat“ v čase. Potřebujeme*

*„svou“ jistotu hned teď „clare et distincte“.  
Jinak propadáme depresím a spěcháme  
k psychoterapeutovi. Ale podstatný život je  
vždy prodléváním na stovkách přechodů,  
v nichž se nikdy předem nevyznáme. Bez  
prodlévání v neurčitosti není naděje na  
nalezení toho pravého mostu k pevnému, kde  
nalzááme domov, jistotu ohňového středu  
světa“ (HOGENOVÁ, 2008,s. 108).*

Hogenová tvrdí, že dnes se většina hodnot proměnila na lov, agresi, výkonnost, touhu po úspěchu či surovost, které se říká životaschopnost. Dnešní člověk potřebuje z tohoto světa alespoň na chvíli vystoupit, bytostně vystoupit, a tedy vrhnout se do tzv. rauše. Intenzita rauše či opojení pak nutně koreluje s neustálým stupňováním a navyšováním, které charakterizuje dnešní účinný a efektivní život (HOGENOVÁ, 2008).

*„Rychlost“, vysvětluje spisovatel Carl Honoré, „je pevně spojená s lidským mozem. Nadchne nás nebezpečí, bzukot, vzrušení, pulzace, opojný příval smyslových podnětů, který pochází z rychlého jednání. Rychlost spouští uvolňování dvou chemikálií- epinefrinu a norepinefrinu-, které také kolují tělem během sexu“ (HONORÉ, 2012, s. 39). Stejnou potřebu větší a větší dávky prožitku lze sledovat i u pocitu feel alive, když se ho snažíme dosáhnout nezdravým způsobem, tj. když potřebujeme stále silnější podněty, abychom cítili stejný výsledek. Škála intenzity prožívání u feel alive tak otevírá jedno z témat, jemuž budou věnovány další části mé práce.*

Při pozorném čtení předcházejícího textu se vyjevuje výrazná dichotomie, která je přítomná v hodnocení současného světa. Odsudky současnosti jsou totiž často formulovány srovnáním s domnělým „zlatým věkem“ ukotveným v historii. Na jedné straně je tedy nedostatečná

přítomnost a na straně druhé ideální minulost. Nemyslím si však, že teze o dějinně „zapomenutých“ znalostech a hodnotách může jako argument sebereflexe současného světa beze zbytku obstát. Vezmeme-li za příklad tolik diskutovanou rychlost, o které pojednával předešlý odstavec, nemůžeme mít za prokázané, že je charakteristická pouze pro přítomný svět. Honoré v této sousvislosti velmi případně cituje text amerického spisovatele Williama Deana Howellsa, který už v roce 1907 poznamenal, že: *„Lidé se rodí, uzavírají manželství, žijí a umírají v tak hektické vřavě, že byste mysleli, že se z toho zblázní“* (HONORÉ, 2012, s. 8). Zrychlené tempo doby je zkrátka vždy a bez ohledu na dějinnou éru faktorem, který nás přímo ovlivňuje, protože souvisí s obecnějším tématem vlivu společnosti na jednotlivce. Společenskému tlaku můžeme vzdorovat, nebo se jím necháme strhnout, ale nikdy nedokážeme stát zcela mimo proud času.

Konstrukt dichotomické polarity mezi minulostí a přítomností otevírá zásadní otázku hodnoty pokroku. Je vývoj vždy zárukou lepšího světa? Kde bereme axiologickou jistotu, že co je modernější, současnější a vědecktější, je zároveň i lepší?

*„Při vší technické dokonalosti může být lidský život upadlý, zcela ponořený v konsektivní souvislosti praktického charakteru bez cíle a smyslu. Tak tomu také velmi často je a proto se plní psychoterapeutické čekárny“* (HOGENOVÁ, 2008, s. 123).

Můžeme tedy nalézt klid, máme-li potřebu vše zlepšovat, modernizovat a stupňovat? Lékař a psychoterapeut Carl Gustav Jung k tomu říká:

*„Čím civilizovanější, to znamená vědomější a komplikovanější však člověk je, tím méně je schopen následovat své instinkty. Komplikované okolnosti jeho života a vliv prostředí jsou tak hlasité, že přehlušují tichý hlas přírody. Pak na jeho místo nastupují názory a přesvědčení, teorie a kolektivní tendence a podporují všechny scestnosti vědomí“ (JUNG, 2003, str. 29).*

Psychoanalytik a psychiatr Jan Poněšický doplňuje, že touha po moci, společenském postavení, majetku, ale i po citové náklonnosti se v naší kultuře také často používá jako prostředek k utišení úzkosti (PONĚŠICKÝ, 2004).

Domnívám se však, že řada příslušníků mladé i střední generace současného západního světa se snaží navrátit zpět k transcendentálním hodnotám *unum, verum, bonum, pulchrum*. Zároveň jsem si ale vědoma, jak strastiplné může být úsilí nalézt něco, čím by bylo možné fenomén hoardingu, zadluženosti, výkonnosti a konzumu nahradit<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Honoré k tomu poznamenává: *„Koncem 80. let 20. století identifikoval v New Yorku sídlící Trends Research Institute fenomén známý jako podřazování, což znamená výměnu vysokého tlaku, vysokých příjmů, vysokého tempa životního stylu za poklidnější, méně konzumní existenci. (...) Jsou ochotni zřít se peněz oplátkou za čas a pomalost. Londýnská firma Datamonitor, zabývající se výzkumem trhu odhadovala roku 2002 počet podřadovačů v Evropě na dvanáct milionů s očekávaným velkým nárůstem“ (HONORÉ, 2012, s. 53).*

Mnoho lidí, kteří se ocitli na útěku před zmiňovanou rychlostí, hledá azyl ve spiritualitě. „*Buddhismus zažívá na Západě boom, stejně jako knihkupectví, chaty a léčitelská centra zasvěcená eklektickým metafyzickým doktrínám hnutí New Age*“ (HONORÉ, 2012, s. 53). Na pozadí dnešní doby dává příklon ke spiritualitě smysl, zároveň však nesmíme ztrácet ze zřetele, že hledání pozitivního oživení skrze meditaci, náboženství, různé druhy terapií může být také jen vyprázdněnou neautentickou sociální maskou a může obsahovat stejnou nicotu jako to, co se snaží kritizovat a nahrazovat.

Myslím si, že zpomalit a žít v souladu s rytmem vlastního přirozeného tempa i v souladu s autentickým já lze i bez hledání boha, konverze nebo zájmu o krystaly a astrologii. Stejnou pochybnost chovám i o smysluplnosti rozhodnutí žít v izolaci a stranou společnosti, nebo rozhodnutí odcestovat hledat své bytostné já do zemí s buddhistickou tradicí. Myslím si, v přiznaném nesouhlasu s profesorkou Hogenovou, že opravdové usebrání a autentické bytí může člověk zažívat i uprostřed dnešní společnosti se všemi jejími aspekty. Německý fenomenologický filosof Martin Heidegger tvrdí, že veškeré unáhlené a uštvané hledání není ve skutečnosti žádným hledáním, nýbrž jen pocuchaným omylem nad jedním i druhým (HEIDEGGER, 2008). Heideggerovu tezi potvrzuje i americký psycholog Abraham Maslow, který si všímá, že náboženské poutě, cesty na Východ nebo konverze k jiné víře jsou dnes jen poohlížením se jinde po zázracích, které nejsme schopni vidět v našem bezprostředním okolí, protože ignorujeme skutečnost, že všechno je výjimečné a k podivu. Opravdoví duchovní myslitelé, zenoví mniši, praví mystici, a dnes i humanisticky a transpersonálně zaměřeni psychologové tvrdí, že posvátné je přítomné právě v tom běžném a všedním životě, v každodenních věcech, ve společenství s rodinou a s blízkými i v našem domově (MASLOW, 1994). V zájmu spravedlnosti však cum grano salis musím připustit existenci menšiny, pro kterou

mohou být podobné duchovní cesty autentické a naplňující. S trochou nadsázky si dovolím ocitovat báseň Proměny od Jiřího Dědečka:

*„Jak se ze lva  
stane želva,  
jak se z bobra  
stane kobra,  
jak se z tygra  
stane vydra,  
jak se z páva  
stane kráva?  
Těžko.*

*Ale někdy*

*se to stává...“ (DĚDEČEK in ŠRÁMEK, 2009, s. 151).*

V současné západní společnosti je kladen stále větší důraz na individuum. Dnešní doba bývá proto často charakterizována rozpadem kontinuálního vnímání času a života, životních cílů i sebe sama. Koherentní čas vymezený přehlednou linií, na níž se odehrávaly jednotlivé životní etapy, se proměnil ve fragmentarizovanou nesouvislé bytí od jednoho k druhému a bez jasného postupu. Zlomkovitost času má svůj přímý následek v rozpadu silné identity jedince. Stejně tak, jako je jedincův život epizodický, stává se „epizodickou“ i jeho osobnost (BAUMAN, 1995). Německý psycholog Erik Erikson k tomu dodává, že:

*„Průmyslová revoluce, celosvětová komunikace, standardizace, centralizace a mechanizace ohrožují identity, jež člověk zdědil z prvobytně pospolných, zemědělských, feudálních a aristokratických kultur. Ona vnitřní vyrovnanost, kterou tyto*

*kultury skýtaly, je nyní v obrovském rozsahu ohrožena“ (ERIKSON, 2001, s. 373).*

Mikrosvět jedince, jehož životní prožívání se stalo vnitřně nesouvislou fuzzy množinou, má svůj přirozený pandán v makrosvětě společnosti. Britský sociolog Anthony Giddens tvrdí, že jednou ze základních institucí garantujících sociální a kulturní soudržnost je rodina, která se však dnes zásadně transformovala. Je patrný ústup významu manželství a rozšíření nesezdaných soužití, rostoucí počet rozvodů a neúplných rodin, odkládání rodičovství a zvyšující se podíl lidí žijících bez partnera. Psycholožka a psychiatrička Karen Horney k tomu dodává, že také dnes tolik ceněná, uznávaná a podporovaná soutěživost má negativní vliv na sexualitu i partnerské a rodinné vztahy obecně. Soutěživost mezi pohlavími totiž podrývá možnost kvalitních zdravých vztahů a zároveň je zdrojem úzkosti (HORNEY, 2007). Mezilidské vztahy a mezilidská pouta doznala v „rozpadajícím“ se západním světě zásadní proměny, protože moderní doba s sebou přinesla možnost jasného oddělení lásky, romantiky, reprodukce i sexuality. Každý jedinec si může zvolit jednu či více ze zmíněných eventualit a snažit se jimi naplnit jednu či více svých životních epizod (GIDDENS, 1999).

Nabízí se proto otázka, čím je v současném světě našeho kulturního prostoru zajištěna elementární koheze. Hrozí nám nebezpečí, že lidská společnost přestane fungovat jako celek a rozpadne se na nekonečný počet individuí, která se budou starat a zajímat jen sama o sebe? Pro odpověď se lze vrátit k teoriím rakouského filozofa Martina Bubera, který se ve svém díle mimo jiné ptá, zdali sám vývoj moderního způsobu práce a vlastnictví nevymýtil možnost života s nějakým protějškem ve smysluplném vztahu. Řešení nachází Buber v přesvědčení, že lidská vůle



po prospěchu a moci je jednak přirozená, a jednak neškodná, pokud je spojena s vůlí po vztahu (BUBER, 1995).

Domnívám se, že kritika současné západní společnosti často mylně svádí k pohledu na individualitu jako na život v izolaci. Tuto generalizující představu však vyvrací skutečnost, že ani v případě úplné fyzické izolace není člověk zbaven provázanosti a vzájemnosti s jinými lidmi. Každý z nás si v sobě od narození nese nekončící, nevyčerpatelnou a nerozpojitelnou směsici vlivů a výměn mezi sebou samým a druhými lidmi, kteří nás formují a utvářejí, a zachovávají si tak stálou přítomnost, i když se vůči nim vymezujeme pouze negativně.

Lze-li s v souvislosti s individualizací hovořit o nebezpečí izolace, pak jej musíme spatřovat nikoli ve fyzické odloučenosti, ale spíše na vektoru v souřadnicích jednotlivec-společnost. Německý sociolog Ulrich Beck si všímá, že skrze proces individualizace člověk ztrácí své pevné zakotvení a vnitřní stabilitu, a jeho život se stává v mnoha směrech složitějším. Cítí tíhu vlastní zodpovědnosti za sebe sama, protože se neustále musí rozhodovat mezi mnoha řešeními, a musí na sebe brát mnoho rizik (BECK, 2007). Ke stejnému závěru dospěl i francouzský sociolog François de Singly, když konstatoval, že současná společnost je stále více individualizovaná, člověk je vyvázán ze skupin a komunit a trpí krizí sociálních vazeb. Lidé stále více touží po svobodě a odmítají být uzavřeni do jasně definovaných rolí a očekávání, protože svobodu vnímají jako vyšší hodnota než stabilitu (SINGLY, 1999). Podobně i Giddens dospěl k závěru, že sílí individualizace nezřídka vede k tomu, že se jedinec cítí ve světě ztracený a osamělý a potřebuje svůj svět a sám sebe sdílet s okolím (GIDDENS, 2010). Lidé stále žijí ve vazbách s ostatními (na osobní rovině tyto vazby představuje zejména láska a přátelství, na kolektivní rovině pak různé asociace). Tyto vazby jsou ale volitelné a zrušitelné, křehké a nejisté. Individualizace neznamená, že by

lidé toužili po samotě, chtějí mít ale větší počet různých vazeb, namísto jedné jediné, která by plně určovala jejich život.

Příklon ke konzumu, deklarativní nesouvztažnost s vlastní historií, hoarding věcí, zážitků, jednoduchých pravd i nezávazných vztahů, stejně jako pragmatičnost či kult měřitelných veličin (výkon, rychlost, síla, úspěch atp.) jsou pouze variantami faustovské volby jednodušší cesty. Tváří v tvář úzkosti utíkáme z boje a ochotně podléháme Mefistově svodu úzkost pouze přehlušit nebo přehlížet. Z uvedeného výčtu dezercí zcela určitě nelze vyjmout ani alarmující nadužívání léků, zejména antidepresiv a léků proti bolesti, a rovněž fenomén tzv. doktor shoppingu. Česká republika ostatně patří mezi světovou špičku ve spotřebě léků. Obří částky jsou vynakládány na farmaceutický marketing a lékaři i lékárníci upřednostňují farmaka, která nevedou k uzdravení, a která vyžadují dlouhou dobu užívání. Lidé v roli pacientů se při konzumaci léků nezamýšlejí nad možnými nežádoucími účinky a namísto snahy něco ve svém životě změnit ochotně vstupují do bludného cyklu progresivně rostoucí spotřeby farmaceutických preparátů. Dvě skupiny nejvíce nadužívaných léků jsou, nikoli náhodou, antidepresiva a hormonální antikoncepce, tedy léky, které neslouží k léčbě nemocného těla. Lékařka Helena Máslová, která se této problematice soustavně věnuje a vyznává psychosomatický přístup k člověku, k tomu poznamenává: „*Kdykoli se o něco v oboru začnu zajímat, vždycky mi z toho začnou vyskakovat farmaceutické lobbiny. Pacient je především konzument*“ (MÁSLOVÁ, 2012). Považuji proto za pozitivní zprávu, že v dnešní medicínské péči pomalu nabývá na síle alternativní holistický přístup, jakkoli si uvědomuji, že i ostentativní alternativa může zakrývat jen vyprázdňovaný podnikatelský plán.

Stále čtenější výskyt psychosomatických onemocnění, na která cílí farmaceutický průmysl, a která mohou být často následkem nežití života, se týká především lidí, kteří si nevědí rady s realitou citů (PONĚŠICKÝ,

2002). Dobově symptomatická touha po konformitě, po komfortu, po zisku i neochota pečovat o sebe a o své vztahy je zároveň provázena touhou po rychlé úlevě, po okamžitém zbavení se úzkosti a po tzv. „umrtvení“. Sociolog a filosof Václav Bělohradský podotýká: „*Největší problém mladé generace je nenechat se uspat do vlastního světa, ale hádat se o svět společný. Uspávači jsou dnes strašně mocní!*“ (BĚLOHRADSKÝ, 2007, s. 86). V tom spočívá velký paradox dnešního světa: navzdory svému zrychlenému tempu je zároveň uspaný a umrtvený v tom smyslu, že nám nedává čas se zastavit, otevřít se nějakému prožitku a z něčeho se těšit. Zápasíme s chronickou frustrací, syndromem vyhoření, nervositou, nedostatkem spánku, neurózami, psychosomatickými chorobami, s přepracováním i s užíváním alkoholu či nejrůznějších stimulantů. Nejsme proto schopni uvědoměle a naplno prožívat pocit feel alive, a tak se jej nejrůznějšími cestami vydáváme hledat.

## 2. Koncept feel alive

Slovní spojení „feel alive“ a jeho nejrůznější ekvivalenty jsou dávno etablovanou součástí přirozeného jazyka zejména v anglofonních zemích, protože sémanticky odkazují, po mém soudu, k jedné z antropologických konstant současné západní civilizace. Jako koncept se však „feel alive“ dosud nestal tématem žádné odborné monografie, dokonce ani nepronikl do lexikografie humanitně orientovaných vědních disciplín. Pro prvotní definiční ohledání se proto musíme porozhlédnout po aktuálních psychologických a psychoterapeutických směrech, které se zvolenému tématu věnují alespoň okrajově.

Koncept feel alive je marginálně obsažen v diskurzu pozitivní psychologie, která pracuje s tématy jako je např. štěstí, kvalita života, well-being, optimální prospívání, flow (viz kapitola Tady a teď), pozitivní myšlení atp. (SLEZÁČKOVÁ, 2012). Pouhý popis jednotlivých aspektů lidského života však pomíjí komplexnost prožívání pozitivních a negativních emocí a nepřispívá k pochopení jejich souvislostí.

Signifikantní, i když zdaleka nikoli vyčerpávající, charakteristiku konceptu feel alive obsahuje tzv. satiterapie. Její zakladatel Mirko Frýba ji popisuje jako terapii založenou na všímání si skutečně probíhajících procesů prožívání (experiencing), které se vyskytují mimo dosah slov. Satiterapie proto klade důraz na tzv. všímavost (v práci užívám také anglický překlad mindfulness), která je operacionálně definována neselektivním zaznamenáváním reálně existujících jevů celého osobního pole prožívání (FRÝBA, 2008). Psycholog Karel Hájek uvádí, že satiterapie mimo jiné využívá prvky buddhistické meditace a psychodramatu, a mezi nejznámější psychoterapeutické techniky kultivace všímavosti zařazuje: prožitkové kotvení ve skutečnosti neboli „experiential anchoring“, hledání tělesného ohniska prožívaného významu neboli „focusing“, uzemňování v intersubjektivně daných faktech neboli „grounding“ a vystředění v přítomnu neboli „centering

here and now“ (HÁJEK, 2002). Mindfulness, jeden ze základních distinktivních znaků *feel alive*, je původně buddhistický termín, jemuž v poslední dekádě věnuje mimořádnou pozornost celá řada psychologů, kognitivních vědců, neurovědců a mnohých dalších odborníků příbuzných oborů. Mezi významové paralely všímavosti však můžeme zařadit kupříkladu i Freudovu „volně se vznášející pozornost“, Piagetovo „decentrování kognitivních operací“ či Pearlsovu „awareness“ (PLHÁKOVÁ, 2007).

Částečnou teoretickou spřízněnost s *feel alive* můžeme překvapivě nalézt i v tzv. třetí vlně v kognitivně behaviorální terapii, která používá psychoterapeutickou metodu ACT, tedy „acceptance and commitment therapy“. Jejím hlavním cílem je změnit nazírání na vlastní život a na prožitou osobní zkušenost. Techniky používané touto metodou se dají rozřadit do tří širších okruhů: vedle již zmiňované mindfulness (všímavost) je to akceptace a život založený na věrnosti hodnotám (HAYES, 2005).

Za skutečný počátek záměrného a reflektovaného uvažování o konceptu *feel alive* jsem si však zvolila tvrzení feministické socioložky a psycholožky Nancy Chodorow, která ve svém díle zmiňuje, že veškerá terapie má za cíl tzv. znovudosažení životnosti, tedy prožívání *feel alive*. Terapie, bez ohledu na konkrétní směr či školu, se snaží o oživení umrtvených částí a supervize má umožnit terapeutovi cítit se naživu a tudíž svobodně (CHODOROW, 1989). Americký spisovatel a mytolog Joseph Campbell doplňuje toto tvrzení myšlenkou, že skutečné pátrání není po životním smyslu, ale po zážitku cítit se naživu (SMITH, 1998).

Abstraktum „oživení“ však s sebou nutně nese celý řetězec legitimních otázek spjatých s hodnotou *feel alive* jako přesně vymezeného odborného pojmenování i jako skutečnosti, kterou označuje: Je koncept *feel alive* jen simplifikací mnoha složitých procesů, nebo je opravdu esencí všeho, co je tížadostí terapie? Není hledání *feel alive*

jen dobově symptomatickým produktem, který nás odvádí do sebestředného individualismu? Nebo je naopak vyjádřením hluboké prapůvodní touhy každého člověka? Je feel alive tou nejzákladnější lidskou potřebou nebo luxusem, který si můžeme v dnešní době dovolit, protože vše ostatní máme? Je to základní duševní potřeba, která nám dodává životní sílu a vitalitu, nebo vznešená emoce, jíž se zaobírají jen ti, kteří jsou ve všech ostatních oblastech života plně saturováni?

Existuje čínské přísloví, které říká: „*Chceš-li být hodinu šťastný, opij se. Chceš-li být tři dny šťastný, ožeň se. Chceš-li však být šťastný navždy, staň se zahradníkem*“ (LÄNGLE, SULZ, 2007, s. 26). I když feel alive nelze v žádném případě redukovat na pocit štěstí, vystihuje citované přísloví gros i esenci této práce: staví totiž do protikladu pomíjivost pocitu štěstí, které je podmíněno krátkodobým opojením (alkohol či milostný vztah), a trvalý klidný pocit feel alive jako následek činnosti, která dnešní společností není nahlížena jako vhodná výkonová kariéra.

Z hlediska temporality je možné rozlišit tři základní skupiny prožívání feel alive, i když musíme brát v úvahu, že hranice mezi vymezenými skupinami jsou vlivem subjektivně vnímaného faktoru času přirozeně neostré: Krátkodobý okamžik opojení, který nám dovolí na vše ostatní zapomenout, a který zároveň po sobě často zanechává tzv. kocovinu. Vedle něj pak stojí mimořádné události, které postponují náš návrat do všednodennosti ve střednědobém horizontu. Poslední skupinou jsou zážitky charakterizované klidným a relativně dlouhodobým prožíváním, které pociťujeme jako plně začleněné v zákonitostech života (LÄNGLE, SULZ, 2007).

Vysoce emočně nabitý zážitek může mít až podobu „malé smrti“, „znovuzrození“ nebo vrcholné exploze, která záhy skomírá. Naopak klidnější prožitek feel alive často zakoušíme jako hlubokou,

dlouhotrvající emoci, která nás naplňuje pocitem úžasu, dojetí či laskavého smutku (MASLOW, 1994).

*„Potřebujeme jednoduchost a v ní schovaný celek, jehož nejen jsme bytostnými součástmi, ale který je současně i námi pojímán a přítomen. Jde o souznění s naší existencí, s bytím samým. (...) V takové chvíli jsme v hluboké jednotě s celkem světa a naše existence je účelná, pociťujeme, že nás svět akceptuje, potřebuje, že do něj patříme, byť bychom i nebyli úspěšnými, krásnými, mladými a zdravými jedinci. To jsou ty chvíle, kdy víme o posvátneu a současně také si uvědomujeme, jak těžké je o tom mluvit, jak je těžké něco takového sdělit. Ale právě o toto zvláštní, nevyslovitelné, jde v životě nejvíce“* (HOGENOVÁ, 2008, s. 133).

Kierkegaard popisuje, že takzvaný „krátký okamžik“ v sobě může obsahovat plnost času, ve kterém cítíme tep života. Tyto okamžiky v sobě obsahují trvalost a hodnotu, která nemizí v minulosti (KIERKEGAARD, 2005). Spisovatel Karel Čapek o vzácnosti okamžiku napsal: *„To nejkrásnější a nejbezhraničnější na světě nejsou věci, nýbrž chvíle, okamžiky, vteřiny nezachytitelné“* (ČAPEK, 2011, s. 26).

Feel alive je z fenomenologického hlediska počátkem - rodí se, počíná z nicoty, ukazuje se na okamžik a ztrácí se v bytí samém. Počátky se rodí vždy poprvé, jsou jedinečné, zpřítomňují se ve svátcích a obsahují posvátneu. Jsou tajemné, kultivují a dovolují nám být tím, čím se často být bojíme. Počátky nejsou entitou, již si lze osvojit nějakou technikou,

nebo vyvolat kauzalitou, není to jen výskyt, zvyk či stav, který lze naplánovat a libovolně opakovat (HEIDEGGER, 2008). Prožitek feel alive přichází nečekaně a nevynuceně. Člověk, který je hnán úzkostí a touhou prožívat plněji, se s pocitem feel alive zákonitě mívá, protože to, co jeho touhu vyvolává, zároveň brání jejímu uspokojení.

Kognice i vnímání jsou při prožitku feel alive naprosto plně a exkluzivně v přítomnosti. Mimořádná koncentrace, kterou nezakoušíme v běžném prožívání, působí jako katalyzátor vjemů. Emoce a percepce jsou v okamžiku pocitu feel alive nejaktivovanější a nejoprávněnější, s ničím neporovnávají, nesoudí a nehodnotí. V takových okamžicích jsme schopni vnímat na kvalitativně jiné úrovni, kterou nelimitují naše běžné kognitivní filtry, nejsme například tak egoisticky zaměřeni a nezabýváme se našimi běžnými starostmi. Charakteristickým znakem je také patrná dezorientace v čase a v místě, protože zakoušíme pocit nekonečnosti, univerzálnosti a posvátnosti světa, před kterým v takovou chvíli máme pokoru. Maslow dokonce tvrdí, že právě tyto zážitky dávají životu smysl a jsou prevencí před sebevražedným chováním (MASLOW, 1994).

Prožitek feel alive „se nám stává“, nelze s ním libovolně nakládat, působí proto náhodně, samovolně a nevypočitatelně. Inherentní pasivita jako další z distinktivních znaků feel alive je však komplementárně spojena s aktivním prožíváním. Kierkegaard zdůrazňuje, že se prožitku musíme zevnitř aktivně otevřít (KIERKEGAARD, 2005), abychom jej mohli plnohodnotně zakoušet. Stejný důraz na aktivní afiliaci klade i Maslow, který dodává, že lidé často nečekají, až budou překvapeni nějakým mocným pocitem, ale zacházejí s ním jako se zbožím, které se snaží získat. Zaměňují spontaneitu za impulzivitu a ostenci. Uměle vytvořené stimulanty pak ve svém důsledku vyvolávají potřebu stále silnějších a silnějších podnětů pro generování stejného účinku a efektu (MASLOW, 1994).



Feel alive je prožitek, který je spojen jednak s emocemi, jednak s tělem, nedostavuje se proto např. u disociace, tedy při „*oddělení různých duševních procesů, které normálně fungují ve vzájemné integraci*“ (VIZINOVÁ, PREISS, 1999, s. 18). Disociace může vzniknout při stavu vnitřního zmatku vyplývajícího z rozporu mezi představou očekávaného a aktuálně vnímanou realitou, či jako nevědomá ochrana před přívalem silných emocí.

Při plném prožívání je vždy aktivně zapojeno tělo, které fyzicky reprezentuje aktuálně pociťované emoce skrze smích, pláč, sténání, křičení, skákání, bušení srdce, rozechvění, ochromení, třes, výbuch energie, napětí, strnutí, vnitřní zaplavení atd. Prvním a nejdůležitějším zakotvením v satiterapii je právě zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti, v té skutečnosti, již bezprostředně prožíváme pomocí svých pěti smyslů (HÁJEK, 2002). K propojení s tělem nám může dopomoci celá řada aktivit jako sport, tanec, sex, jóga, meditace, jídlo, ale např. také sebezpoškozování, které harvardský profesor psychiatrie John G. Gunderson popisuje jako navracení se zpět do těla, do tady a teď. Sebepoškozování jako extrémní způsob prožívání feel alive se objevuje buď v situaci, kdy je vše zploštělé, bezvýrazné a umrtvené, nebo naopak jako násilné přehlušení nesnesitelné emoce nějakou jinou (GUNDERSON, 2001). Do jakých krajností může snaha o znovunabytí životnosti zajít, můžeme jen spekulovat.

Záměrné a vědomé propojení s vlastním tělem v nás otevírá možnost feel alive zážitku. Americký psycholog Paul Ekman, který se jako jeden z prvních věnoval studiu emocí a jejich znázornění v mimice a v gestice, zdůrazňuje, že je důležité své emoce v těle citlivě vnímat a trénovat se v porozumění fyzických projevů emocí. Jako příklad uvádí mimo jiné pocit vzteku, kdy se nám do rukou nažene krev, abychom byli připraveni bojovat, a naopak pocit strachu, kdy se krví zásobí svaly nohou, abychom byli aktivizováni k útěku (EKMAN, 2009).

Albert Pessa, zakladatel Pessa-Boyden psychomotor terapie, popisuje, že u prožitku feel alive je velmi důležitý aktivovaný tzv. „pilot“, což je pojem, který užíváme pro naši nejvyšší složku vědomí, která sídlí v prefrontálním laloku. Pilot v tomto kontextu není pouhým synonymem té části ega, která pozoruje, „co se v tento moment děje“, ale nejvyšším stupněm naší schopnosti vnímání. Prostřednictvím pilota jsme schopni reflektovat aktuálně prožívanou emoci. Pilot existuje právě jen v přítomnosti, ale na základě přístupu ke vzpomínkám a schopnosti zvažovat budoucnost může činit rozhodnutí a je tedy jakýmsi naším výkonným orgánem v mysli.

Psycholožka Zora Vančurová poukazuje na rozdílnost v přístupu k rozvoji pilota nejen v kontextu srovnání jednotlivých rodin, ale i v rámci mezikulturní komparace. Například v muslimském světě nemají ženy a děti dovoleno svého pilota rozvinout, protože všechna důležitá rozhodnutí a postoje nastavují muži, kteří se snaží omezit autonomii zbytku rodiny (VANČUROVÁ in BAŠTECKÁ, 2009). Podobně i Ekman klade důraz na záměrnou kultivaci pilota, který nás informuje o tom, že začínáme něco cítit, a zprostředkovává nám porozumění aktuálně prožívané emoci. Idiomatické spojení „ztratit hlavu“ interpretuje Ekman v této souvislosti jako označení situace, která nás zavádí k fatálním následkům, jichž později zpětně litujeme. Pilot je tedy i základním faktorem prostého přežití (EKMAN, 2009).

Zcela opačný názor na roli pilota zastávají autoři, kteří se věnují coachingu. Například Timothy Gallwey tvrdí, že feel alive na základě nějakého silného prožitku vyžaduje, abychom umlčeli naše tzv. „první já“, které je kritikem a rozumovým hodnotitelem, a naslouchali jen tzv. „druhému já“, které intuitivně ví, co má dělat, a obsahuje potenciál učit se a rozvíjet tak přirozený talent (GALLWEY, 2010). John Whitmore upřesňuje, že první já může sílit v průběhu socializace, kdy hledáme informace o tom, kdo jsme, a co chceme od druhých lidí. Výlučným

soustředěním na druhé já se můžeme zpětně naladit na náš vlastní orientační systém a jít cestou individuální svobody (WHITMORE, 2011). Nalézt řešení rozporu v nazírání na pilota leží mimo hranice ctižádosti této práce.

Podobně ambivalentní je však i vymezení individuality vůči fenoménu feel alive. Důraz na výkon, soutěživost a samostatnost, stejně jako tlak očekávání, že člověk musí stát na vlastních nohách, prosazovat se, probíjovat si cestu a mít věci pod kontrolou, to všechno jsou faktory, které způsobují, že já jednotlivce je silně oddělené a odlišené od vnějšího světa. Mnozí lidé dnes trvají na své individualitě a feel alive realizují skrze její uspokojení. Zároveň jsme však svědky i protikladné tendence prolomit individualitu, zbavit se jejích omezení a osamělosti. Člověk tak nachází potenciál uspokojení, když rozpustí svou individualitu a zbaví se vlastního já. Právě to měl na mysli Friedrich Nietzsche, když hovořil o „dionýsovském sklonu“, který považoval za jednu ze základních lidských tužeb, v protikladu ke sklonu „apollónskému“, který směřuje k aktivnímu utváření a zvládnutí života (NIETZSCHE, 2009).

Americká antropoložka Ruth Benedictová hovoří o dionýsovských sklonech v souvislosti se snahou vyvolat extatický zážitek a současně dokládá, že jde o jev rozšířený napříč kulturami. Mezi prostředky používanými k navození extatických stavů mají své historické místo hudba, tanec, rytmika, omamné látky, alkohol i sexuální nevázanost. Velkou roli při navozování změněných stavů vědomí hrála také bolest ve všech myslitelných podobách. Půst, svazování, bičování, fyzické vyčerpávání, zlo, askezi, sadismus i masochismus najdeme jak u středověkých flagelantů, tak u préríjních indiánů nebo kajícíků v Novém Mexiku (BENEDICTOVÁ, 1999). V našem současném kulturním prostoru pak můžeme zažívat pocit „ztrácení sama sebe“ například při velké fyzické nebo duševní námaze, při upadání do spánku,

do narkózy, do hypnózy, při zneužívání drog a alkoholu, v okamžicích zamilovanosti, sexuální nevázanosti nebo nadšení pro věc (HORNEY).

Pocitu feel alive lze dosáhnout i hlubokým ponorem do neštěstí, je to druh uspokojení, kdy se rozplyneme v něčem, co nás přesahuje. Proto může být někdy lákavé i šílenství, utrpení, žal, nemoc nebo dokonce smrt. Feel alive tedy určitě není synonymem pocitu štěstí, protože štěstí má k feel alive vztah jako část k celku. Feel alive označuje vysokou intenzitu emočního prožitku bez ohledu na druh partikulární emoce. Hlubinná psychologka a taneční terapeutka Joan Chodorow k tomu říká:

*„Důležitou součástí porozumění charakteru emocí je, že každá emoce má vlastní škálu intenzity. Například nižší intenzitou strachu je nejistota, neklid, obava a úzkost. Vyšší intenzitu strachu představuje panika a zděšení“*  
(CHODOROW, 2006, s. 20).

Dá se říci, že lidé, kteří mají charakterovou strukturu nebo životní styl postavené na extrémním racionalismu, vědeckosti, logice, materialismu, přílišné rigiditě, pravidlech nebo na mechanickém chování, mají tendenci neprožívat feel alive. Stejně tak lidé obsedantně kompulzivní, tedy anankastické osobnosti, které se drží řádu, kontroly, stability a reality nechtějí být zaplaveni velkou iracionální emoci, která jim připomíná bláznovství a ztrátu kontroly, a emoce naopak inhibují (MASLOW, 1994). Psychiatr a psychoterapeut Ján Praško podotýká, že stejně je tomu tak např. u schizoidního typu osobnosti charakterizovaného lhostejností, omezenou schopností prožívat a vyjadřovat emoce, chladností, odměřeností či nepřístupností (PRAŠKO, 2009).

V psychoterapii se mimo jiné zabýváme tím, jaké důsledky má, když člověk neprožívá, a když ve svém životě nezakouší pocit feel alive. Musíme se ptát, jakou informaci nám tento symptom sděluje, a jestli je způsoben např. nadměrným fyzickým vyčerpáním, nebo jestli souvisí s tíží současného prožívání. Často je velmi bolestné dobírat se původu takového pocitu a přitom narážet na hluboká zranění, která jej mohla způsobit, což je jedním z důvodů, proč se dnes lidé snaží uzdravovat pouze tělo a nikoli duši. Tělo a duše, dobro a zlo, zdraví a nemoc i život a smrt nejsou protiklady existující nezávisle na sobě, jak nás přesvědčuje karteziánská logika, ale jsou naplněním vztahu tzv. privace.

*„Odejme-li člověku dobro, stává se zlým,  
odejme-li člověku domov, nachází se v cizím,  
ztratí-li člověk zdraví, pak teprve onemocní.  
Odejme-li něčemu život, pak je zde smrt, jinak  
nikoli. Smrt je závislá na životu, zlo je závislé na  
dobru, cizota je závislá na domově, a nemoc je  
závislá na zdraví - není tomu naopak!“  
(HOGENOVÁ, 2008, s. 131).*

Jinými slovy opisuje stejné poznání i německý spisovatel Erich Kästner v básni *In memoriam memoriae*:

*„Paměť je mágem tajemným;  
povahu v opak ti zhoupne.  
Kdo zapomíná na dobré, stává se zlým.  
Kdo zapomíná na zlé, hloupne“  
(KÄSTNER, 1988, s. 110).*

Odejme-li člověku možnost feel alive, stává se uvnitř neživým. Strach z nebytí během života výstižně popisuje spisovatel Elie Wiesel:

*„Občas mám strach. Strach, že budu žít  
neplnohodnotnou existenci jako objekt, který je*

*k ničemu. Že ucítím své tělo, jak jde samo, bez duše. A opačně, strach, že budu opuštěný, zrazený svým rozumem. Zkrátka a dobře, mám strach, že zemřu dřív, než opravdu zemřu“ (WIESEL, 2007, s. 136).*

## **2.1 Feel alive jako cit**

Mnoho lidí dnes pokládá za spolehlivá pouze ověřitelná fakta - data, čísla, důkazy, argumenty a logické úvahy. Spoléhat se na city považují za nepraktické nebo riskantní, romantické, případně mystické a pro svou racionální a důsledně logickou strategii si připadají silní a úspěšní. Trvale neberou své city vážně, ignorují je, vytěsňují, potlačují nebo od nich unikají útekem do světa mediální zábavy, vzrušujících aktivit, konzumu či jiného „drogového“ opojení“ (LÄNGLE, SULZ, 2007). Bez citů jsou podněty vždy a nutně bezvýrazné a prázdné. Když city ztrácejí na intenzitě, pak musí být každý další podnět ještě neobvyklejší, extrémnější a exotičtější, aby vyvolal odezvu. Chodorow zdůrazňuje, že právě až „*V okamžiku extrémního rozrušení (...) nás fascinuje a okouzluje každý detail stále se měnícího světa*“ (CHODOROW, 2006, s. 151).

Odvažují se tvrdit, že feel alive je možné zažívat během zakoušení jakékoli z vrozených emocí, které jsou regulačním a kontrolním systémem psychiky. Emoce fungují jako nevědomý energetický a orientační regulátor vnímání a reagování, který nahradil ranější systém vrozených instinktů. Každá emoce má svou škálu intenzity: radost (potěšení až extáze), zájem (zájem až vzrušení), smutek (sklíčenost až žal), strach (obava až děs), zlost (podrážděnost až zuřivost), pohrdání (nelibost až hnus), stud (rozpaky až ponížení), překvapení (překvapení až údiv). Právě u plného prožívání kladných i negativních emocí v

krajních bodech jejich škály dochází k pocitu feel alive. Nesčetné varianty tzv. složitých emocí jsou již jen emočními komplexy, obměnami a transformací emocí vrozených (CHODOROW, 2006).

Dimenze citů zaujímá v lidském světě centrální a výlučné postavení, přesto však má imanentně zneklidňující charakter. City jsou totiž čistě subjektivní, nestálé, vrtkavé, labilní, bezuzdné, měnlivé, nedají se vážít, měřit, navíc se objevují a odcházejí z důvodů, které nám připadají nesrozumitelné, nečitelné a nepredikovatelné. City v nás mohou vyvolávat úzkost, uvědomíme-li si, jak malou nad nimi máme moc, a jakou měrou nás ovládají. Taková úzkost je jedním z důvodů, proč si někteří lidé nepřejí emoce prožívat. Dalším nepominutelným důvodem je naopak tlak společnosti, která i dnes kladně hodnotí rezistenci vůči emocím a schopnost je ovládat. Chodorow o tom mluví jako o očištění od emocí:

*„Hodnota očištění zahrnuje vývoj určitého druhu já kontroly, jakož i uvolnění dané emoce skrze potlačení a sublimaci. To může být zvláště cenné pro jedince, který málo rozlišuje mezi impulzem a akcí. (...) Nebezpečím jednostranného zdůrazňování očištění je, že vyhýbáním se nejhlubším emocím se vyhýbáme životu“ (CHODOROW, 2006, s. 156).*

Poněšický v této souvislosti zdůrazňuje riziko chronických psychosomatických onemocnění u potlačovaných emocí, kdy člověk nejedná podle pociťovaného impulzu. Tvrdí dokonce, že je lepší nést zodpovědnost a následky i za reakci, již společnost odmítá, než být nemocný (PONĚŠICKÝ, 2002). Australská spisovatelka Bronnie Ware píše, že špatné zacházení s city je jednou z věcí, kterých lidé nejvíce litují v okamžiku smrti: *„Škoda, že jsem neměl dost kuráže, abych dal*

*najevo své city“* (WARE, 2012, s. 137). Míra autenticity v každodenním životě je však limitována psychologickým vývojem, pro nějž je katarze jen jedním z mnoha prostředků.

Při uvažování nad emocemi musíme také pečlivě rozlišovat mezi citovými stavy, které jsou nositeli životní kontinuity, a zážitkovým pozadím. Citové zření je důvěryhodnou základnou, která nám pomáhá vycítit, co je správné a hodnotné. Ten, kdo se řídí citovými stavy a nezávazně si je odžívá na tzv. „egotripu“, ten se s existenciálním naplněním mívá. Domnívám se, že každý, kdo se naopak orientuje podle citových ukazatelů, žije autentický život a nikdy nezůstane opuštěn, protože má u sebe přinejmenším sebe sama. Když se člověk nemůže spolehnout na svůj vlastní cit, je odkázán na předpisy, autority, pravidla, média a módní názory, které mu říkají, jak se má chovat, a jak se má cítit. *„Kdo dokáže být v souladu se svým citem, podává svým životem mistrovský výkon. Nemusí to být nic senzačního a může to být (...) spojeno se značným strádáním a nesnázemi. Avšak kdykoli se nám podaří řídit se tím, co cítíme jako správné, důležité a nutné, tehdy a pouze žijeme svůj život. Copak můžeme být věrni sami sobě, když žijeme v rozporu s vlastním prožitkem?“* (LÄNGLE, SULZ, 2007, s. 20).

Už v dětství bychom se měli naučit spoléhat na svoje city, důvěřovat jim, rozpoznávat je a hledět na ně. Invalidizace emocí ve výchově může být zásadním handicapem, který si přinášíme i do dospělosti. Nedokážeme-li důvěřovat vlastním citům, odcizujeme se sami sobě, a jsme odkázáni na druhé, kteří rozhodují za nás (LÄNGLE, SULZ, 2007).

Přehnaná důvěra v rozum nebo ve společenské konvence, stejně jako přizpůsobování se okolí, může mít za následek, že v průběhu času ztratíme ke svým citům přístup. Je-li veškerá naše každodennost řízena výkonem, povinnostmi, přizpůsobením, očekáváním druhých či touhou po uznání, pak se život stane vnitřně prázdným, i když se navenek jeví



bohatý na různé činnosti a společenské dění. Pocit bezsmyslného života prožívaného jakoby mimo sebe pak aktivně brání zažívat feel alive.

## **2.2 Feel alive jako Ereignis**

Svět se otevírá v bytí samém, jež nemá žádnou formu, a proto mu někdy říkáme „nic“. Pokud tuto bytostnou nicotu dokážeme přijmout a nesnažíme se ji zaplnit konzumem, zábavou, touhou po moci, výkonností, lži a skrytostí, můžeme zažít feel alive jako pocit uvlastnění, jako pocit, že jsme zpátky doma (HOGENOVÁ, 2001). Nicota není podle Heideggera nic jiného, než setkání s bytím samým (HEIDEGGER, 2008).

Ereignis, Heideggerův pojem převáděný do češtiny právě jako „uvlastnění“, fenomenologie používá pro okamžiky, kdy je člověk sám sebou, kdy se potká se svou podstatou, kdy cítí prapůvodní energii stvoření, a kdy žije z vlastního pramene, nikoli z podsunutých možností systému. Uvlastnění se také označuje jako spára, přechod mezi viditelným světem a světem neviditelným, mezi tím, co se rodí, a co umírá, mezi tím, co vstupuje do zjevu a co naopak do skrytosti (HEIDEGGER, 1993).

„*Domov je cosi jako rozšířený organismus*“ (PATOČKA, 1936, s. 98), říká Jan Patočka. Není tu řeč o domově ve smyslu instituce definované zákonem a existující úředním rozhodnutím, ale o fenoménu domova jako o místě, kde můžeme být naprosto usebráni k sobě do jednoty, do nejjednodušší jednoty vůbec.

*„Domov je místo, v němž se nachází ohňový střed světa. Kde se nachází místo pro vlastnění (Ereignis) naší existence, jež není ničím jiným než ex-sistencí, tj. vyvstáváním našich jednotlivých pohybových*

*figur na cestě života“ (HOGENOVÁ, rok, s. 186).*

Domov je topos uvlastnění, kde můžeme být u sebe samých bez strachu z ohrožení. Z hlediska počátku a kauzality je domov nejdůležitějším místem vůbec, protože zakládá naši existenci a naše osobní dobro. *„Člověk pobývá v prostoru tak, že se v obrovském a děsivém světě usadí na určitém místě a najde si tam domov. Dokáže to, protože ho přes vědomí zhouby přenáší důvěra ke světu“ (LÄNGLE, SULZ, 2007, s. 62).* Vstup do náboženských a extremistických skupin, které často kompenzují nedostatečný pocit feel alive, lze v tomto kontextu interpretovat jako potřebu smyslu, přesahu, intenzivního zážitku, úniku a také jako hledání domova. První životní pohyb, jež Patočka nazývá zakotvení či akceptace, je život doma. Domov je zde referentem, tedy zdrojem veškerého smyslu. Teprve později, ve druhém životním pohybu se dospělý člověk vymezuje vůči Zemi - překonává její odpor v práci a za to dostává prostředky k přežití (PATOČKA, 2008).

Pesso chápe domov jako základní vývojovou potřebu. Její naplnění nebo nenaplnění přímo úměrně ovlivňuje, jak se na světě a ve světě cítíme. Dítě by proto mělo mít své „místo“ na světě ještě před početím. Nejprve v srdci rodičů, kteří si je přejí, a později v matčině děloze. I po narození zůstává v dítěti potřeba být „uvnitř něčeho“, a tak dítě existuje v láskyplném pohledu matky a vidí svůj obraz v její mysli. Lidé, kteří měli v dětství plně saturovanou potřebu domova, jsou v dospělosti přirozeně „doma“ ve vlastním těle. Žijí s pocitem, že mají na světě své místo, a s pocitem sounáležitosti s ostatními. Naopak děti, které přicházejí na svět jako nechtěné, nebo jejichž rodiče nejsou na rodičovství z jakýchkoli důvodů zralí, se v dospělosti potýkají s důsledky nenaplněné potřeby místa. Varieta možných reakcí sahá od pocitu nekompatibility se světem až po sebedestruktivní chování. Někteří z těchto lidí jsou přesvědčeni, že jejich přítomnost na tomto

světě je nepatřičná, upírají sami sobě právo existovat a často svůj životní pocit formulují slovy „jsem z jiné planety“. Někteří si sami pro sebe idealizují nějakou jinou časovou epochu, se kterou se deklarativně ztotožňují: „chtěl bych žít v jiném století“. Nenaplněnou potřebu místa můžeme pak opakovaně najít i v diagnózách suicidálních klientů, kteří do „Smrti“ projikují to, co nenašli na zemi, a co nezažili s lidmi, kteří je obklopovali. Smrt se pro ně stává substitucí domova, tedy místem, kde mohou být sami sebou, a kde mohou existovat v klidu, zbaveni trápení i bolesti (PESSO, 1991).

Domov je tedy ve smyslu minimální podmínky nezbytným prostorem pro uvlastnění, respektive pro feel alive, ale není jeho garantem. Ereignis lze podle Husserla docílit neustálou péčí o duši, respektive snahou o transcendentální epoché, tj. snahou vidět věci tak, jak se ukazují samy ze sebe, nikoli je interpretovat podle vzorců a vzpomínek, které v sobě máme uložené z dětství, výchovy a životních zkušeností (HUSSERL, 2001). Kanadský spisovatel a novinář Malcolm Gladwell dokonce tvrdí, že existuje moment mžiku, malý zázrak, který může nastat, když nějakou věc spatříme takovou, jaká doopravdy je (GLADWELL, 2007).

Teorém nezaujatého a neinterpetujícího náhledu na vlastní život má však, podle mého názoru, přesvědčivou opozici v psychologické a v psychoterapeutické praxi. Několikrát citovaný Albert Pessa dokládá, že z neurologického hlediska nemůžeme svět a sami sebe ke světu vztažené vnímat jinak, než skrze filtr našich životních zkušeností. Zároveň i upřesňuje trojčlennou typologii filtrů, jimiž jsou genetická očekávání, osobní historie a také cizí příběhy, kterým se dostalo naší pozornosti. Komplex osobnostně unikátních filtrů pak nutně ovlivňuje způsob, jakým vnímáme přítomnost, a jak nahlížíme na konkrétní jevy. Přítomnost je v naší reflexi proto vždy ovlivněna minulostí a prožívání přítomnosti

konsekvantně ovlivňuje nejen představu o budoucnosti, ale i způsob, jak budoucnost opravdu prožijeme (PESSO in VRTBOVSKÁ, 2009).

Rozpor mezi fenomenologickou axiomatikou a reálným prožíváním sice nelze smířit, přesto však obsahuje bod shody, jímž je pravdivý a autentický náhled na svět a na nás samé ve světě. Poctivost sebereflexe i reflexe světa je tedy další minimální podmínkou pocitu feel alive.

Další z možných cest, jak docílit Ereignis, je v paradigmatu fenomenologické filozofie otřesový zážitek (krize, trauma), kdy je člověk doslova „vytřesen“ ze všech známých jistot, a je tak nucen potkat se sám se sebou. Zatímco domov i pravdivý náhled na sebe sama jsou výslednicí naší volní aktivity, ve vztahu ke krizi jako takové jsme vždy pasivní. Krize „se nám děje“, a to dokonce i tehdy, když jsme sami jejími viníky. V okamžiku traumatu jsou podle Patočky otřeseny dva předchozí referenty, a my se setkáváme s opravdovým bytím. Toto setkání je nám pak nabídkou pravé svobody (PATOČKA, 2008).

*„Jedná se o otřes podmíněný propastností života, o otřesení toho, co je nám v životě oporou, co nás drží při tom, co ‚je‘ (ontologie), co je však nyní ohroženo ztrátou nebo již se ztrácí. (...) Člověk pozbývá struktur, které doposud dávaly jeho životu orientaci a na něž se spoléhal“ (LÄNGLE, SULZ, 2007, s. 89).*

Znejistění základního životního prostoru a rozpad podpor, které mu dosud dodávaly stabilitu, nutně přesahuje až k uvědomění si vlastní konečnosti:

*„Poznat svou mez je onou přípravou na naši vlastní smrt (...), stojíme před tím, co nemá hranice, nemá podobu. Ta bytostná*

*nemožnost určení je tím, co nás na smrti nejvíce děsí“ (HOGENOVÁ, 2001, s. 80).*

Základní úzkost je v existenciálně analytickém pojetí obecnou vlastností našeho bytí, zároveň však může být jejím dalším zdrojem každý otřes dosavadních jistot. Základní úzkost může vzniknout fyzickým ohrožením zvenčí, jako například setkáním s násilím, válkou nebo terorem, ale také propuknutím vážné nemoci nebo jakoukoli událostí, v jejímž důsledku se člověk náhle cítí zranitelným. K traumatickým zážitkům také může dojít, je-li člověk otřesen se své důvěře v partnerský vztah, hroutí-li se jeho životní cíle, přijde-li o práci, hmotné zabezpečení nebo prostředí, na které byl zvyklý. Trvalá základní úzkostnost může být i následkem nedostatku bezpečí a podpory v dětství (LÄNGLE, SULZ, 2007), stejně jako následkem procesu stárnutí, kdy člověk postupně ztrácí dosud běžnou schopnost jasného myšlení, a kdy bývá nepochopitelně zaplavován nevysvětlitelnými city nebo vnitřními zážitky, jimž nerozumí. Psycholog a psychoterapeut Michael Vančura tvrdí, že s krizí a otřesením jistot souvisí i tzv. psychospirituální krize, kterou definuje jako:

*„Epizody neobvyklých zkušeností, zahrnující změny vědomí a změny v percepčních, emocionálních, kognitivních a psychosomatických funkcí, ve kterých je patrný přesah obvyklých hranic definice vlastního Já, tj. posun k trans-personálním zážitkům“ (VANČURA in VODÁČKOVÁ, 2002, s. 329).*

Základní úzkost má vážné důsledky pro postoj člověka k sobě samému i k druhým lidem, protože přináší citovou osamělost a pocit

vnitřní slabosti vlastního já. Největší část své energie musí člověk vynaložit na bazální zklidnění. Čím nesnesitelnější je prožívání úzkosti, tím důkladnější musí být obranné prostředky. Mezi nejběžnější strategie obrany proti základní úzkosti patří zejména „*citová náklonnost, submisivita, moc, uzavřenost*“ (HORNEY, 2007, s. 63), tedy projevy neautentického bytí. Místo feel alive hledáme cesty, jak se prožívání úzkosti vyhnout: „*racionalizovat ji, popřít ji, narkotizovat ji a vyhýbat se myšlenkám, pocitům, podnětům a situacím, které by ji mohly vyvolat*“ (HORNEY, 2007, s. 33).

Z hlediska tématu mé práce má v uvedeném přehledu výsadní postavení téma narkotizování úzkosti. Přehlušování negativní emoce je zároveň intenzifikátorem jiných prožitků, které často vedou k alespoň pomíjivému pocitu feel alive. Vedle drog a alkoholu jsou častými zprostředkovateli rauše i kompulzivní vržení se do práce a do společenských či sexuálních aktivit (HORNEY, 2007).

Navzdory apriorně negativním konotacím mají krizové situace potencionálně pozitivní důsledky. „*Je v mezích našich možností*“, říká Jung, „*abychom poznali relativní zlo své povahy; naproti tomu pohlédnout do očí absolutnímu zlu znamená zkušenost stejně tak vzácnou, jako otřesnou*“ (JUNG, 2003, str. 20). Otřesový zážitek nám adresuje imperativy: „*Podej výkon, vyprázdni se ze všeho, co tě dosud naplňuje, aproximuj k smrti, abys posléze prožil naplnění (pleróma) prožitku, lásky, hodnoty*“ (HOGENOVÁ, 2001, s. 81).

Uposlechneme-li těchto příkazů, můžeme získat nový horizont života, vzmach a vzpruhu. Reflektovaná konfrontace s mezní situací přináší do našeho života více smyslu, autenticity i sebepoznání a zároveň nám pomáhá docílit nového pocitu naplnění. Spisovatel Elia Kazan velmi přesně vystihl pozitivní a očistné vlastnosti krizí:

*„Člověk by měl v určitých pravidelných intervalech riskovat život (...), a to jen proto, aby*

*se mohl opět dostat do nejužšího styku se vším tak, jak to vypadá ve skutečnosti“ (KAZAN, 1983, str. 42).*

Bulharsko-francouzský sémiotik Tzvetan Todorov ve své hermeneutické analýze života v sovětských i německých lágrech a koncentračních táborech objevil nikoli individuální, nýbrž společenskou hodnotu krizových situací: *„(...) svému všednímu údělu můžeme porozumět právě skrze poučení z mezních situací: každodenní morálka naší doby by mohla vycházet z poznání, jak snadné je konat dobro i zlo“* (TODOROV, 2000, s. 309).

### **2.3 Feel alive jako smysl**

Druhým tzv. zakotvením podle satiterapie je zakotvení v cíli, který jsme si zvolili. Technika druhého zakotvení je založena na odpovědích na otázky po tom, co si přejeme, čeho bychom chtěli v životě dosáhnout, po čem toužíme právě tady a teď, a co znamenají jednotlivá přání v kontextu našeho života (HÁJEK, 2002). Všechny otázky jsou tedy pátráním po smyslu, jež sociální psychologie definuje takto: *„Smysl je vytvářen vztahem toho, co podněcuje člověka k činnosti, k tomu nač je jeho činnost zaměřena jako na svůj bezprostřední výsledek“* (VÝROST, SLAMĚNÍK, 2010, s. 148). Nutným předpokladem pro kompetentní zvládnání života je proto jednak již zmíněné zakotvení v tělesné skutečnosti, tedy naše orientace zde a nyní pomocí pěti smyslů, a jednak zakotvení ve smyslu budoucích cílů, které jsme si schopni zde a nyní vytýčit ve své mysli.

Ústřední myšlenku zakladatele existenciální analýzy a logoterapie Viktora Frankla lze shrnout v tezi, že nejhlubší touhou člověka je usilovat ve svém životě o nějaký smysl. Pokud jej člověk ztratí, zaplní jeho místo prázdnota, nuda a bezmoc, které dle Frankla nutně vyústí

v existenciální prázdnotu a depresi (FRANKL, 2006). V rozhovoru s Pinchasem Lapidem Frankl říká, že:

*„Existují tři základní možnosti, jak nalézt smysl, tvořit hodnoty: za prvé, když něco dělám, něco tvořím; za druhé, když něco prožívám, když miluji, tedy něco světu dávám a něco si z něj беру; ale za třetí, když se vše rozpadne, když nějakou situaci nemůžu změnit, potom je na mně, i toto nějak smysluplně pojmout tím, že utrpení proměním v sílu“ (FRANKL, LAPIDE, 2011, s. 77).*

Zatímco v prvních dvou možnostech oscilujeme mezi hraničními body úspěchu či neúspěchu, třetí možnost je pro nás výzvou hledat smysl a naplnění i v situaci, která se zdá být beznadějnou. Proto se dnes setkáváme s lidmi, kteří jsou materiálně či kariérně úspěšní, ale přesto pociťují beznaděj, a naopak s lidmi považovanými za věčně neúspěšné a poražené, kteří se však cítí naplnění, protože jsou schopni vnímat smysl.

Předobraz významu Franklovy triády můžeme nalézt už u filosofa a teologa Tomáše Akvinského, který popsal tři stupně prožívání vlastního života: bios apolaustikos (život požívačný) jako nejnižší stupeň, v němž rozhoduje slast a strast, bios politikos (život politický), který je charakterizován snahou o prospěch polis, a bios theoretikos (život teoretický), který Akvinský klade na nejvyšší místo své hierarchie. V bios theoretikos zakoušíme největší hloubku života, kdy v jediném okamžiku zažíváme věčnost a plně si uvědomujeme, že jsme naživu (BLECHA, 2002). Právě tento zážitek feel alive pak vnáší do našeho života smysl. Patočka tvrdí, že současný člověk si neumí poradit se svým ‚životem v celku‘. I když umíme dobře zacházet s technickými postupy a známe analytické matematické vztahy, často neumíme syntetizovat



jednotlivé životní oblasti, a nerozumíme proto celku vlastního života a cíli jeho směřování (PATOČKA, 2002).

Uvědomělá pomíjivost bytí nás stále znovu a znovu vyzývá k hledání smyslu naší existence. Odpověď na otázku po smyslu však nikdy nelze formulovat s obecnou platností, protože smysl sám se proteovsky proměňuje nejen ve srovnání člověka s člověkem, ale i od okamžiku k okamžiku. Každý člověk potřebuje pole určité činnosti, strukturní souvislosti a hodnotu v budoucnu. Pokud některou z těchto hodnot postrádáme, přichází pocit prázdnoty a životní frustrace. Jsou-li však všechny tři hodnoty přítomné, jsme schopni prožívat pocit životního naplnění. V tomto pocitu je skryta i jistá forma religiozity, nikoli ve významu tradiční křesťanské dogmatiky, ale v podobě určité „fenomenologické otevřenosti“ a „ochoty nechat se dotknout“, aby člověk pronikl ke smyslu. V dialogické vztažnosti vůči jinému i vůči sobě samému aktivně hledáme bytí, které pak může zprostředkovat hluboký prožitek nalezení domova. Je to cesta k opětovnému sebenalezení ve všezahrnující souvislosti se světem, v němž usilujeme o smysl (LÄNGLE, SULZ, 2007).

Při hledání smyslu má svou důležitou úlohu dimenze sebezpřesahu. Tato dimenze je ukazatelem, jak člověk ve „stavu splynutí“ prožívá spojení s někým nebo něčím jiným, než se sebou samým. Když se člověk vkládá do své činnosti, a cítí se tak spjatý se světem nebo s druhými lidmi, zakouší paradoxní prožitek: spolu se zapomenutím na sebe sama se objevuje vysoká míra jistoty o sobě (CSIKSZENTMIHALYI, 2008). Tento paradox Frankl označuje za jeden z hlavních znaků sebezpřesahu: když se člověk vydává, nachází sám sebe (FRANKL, 2006).

Se stejnou silou Frankl dále zdůrazňuje, že smysl je objektivní veličinou a je přítomen vždy a za všech okolností, protože každá situace v sobě obsahuje možnosti, jak dodat životu smysl (FRANKL, 2006). Zároveň však Frankl konstatuje, že smysl se svou povahou vzpírá

zprostředkování, a člověk je proto odkázán pouze sám na sebe, má-li rozhodnout, co je smysluplné a co nikoli.

*„My, kdo jsme žili v koncentračních táborech“, píše Frankl, „si pamatujeme muže, co chodili po barácích, utěšovali ostatní a dávali jim svůj poslední kousek chleba. Možná jich bylo jen několik, ale jsou dostatečným důkazem toho, že člověku může být sebráno všechno až na jedno: na onu poslední lidskou svobodu vybrat si svůj postoj v jakékoli situaci, zvolit si svou vlastní cestu. (...) A právě tato duchovní svoboda, kterou člověku nelze nikterak vzít, činí život smysluplným a dává mu směr“ (FRANKL in KOFMAN, 2010, s. 55).*

Vědomí otevřené možnosti volby je zároveň vyjádřením pocitu svobody a smyslupnosti. Fenomenologie spojuje možnost s volby s pojmem Dasein: *„Je to Dasein (pobyt), co je dřívější, co je řídicím momentem lidského pohybu na cestě životem. Dasein je vějíř možností, které mohou být možnostmi jen a jen v původní otevřenosti“* (HOGENOVÁ, 2008, s. 116). Zmíněný „vějíř možností“ Kierkegaard zhušťuje v esenciální polaritu dobra a zla:

*„Bud' – anebo je slovo, před nímž se rozletují křídla dveří a ukazují se ideály - blažený pohled! Bud' - anebo je znamení, jež dává přístup k nepodmíněnému (...). Ano, bud' - anebo je klíč k nebi! A naopak, co bylo ještě a bude neštěstím lidstva? Ono čertovské nebo bídácké nebo zbaběle chytrácké „do jisté míry“, jež (...)*

*proměňuje zázrak ve žvást“*  
(KIERKEGAARD, 2005, s. 30).

Spisovatel John Steinbeck v samém závěru knihy *Na východ od ráje* oživil hebrejské slovo „timšel“, které se objevuje v příběhu Kaina a Ábela ve čtvrté kapitole knihy Genesis. Jakkoli nepanuje shoda o přesném překladu z biblické hebrejštiny, Steinbeck dal slovu „timšel“ význam, jež lze opsat amplifikací „můžeš a zároveň nemusíš“ (STEINBECK, 2002). Poselství knihy, kterou Steinbeck považoval za své opus magnum, přiznává člověku lidství, když navzdory své vrozené slabosti a dědičnému hříchu zvolí cestu dobra. Zhruba šedesát let po Steinbeckovi můžeme číst stejné poselství i v Todorovově analýze života v koncentračních táborech:

*„V situaci, která v očích obyčejného člověka neposkytuje žádnou možnost volby, kde je prostě nutné sklonit se před okolnostmi, se hrdina nesmíří s touto zdánlivou daností a kromobyčejným činem vzdoruje osudu.“* (TODOROV, 2000, s. 13).

Faustovská volba snazší cesty ke smyslu je vskutku určujícím dilematem moderního věku. Stačí letmý pohled do dějin myšlení i umění posledních dvou staletí, abychom našli mohutný tematický proud, jehož hlubokou internalizaci v západní kultuře dokládá i výmluvná rozdílnost posledních tří citovaných autorů, kteří se obraceli ke stejnému tématu: Kierkegaard, dánský myslitel a post mortem vlivný intelektuální provokatér první poloviny devatenáctého století. Vedle něj Steinbeck, americký spisovatel, který na začátku padesátých let dokončil román,

jehož děj vedený paralelou se starozákonními texty končí během první světové války. A konečně Todorov, rodem Bulhar, ale naturalizovaný Francouz, filozof, filolog a literární teoretik, který inspiraci pro svou studii *V mezní situaci* našel během návštěvy Polska na konci osmdesátých let. Tři náhodně vybraní autoři společné myšlenky, že cesta za feel alive a nalézání smyslu je vždy a znovu jedinečnou osobní volbou, jejímž kritériem je mravnost: „*Morální jednání (...) není automatickým důsledkem živočišného pudu, nýbrž volným a svobodným činem.*“ (TODOROV, 2000, s. 310).

### 3. Tady a teď

Prožívání pocitu feel alive je podmíněno intencionální a kultivovanou schopností žít v přítomnosti. Často se vyčerpáváme útekem do minulosti nebo anticipační úzkostí z budoucnosti, a proto nejsme schopni vnímat přítomnost a svou pozornost plně soustředit k aktivitě, kterou právě vykonáváme. Vnímání přítomnosti přitom nemá být pouze redukováním bytí na právě probíhající okamžik, ale plným a celostním prožíváním současnosti v kontextu naší minulosti, aniž bychom potlačovali naše vzpomínky, obavy či smutky. Prožitek tady a teď by v sobě měl obsahovat představy směřující k budoucnosti i reflexi minulosti.

Jill Bolte Taylor, vědkyně zabývající se činností mozku, popsala neurologické prožívání přítomnosti:

*„Na základě své zkušenosti se ztrátou levé hemisféry upřímně věřím, že pocit hlubokého vnitřního klidu vychází z nervového okruhu sídlícího v naší pravé hemisféře. Tento okruh funguje nepřetržitě, můžeme se na něj kdykoli napojit. Pocit vnitřního klidu je něco, co se děje v přítomném okamžiku. Nepřinášíme si ho s sebou z minulosti ani ho nepromítáme do budoucnosti. Pokud chceme tenhle pocit hlubokého vnitřního klidu prožít, měli bychom být v první řadě ochotní pobývat v přítomném okamžiku, právě tady a právě teď“ (BOLTE TAYLOR, 2010, s. 205).*

Západní společnost svým tlakem na výkon a efektivitu podporuje logické a analytické kompetence levé hemisféry a zároveň nepřímo úměrně podceňuje pravou hemisféru, která nám je fyziologickým zdrojem schopnosti být. Způsob využití obou hemisfér je osvojitelnou

dovedností, jak upozorňuje Bolte Taylor, ale společenské a kulturní paradigma nás příliš nemotivuje této možnosti využít.

Heidegger ve svém základním díle *Bytí a čas* tvrdí, že prostředím, v němž se lidské bytí ve smyslu existence uskutečňuje, je především čas, a že člověk rozvíjí svou podstatu právě v čase (HEIDEGGER, 2008). Minulost, přítomnost a budoucnost nelze chápat jako tři oddělené konsektivní segmenty, ale jako tři směry, do nichž se rozpíná časové chování člověka, a z jejichž celku se utváří současný okamžik. Nejen přítomnost, ale i minulost a budoucnost mají tedy díky své spjatosti s právě probíhající chvílí povahu skutečnosti.

V přítomnosti člověk sám sebe bezprostředně prožívá a uvědomuje si vlastní existenci. Mindfulness, která má české ekvivalenty v termínech „všímavost“ či „bdělá pozornost“, je tak charakterizována jako schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku, respektive je expresí schopnosti být duchem přítomný tady a teď, hic et nunc. Fenomén mindfulness hraje důležitou roli v procesu psychoterapeutické změny, protože má své podloží výlučně v neverbální a neverbalizované skutečnosti zde a nyní. Neznamená to však, že žijeme pouze přítomným okamžikem. V životě vyrůstáme z vlastní minulosti do vlastní budoucnosti, přesněji řečeno v přítomnosti samé máme v sobě arché i thelos, svou minulost i budoucí směřování (HOGENOVÁ, 2001).

Koncept mindfulness dal vzniknout technikám meditace, které dnes propaguje zejména profesor Jon Kabat-Zinn. Ten zdůrazňuje, že meditace je často dezinterpretována jako očištění od bolesti, úzkosti, myšlenek atp. Cílem meditace však není translokace, ale akceptace a intenzivní vnímání tady a teď (KABAT-ZINN, 2005). Pessa v této souvislosti poznamenává, že naším cílem má být přijetí světa jakožto posvátného, aniž bychom popírali nebo zapomínali na jeho nedokonalost (PESSO, 1999).

„Nunc“, tj. přítomnost, je ze své povahy jedinečná i neopakovatelná, a člověk je v ní přítomen ve své aktuálnosti. V přítomnosti probíhají všechny činy opravdové existence, jimiž a skrze něž si člověk sám sebe uvědomuje: vystoupení ze sebe, bytí ve světě, zaujímání postoje. Teprve aktivně činnou existencí se člověk stává sám sebou (LÄNGLE, SULZ, 2007). Kdo neprožívá sám sebe jako aktivně jednajícího nebo ovlivňujícího svou přítomnost a budoucnost, ohrožuje sám sebe ztrátou naděje a pocitem odcizení. Stává se divákem vlastního života a namísto feel alive zakouší iluzorní pocit, že je všechno jen jako.

Obranou proti pocitu odcizení je jev nazývaný flow, který lze česky popsat jako „zaujetí“, „ponoření se“ nebo „splnutí s činností“. Flow označuje opravdové a vědomé prožívání přítomného okamžiku, tady a teď, jež se neobrací ani ke vzpomínkám, ani k budoucnosti. Francouzský básník Alexandre Mercereau výstižně postihl intenzitu plně prožívaného okamžiku v básni *Žítí*:

*„...nemyslet na nic, v žití ponořit se cele,  
všech věcí důvěrný hlas slyšet šeptati,  
vnímat jen příjemnost a z vášni neznati  
než nechť důvodnou a záští zdivočelé  
jít ulicí a nedbat, kam se obrátí“*  
(MERCEREAU in ČAPEK, 2009, s. 140).

Autorem koncepce flow je americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi, který se zaměřil na studium kreativity. V analýze výpovědí lidí, kteří v různých oborech tvůrčí činnosti dosáhli nadprůměrných výkonů, identifikoval společný markant intenzivního zakoušení přítomného okamžiku. Účastníci výzkumu shodně popisovali, že zažívají jakési ponoření do procesu aktuálního konání, kdy zapomínají na všechno ostatní, plně se soustředí a doslova splynou

s aktivitou. Prožitek flow je obvykle provázen pocitem hlubokého uspokojení, kdy se tělo i mysl vzepne k mimořádným výkonům, které Csikszentmihalyi pojmenovává jako tzv. „nejlepší okamžiky“. Ve svém výzkumu však autor nezamlčuje ani možná úskalí flow. Příjemné nebo osobně odměňující aktivity mohou mít potenciálně negativní aspekt, jsou-li spojeny např. s drogami, alkoholem, gamblerstvím, případně jinými závislostmi a maladaptivním chováním (CSIKSZENTMIHALYI, 2008). Stejně jako feel alive i flow má ambivalentní charakter, protože se může stát návykovým nebo dokonce vést ke ztrátě širších perspektiv a kontaktů. Ve své pozitivní podobě však flow podporuje smysluplnost života a brání prázdnotě, odcizení a zmaru.

Obecně přijímané a přirozeně nerozporované tvrzení, že minulost ovlivňuje přítomnost, velmi často opomíjí poznání, že i přítomnost může retroaktivně ovlivňovat minulost tím, že jí dodává nové významy. Chceme-li se vypořádat s vlastní minulostí a převzít za život plnou zodpovědnost, můžeme přítomným žitím dodat své osobní historii smysl. Každý člověk je v „tady a teď“ podmíněn dosavadním bytím, ale přesto může daným podmínkám vzdorovat, protože jeho současné činy mohou rozhodnout o významu, jež budou minulé události mít. Frankl stále znovu a znovu zdůrazňuje, že proti danosti stojí vůle (FRANKL, 2006). Jistota, že můžeme svůj život ovlivnit a být za něj zodpovědní v minulosti, v přítomnosti i v budoucnosti, nám dává pocit plnosti bytí, které ovlivňuje míru prožívání feel alive.

Problematika tady a teď však nesouvisí jen s tím, jak moc jsme v přítomnosti, minulosti, nebo budoucnosti, ale souvisí i s fenoménem časovosti a tedy i s pojetím smrti a vlastní konečnosti



## 4. Strach ze smrti

Problematika tady a teď je značně extenzivní kategorií, která má konotace zejména s fenoménem časovosti a s pojetím vlastní konečnosti. Současná západní společnost smrt vytěsnila. Umírající člověk a jeho rodina často nejsou připraveni na nevyhnutelný konec. Když se však zaměříme na smrt, paradoxně se zároveň více soustředíme na život (HAYES, 2005). Dokážeme-li se totiž poctivě smířit s neodvratnou smrtí, jsme schopni přeskupit naše životní priority ještě před tím, než se tato možnost stane promeškanou příležitostí. Vědomí smrtelnosti nám dovoluje prožít zbývající čas smysluplněji a s větším uspokojením. „*Když víme o konci všech našich možností, každé 'ted' získává svou neredukovatelnou jedinečnost, a tím i hodnotu*“ (HOGENOVÁ, 2001, s. 81).

Lidský život je řízen zákonem časovosti, a každý člověk je proto s větší či menší naléhavostí konfrontován s časovou povahou vlastní existence. Čas může být vnímán jako vysoké ohrožení. „*Časovost znamená přechodnost, pomíjivost, či ještě vyhoceněji nicotnost člověka vzhledem k míjejícímu času*“ (LÄNGLE, SULZ, 2007, s. 60). Časovost jako základní fenomén lidského bytí nám může být výzvou k pravé existenci stejně jako svodem k netrpělivosti, k touze po senzacích, prázdnému snažení a neschopnosti spočinout. Vydáme-li se jakoukoli z naznačených cest, výhled na budoucí smrt pro nás vždy bude hybnou a formující součástí našeho nynějšího života.

Smrt vnímáme se strachem jako nevyhnutelnou dystopii, nad níž je lepší nepřemýšlet, a nejsme proto schopni nahlédnout její hlubší význam, který ovlivňuje naši každodenost.

*„V tomto světě, kde dnes žijeme, chybí pevný bod. Ovšem tento bod zde jest, ale je jiným způsobem, než jsou hmotné věci či zákony přírodovědců. Tento pevný bod je setkáním*

*s bytím, které je to samé jako setkání s nicotou, a tu musíme vydržet. A to, ať má podobu smrti či nejistoty a nezakotvenosti, jež provází naše životy“ (HOGENOVÁ, 2008. s. 154).*

Nicota a nezakotvenost jsou však přirozeně fenomény, které se snažíme z našich životů odstranit, a proto hledáme něco, co nás zabaví, co nám dodá jistotu, co pokládáme za užitečné, a co umíme ovládat, kontrolovat a měnit.

Heidegger popsal hrůzu, závrať a úzkost, které se člověka zmocňují při pomýšlení na nebytí. Nejistota ohledně okamžiku smrti by nás měla nutit nalézat životní smysl v přítomné chvíli a neodsouvat jej do budoucnosti (HEIDEGGER, 2008). Fenomenologický konstrukt, který říká, že všechno podstatné je vzhledem k uvědomělé smrtelnosti uskutečňováno právě jenom naší současnou existencí, však rozporuje životní realita. Je vůbec možné žít v každodenním životě s vědomím, že my nebo naši blízcí můžeme kdykoli zemřít? Lze soustavně pociťovat strach ze smrti, a přesto mít stále pocit smyslu? Právě náhled na budoucnost má přeci zásadní význam pro náš přítomný život a jeho kvalitu. Za jeden ze znaků depresivních nálad považuje klinická psychologie právě změnu vztahu k budoucnosti, kterou člověk přestane vnímat jako pole možností a rozvoje, a představuje pro něj cosi děsivého, neurčitého a zúzkostňujícího.

Nalézt odpověď na otázky, nakolik si člověk v běžném životě smrtelnost uvědomuje, a do jaké míry ji dokáže do života zakomponovat, není ambicí této práce. Lze však alespoň v náznaku postihnout dva krajní způsoby, jak se lidé s fenoménem smrtelnosti vyrovnávají. První z krajností je popření: „*Hrůza, že je to tak strašně snadné, že věčnost je tak vážná, že nutno říci, že ze všeho na světě pro člověka nejsnazší, je věčně oklamat sama sebe!*“ (KIERKEGAARD, 2005, s. 203). Druhou možností je smířené přijetí vlastní smrtelnosti.

*„Na počátku a počátkem samým“, píše Hogenová, „je tzv. „Abgrund“. Zde nestačí pochopit, že toto slovo ve slovnících nachází svůj detonát v poukazu k „propasti“, zde je potřeba pochopit, že se zde vychází právě z nicoty. A s tou je třeba se naučit žít, proto existuje filosofie od počátku. Vždyť pravdivá filosofie je bytostný dotyk s nicotou, se smrtí, s konečností“ (HOGENOVÁ, 2008, s. 104).*

Zmíněný „dotyk s nicotou“ je právě tím okamžikem, kdy se otevíráme životní autenticitě, a kdy jsme nadáni největším tvůrčím potenciálem. Smrtelnost je pro nás základním fenoménem a zároveň nejistotou, se kterou se během života vyrovnáváme. Existenciální úzkost, jež vyplývá z vědomí vlastní konečnosti, nám zprostředkovává nesmazatelnou zkušenost, že jsme zranitelní, a že ohrožení k životu neoddělitelně patří. Obě naznačené možnosti, jak se vyrovnáváme s vlastní smrtelností, lze vztáhnout ke všem způsobům prožívání feel alive. U popření můžeme nalézt rauš, ale i hluboce prožívanou religiozitu či vyčerpávající oddanost nějaké pomáhající profesi. Stejně tak u přijetí vidíme velký tvůrčí vzmach, ale i sebestřednost či racionalizovaný mravní nihilismus. Spojitost mezi vědomím smrtelnosti a pocitem feel alive je tedy, zdá se, vztahem korelativním. Nejsme schopni usoudit, který z těchto fenoménů je příčinou, a který je následkem, tušíme však, že bychom měli směřovat k ideálnímu stavu, který popsal Rainer Maria Rilke v básni *Závěrečný zpěv*:

*„Velká je smrt  
a my jsme její  
radostný hlas.*

*Když zdá se, že život zní nejplněji  
tu slyšíme ji,  
jak vzlyká v nás“*

(RILKE, 1942, s. 32).

Abychom mohli žít a mít život rádi, abychom nepropadli zoufalství, abychom se mohli těšit z věcí a událostí, mohli plánovat a odhodlati se přivést do tohoto světa další životy, musíme mít důvěru v budoucnost, tedy naději. Ta však není samozřejmou součástí lidské existence, naději se musíme naučit každodenně vybojovávat. Musíme se naučit doufat. *„Toto učení probíhá ve ‚zde a nyní‘, v přítomné životní situaci člověka, který se chopí toho, co je v situaci obsaženo jako možnost a tu si přisvojí“* (LÄNGLE, SULZ, 2007, s. 62). Člověk se trpělivě usadí v přítomném okamžiku, vytvoří domov, plní přiměřené úkoly, plánuje, co je možné, a doufá v otevřenou budoucnost. Tím se jeho přítomnost stává smysluplnou sama o sobě navzdory vědomí veškeré pomíjivosti.

Koncepce Nietzscheho výroku

*„‘Staň se tím, kým jsi‘, byla známa Aristotelovi a dál ji předávali Spinoza, Leibnitz, Goethe, Nietzsche, Ibsen, Karen Horney, Abraham Maslow a hnutí lidského potenciálu šedesátých let 20. století až k naší současné myšlence seberealizace. Myšlenka stát se ‚tím kým jsi‘ se úzce pojí s dalšími Nietzscheho výzvami ‚Dovrš svůj život‘ a ‚Zemři v pravý čas‘. Ve všech těchto*

*variantách nás Nietzsche nabádá, abychom se vyvarovali neprožití života. Říká nám: Uspokoj se, naplň svůj potenciál, žij směle a naplno. Potom a jedině potom zemři bez lítosti“ (YALOM, 2012, s. 78).*

Přijetí vlastní smrtelnosti, individuální osamělosti a existenciální nejistoty je způsobem, jak zvětšovat pole svobodného rozhodování, jak se stát sám sebou a jak prožít svůj život v pravdě.

## 5. Autentické bytí

Autentické bytí i rauš mohou být cestami k feel alive. Autentické bytí je však antipodem rauše, je jeho „protisměrným pohybem“. Zatímco autentickým bytím k něčemu aproximujeme, rauš je translací od něčeho. Útěk je v intencích faustovské volby vždy snazším řešením než pravdivé přijetí sebe sama, a proto dnes člověk často žije neautentický život, který neodpovídá jeho bytí.

*„Strach ze ztráty identity“, píše Erikson, „ovládá značnou část naší iracionální motivace a vyvolává celý arzenál úzkostí, který v každém jedinci přetrvává z dětství. V této kritické situaci jsou masy lidí připraveny hledat spasení v pseudoidentitách“ (ERIKSON, 2002, s. 373).*

Ware ve své knize poukazuje na skutečnost, že jedna z nejčtetnějších věcí, kterých lidé před smrtí litují, je spojena právě s identitou: *„Škoda, že jsem neměl kuráž žít podle svého a ne tak, jak ode mě očekávali ostatní“ (WARE, 2012, s. 55).* Podle Heideggerova výkladu si člověk často nechá stanovit či nadiktovat volbu tím, že je vržen do světa, ve kterém se musí zaopatřovat, spolupobývat s ostatními a odhánět myšlenky na smrt. Právě existenciální okamžiky však mohou člověka dovést k autenticitě, neboť jedině v autentickém bytí je možné rozpoznat pravdu a odkrýt to, co je skryté (HEIDEGGER, 2008).

*„Lidský život, pojatý jako neustálé originální rození do nových situací, je životem ‚aut-esse‘ - životem autentickým, a to jen proto, že je vždy absolutním celkem, podmíněným*

*absolutní jedinečnosti jeho prožívání“*  
(HOGENOVÁ, 2001, s. 88).

Moderní západní epistemologie tematizuje problematiku autenticity na základě souvztažnosti mezi poznáním a existencí. Kierkegaard říká, že bytostné poznání je právě takové, které se bytostně vztahuje k existenci. Subjektivní myslitel je svým myšlením zaujat, neboť existuje právě v něm. Existence tak vytváří neuchopitelné osobní jádro člověka, tedy jeho svojskost. Takovéto já je potom vztahem k sobě samému. Je to proces, respektive posloupnost momentů, ve kterých dochází k syntéze nekonečnosti s konečností. Teprve tato syntéza je pravdivým a naplněným okamžikem (KIERKEGAARD, 2005).

Podle Maslowa, který v náhledu na vztah poznání a existence patří ke Kierkegaardovým nástupcům, poskytuje zkušenost s prožitkem autentického bytí člověku cenný a nenahraditelný vhled do vlastního života. Okusit pocit, kdy člověk nenapodobuje, nepředstírá a nenalhává nic sobě nebo druhým, je pro Maslowa objevením pravdy. Ve vrcholných okamžicích, tedy v tzv. peak experiences, se stále více přibližujeme k našemu bytostnému středu, k větší spontaneitě, svobodné vůli, upřímnosti, pokoře, humánnosti a k našemu pravému já (MASLOW, 1994).

Jung v souvislosti s tématem autenticity rozlišuje pojmy „já“ (das Ich) a „bytostné já“ (das Selbst). Das Ich je komplexní faktor, ke kterému se vztahují všechny obsahy a osobní akty vědomí, zatímco das Selbst je definováno pocitem svobody a svobodným rozhodováním. Das Ich je bytostnému já podřazeno, má proto k němu vztah části k celku (JUNG, 2003). Das Selbst lze popsat jako duševní celost, vědomí i nevědomí, náš střed. *„Bytostné já je symbolicky reprezentováno obrazy, které vyjadřují napětí protikladů uvnitř celosti“* (CHODOROW, 2006, s. 82).

Třetím pojmem, který Jungovi pomáhá postihnout autentické bytí, je tzv. „stín“, tedy souhrn vlastností, které bychom rádi skryli, společně s nedostatečně rozvinutými funkcemi a obsahy osobního nevědomí. Stín tak představuje morální problém, protože vyžaduje, abychom uznali temné aspekty naší osobnosti jako skutečně existující. Tento akt, který zpravidla klade značný odpor, je nevyhnutelným a nutným základem veškerého sebepoznání. Je-li sebepoznání psychoterapeutickým prostředkem, znamená často namáhavou a dlouhotrvající práci (JUNG, 2003).

Stín lze pomocí vhledu a dobré vůle do značné míry začlenit do vědomé osobnosti, zkušenost však ukazuje, že existují určité rysy, které jsou vůči například morální kontrole rezistentní, a které se ukazují být takřka neovlivnitelnými. Zpravidla jsou tyto formy odporu spojeny s projekcemi, jež nejsou jako takové rozpoznávány, a jejichž poznání znamená morální výkon překračující běžnou míru. Zatímco rysy vlastní stínu mohou být bez přílišné námahy identifikovány jako vlastnosti náležející k osobnosti, v tomto případě selhává nejenom vhled, ale i vůle, neboť se zdá, že příčina emoce je bez jakékoli pochyby v druhých (JUNG, 2003). Jung tvrdí, že:

*„Výsledkem projekce je izolace subjektu vůči okolnímu světu, neboť místo skutečného vztahu k okolí existuje jen vztah iluzorní. Projekce proměňují svět kolem ve vlastní, ale neznámou podobu. Vedou proto nakonec k autoerotickému nebo autistickému stavu, ve kterém dotyčný sní svět, jehož skutečnost však zůstává nedosažitelná. Z toho vznikající pocit stísněnosti a opuštěnosti (sentiment d'incomplétude) a ještě horší pocit sterility jsou opět vlivem projekcí vysvětlovány jako zlomyslnost okolí a prostřednictvím tohoto*



*bludného kruhu (circulus vitiosus) se izolace stupňuje“*  
(JUNG, 2003, str. 19).

Zatímco stín reprezentuje naše méně žádoucí vlastnosti, tzv. „persona“ reprezentuje ideál našeho já. Persona je tedy vlastně komplikovaný systém vztahů mezi individuálním vědomím a společností a vyjevuje se jako maska, jejímž cílem je vytvářet vůči okolí určitý dojem, a zakrýt tak pravou povahu jedince. Persona se může stát problémem, pokud se jedinec naprosto identifikuje s profesní nebo sociální rolí. Takový jednostranný stav vytváří umělou osobnost, která postrádá hloubku (CHODOROW, 1989). Je důležité rozvinout vědomí osoby, neboť je-li rozpoznána, může být integrována do vědomí. V ideálním případě by persona měla být flexibilní a přirozená, ale zároveň natolik silná, aby nám poskytovala dostatečné hranice a nenechávala nás příliš obnažené a zranitelné.

Cesta k autentickému bytí tak může být realizována právě integrováním polarit, vyvažováním pozitivních a negativních stránek osobnosti, zbavením se projekcí a nalézáním rovnováhy (PESSO, 1999).

*„Jung popisuje psýché jako complexio oppositorum, sjednocení protikladů. Každá jednostranná pozice bude automaticky kompenzována ustanovením svého protikladu. Konstelace protikladů může produkovat vnitřní stav napětí, konfliktu a neshody, který je nepříjemný. Avšak zdá se, že za tím vším je důležitý psychologický smysl, tj., že zajišťuje rozvoj směrem k celosti osobnosti. Proces, který nevyhnutelně vede k uskutečnění bytostného Já“* (CHODOROW, 2006, s. 114).

Schopnost autentického bytí je v Pessově pojetí podmíněna tím, zda nám naši rodiče a naše raná historie dovolí vědomě prožívat a vyjádřit v co možná největší míře všechno, z čeho se potenciálně i skutečně skládá naše duše. Pouze to, co bylo pojmenováno a „požehnáno“, a k čemu jsme „oprávněni“, může být bráno na vědomí egem a prožíváno jako reálné. Všechno ostatní tak přichází o své místo na světě a stane se nepřístupné, neviditelné nebo klesne do podvědomí a nebude plně zažito jako něco vycházejícího z vnitřního Self. Ego se vytváří ve vztahu s rodiči, a proto jsou to právě rodiče, kteří jako první poskytují přiměřený protitvar každé dimenzi duše ještě předtím, než vznikne protitvar ega. Tyto rodičovské protitvary se zobrazují v egu, kde jsou internalizovány, a při tomto procesu se stáváme sami sebou (PESSO, 1991).

Autenticita je objektem mimořádné péče i v psychoterapii. Klient by měl mít možnost svobodného prostoru bez nutnosti přetvářky, zastírání, nalhávání si, tlaku, očekávání, nebo stylizování se do nějaké sociální role. Míra, která vyjadřuje, jak je fragmentován náš vnitřní svět, je zároveň mírou, jak se naše bytostné já může cítit spontánní a naplněné zevnitř. Autenticita se tu zpřítomňuje jako nezávislost na diktátu vnějšího světa (CHODOROW, 1989). Svoboda být sám sebou, poznání vlastních možností a hranic, pochopení a uskutečnění své vlastní existence, naplnění bytí, pochopení životního určení a poslání, vytvoření zralého postoje k životu a zralého sebevědomí je i celkovým cílem např. u daseinsanalytické terapie (VYMĚTAL, 2004).

Požadavek autenticity je v psychoterapeutické praxi nutně kladen i na terapeuta samotného. Aby totiž mohl být otevřený vůči druhému, měl by umět naslouchat i sám sobě, dokázat zachytit vlastní prožívání, uvědomovat si jej a rozumět mu. Projevená autenticita psychoterapeuta společně s empatií a akceptací katalyzuje průběh terapie, protože může

klienta vnitřně uklidnit. Současně i posiluje důvěru a vzájemný vztah, neboť projevená autenticita umožňuje autentický projev i druhé osobě. Zralost, vnitřní stabilita a sebepoznání jsou tři klíčové faktory, které podporují nebo naopak ztěžují autenticitu, empatii i akceptaci (ROGERS in GJURIČOVÁ, KUBIČKA, 2003).

V souvislosti s autenticitou v terapii nelze pominout ani důraz na tzv. kongruenci, tedy shodu mezi vnitřním prožíváním a vnějším chováním. Tato shoda je obecně považována za nejzákladnější podmínku pro podporu růstu klienta. Termín kongruence vyjadřuje, že terapeut je ve vztahu takový, jaký je skutečně. Je sám sebou, tedy člověkem, jehož uvědomování si sebe sama odpovídá jeho momentálnímu prožívání. Kongruence je proto projevem konzistence a shody mluveného s řečí těla. Negativně formulovaná definice říká, že projev jedince, vůči okolí i vůči sobě samému, není v rozporu s jeho sebepojetím. Je-li člověk přijat takový, jaký je, vytváří si žádoucí sebepojetí, a nastává tak shoda mezi sebeobrazem, vnitřními vrozenými potřebami a zkušeností z prostředí. Tako kongruence je vlastností zdravé osobnosti. Naopak pro patologickou osobnost je typická inkongruence, což znamená, že prožitky vnímá zkresleně, čímž je zkresleno i uvědomované já (CHVÁLA, TRAPKOVÁ, 2008).

Naše chování vždy vyjadřuje hodnoty, které reálně vyznáváme a zastáváme. Dojde-li k souladu mezi těmito hodnotami a našimi bytostnými hodnotami, pak můžeme hovořit o tzv. bytostné integritě (KOFMAN, 2010). Feel alive má hlubokou souvislost právě s bytostnou integritou, a tedy s autentickým životem.

*„Sokrates byl prvním filosofem, který učil o důležitosti osobní integrity jako o povinnosti člověka k sobě samému, a nikoli k bohům, k zákonům nebo k jakýmkoli jiným autoritám. (...) Tento důraz byl mnohokrát*

*obhajován velkými mysliteli už od dob (...) Ježíšova prohlášení: ‚Jaký prospěch má člověk, který získá celý svět, ale sám sebe ztratí?‘ A Shakespeare dodává: ‚A především: sám sobě zůstaň věrný‘ (KOFMAN, 2010, s. 97).*

Ve srovnání s vnějším úspěchem, ať už ekonomickým, kariérním nebo výkonovým, má bytostná integrita monopolní výhodu v tom, že je nám zdrojem potěšení, i když zrovna nejsme úspěšní. Je to úspěch přesahující úspěch. Feel alive, který zažíváme u prožitku úspěchu, moci či slávy je silný a intenzivní, ale zároveň pomíjivý a velmi závislý na okolí. Zaměříme-li se na bytostnou integritu, můžeme být šťastnější, klidnější a odvážnější, můžeme změnit svůj běžný způsob interpretace světa a otevřít se vnímání druhých. Jak říká o feel alive Kierkegaard: „*Okamžik je dar nebe, šťastnému a odvážnému*“ (KIERKEGAARD, 2005, s. 233).

## 6. Trauma

Psychické trauma vzniká působením extrémního stresujícího zážitku nebo vlivem dlouhotrvající stresující situace, která je extrémně děsivá, ohrožuje jedincovu duševní nebo tělesnou integritu a vytváří nesmírně velký pocit bezmoci (VIZINOVÁ, PREISS, 1999). „*Děsivé zážitky zaplavují a paralyzují systém sebeobrany, ničí pocit vnitřní kontroly a kompetence a ve svých důsledcích narušují i důvěru ve smysl, řád a kontinuitu lidského života*“ (VIZINOVÁ, PREISS, 1999, s. 17). Právě vědomí otevřených životních možností, prožívání smyslu nebo zážitek s vyšším životním řádem napomáhá feel alive. Trauma však naopak provází pocit bezmoci, bezúčelnosti, nepochopitelnosti a trvalých fyziologických, emočních i kognitivních změn, které přetrvávají i po skončení skutečného ohrožení.

Psychoterapeut Lowijs Perquin popisuje, že v případě zneužívání, ať už probíhá na fyzické, psychické nebo sexuální úrovni, nemá oběť žádnou kontrolu nad tím, co se s ní odehrává. Tím je významně poškozeno Ego, jehož všechny funkce jsou do určité míry ovlivněny a redukovány. Takové poškození se projevuje např. různým stupněm ztráty kontroly nebo omezenou schopností používat řeč. Feel alive pak ovlivňují způsobené poruchy vědomí, identity, smysluplnosti či kapacity pro rozlišování mezi vnitřním a vnějším, fantazií a realitou, snem a bděním (PERQUIN, 1994).

V případě posttraumatické stresové poruchy může být jedním z typických příznaků emoční inhibice, která se projevuje pocitem ztráty citlivosti, nemožností prožívat příjemné pocity, ale i celkovou otupělostí, nudou, znechucením, oploštěním. Pacienti si často stěžují, že necítí vůbec nic, nebo že se cítí vyhaslí a chladní (PRAŠKO, 2003). Snahou potlačit v sobě silné negativní emoce dochází k obecnému potlačení všech emocí, což může vést až k celkovému vyčerpání a

depresi. Pocit vnitřní prázdnoty výstižně popsal Kazan v knize *Tichá dohoda*:

*„Od okamžiku, kdy jsem se toho rána probudil, nevěděl jsem, kým mám ten den být, kam mám jít anebo o co se mám snažit anebo proč co předstírat. (...) Všechno mi připadalo jakési mdlé a neskutečné, nemělo to ten pravý říz, nemělo to tam, jak říkají židé, jako by nic nestálo za to, abych se zvedal a vůbec se kvůli tomu hýbal“*  
(KAZAN, 1983, s. 71).

Příznaky stažení a sevření se mohou objevit také následkem tzv. traumatického transu, kdy vnímání bývá provázeno částečnou anestezií nebo ztrátou určitých vjemových modalit. Člověk prožívá pocit nereálnosti, pocit mimo tělo, ale paradoxně i stavy úplného klidu, které omezují aktivitu a iniciativu. Všechny tyto pocity jsou velmi adaptivní ve stavu bezmoci, ale stávají se neadaptivními při jejich přetrvávání (VIZINOVÁ, PREISS, 1999). *„Příznaky stažení, sevření ve svém důsledku vedou k inhibici aktivity, impulzivity a emočního prožívání, a tím ochromují celkovou kvalitu lidského života“* (VIZINOVÁ, PREISS, 1999, s. 22).

Druhou krajností je příznak zvaný emoční excitace, kdy se naopak objevuje zvýšená psychická a tělesná vzrušivost, která souvisí se zvýšenou pohotovostí, ostražitostí a negativní anticipací, že se opět může stát něco zlého. Vyskytuje se neutuchající úzkost a napětí vedoucí k předrážděným reakcím na drobné podněty, které by před traumatickou událostí zůstaly bez odezvy. Excitace je charakterizována prudkostí, výbušností, ostražitostí, impulsivitou, lekavostí a zvýšená je i tělesná vzrušivost projevující se pohotovostí k biologické poplašné reakci

(PRAŠKO, 2003). „*A. Kardiner považoval za jádro následků traumatu u veteránů světové války tzv. fyzioneurózu, tedy chronicky nadměrnou stimulaci autonomního nervového systému, která má za následek podrážděnost a explozivní, agresivní chování*“ (VIZINOVÁ, PREISS, 1999, s. 20). Všechny zmíněné příznaky vyvolávají silné fyziologické reakce jako tachykardii, hyperventilaci, třes, pocit na zvracení nebo na omdlení. Tyto reakce se objevují při nadměrném zaplavení emocí, což často vede k pocitu feel alive v důsledku mimořádně silného prožívání emocí v těle. To je i případ flashbacků, traumatických snů a dalších intruzivních příznaků traumatu, které nezdědka vedou k velmi intenzivnímu emocionálnímu zahlcení až na samý pokraj zvladatelnosti.

Vzájemná provázanost emoční inhibice a emoční excitace, tedy přítomnost jak intruzivních příznaků, tak i konstrikce, vede k dalšímu prohlubování pocitu bezmocnosti. Existence dvou extrémních stavů, kdy se dlouhodobě střídají prožitky záplavy emocí a prožitky nulových emocí, s sebou přináší hluboké zoufalství, které nezdědka vede až k touze zemřít či dokonce k uskutečněné sebevraždě (VODÁČKOVÁ, 2002).

Nízká míra úzkosti může mít za následek nadchnutí a vzrušení, silná míra úzkosti však naopak může vést ke ztrátě jakékoli radosti a potěšení.

*„Úzkost může být skryta za pocity tělesného nepohodlí, jako jsou například bušení srdce nebo únava; může být překryta různými strachy, které se zdají být racionální nebo opodstatněné; může být skrytou silou, jež nás nutí k pití nebo k holdování nejrůznějším zábavám. Často ji najdeme jako příčinu neschopnosti dělat určité věci nebo se z nich radovat a vždy ji*

*objevíme jako umocňující faktor za inhibicemi“ (HORNEY, 2007, s. 39).*

*„Inhibice spočívá v neschopnosti dělat, pociťovat nebo zvažovat určité věci a její funkcí je vyhnout se úzkosti, která by nastoupila, kdyby se člověk pokusil tyto věci dělat (...). Ve vědomí není přítomna žádná úzkost a inhibici nelze překonat vědomým úsilím“ (HORNEY, 2007, s. 36).* Je-li totiž inhibice přítomná natolik silně, že ovlivňuje naše přání a pohnutky, často ani nemůže vstoupit do vědomí. Projevuje se spíše jako nezměrná únava, která nemá žádnou souvislost s fyzickým vyčerpáním, a která neodeznívá ani při dostatečném spánku.

Jsme-li extrémně unavení nebo přetížení úzkostí, naše emoční naladění přepne na „prožívání jako“. Život kolem (derealizace) i sebe samého (depersonalizace) vnímáme jako za sklem (Silvia Plath nazvala román týkající se deprese příznačně *Pod skleněným zvonem*). Vše pociťujeme jako nereálné, cizí a odtržené od našich plných prožitků. Tyto pocity, které znemožňují zakoušet feel alive, působí jako ochrana před emocemi, které by pro nás mohly být příliš zatěžující (PRAŠKO, 2003). Často se však v jejich důsledku objevuje vysoká úroveň tělesného napětí a rozvíjejí se psychosomatické příznaky a onemocnění, která jsou zřetelným projevem vnitřního napětí vyvolaného nadměrným tlakem (PONĚŠICKÝ, 2004).

Emoční inhibice může dospět až do diagnózy deprese, která pak v terapii formuluje cíl dospět od depresivní strnulosti k vnitřnímu pohybu a oživení. V kazuistice pacientky s depresí se o tom můžeme dočíst: *„Protože se Doris snažila žít podle pevně daného plánu chování a nevnímala své vnitřní pohnutky, postrádal její život opravdovou životnost a byl pro ni namáhavý“ (LÄNGLE, SULZ, 2007, s.108).* Zážitek traumatu, ať se projevuje v emoční inhibici, depresi, úzkosti



nebo emoční excitaci, má příčinnou souvislost s možností a schopností zažívat feel alive.

## 7. Výzkumná sonda

### 7.1 Cíle a zaměření výzkumné sondy

Nedílnou součástí mé práce je výzkumná sonda, kterou jsem realizovala v letech 2012 – 2013, a to mezi lidmi žijícími v České republice, resp. v Praze. Sonda nebyla zaměřená na určitou věkovou kategorii, věk participantů se proto pohyboval v rozmezí od 21 do 68 let. Jejím cílem bylo zjistit, jak různí lidé vnímají fenomén feel alive, kdy jej prožívají, a co pro ně znamená. Mým cílem není zobecnit výsledky na celou českou společnost. Hlavním záměrem je předat autentickou zkušenost lidí, kteří se s tématem feel alive potýkají, přiblížit jejich prožitky a pocity.

### 7.2 Volba výzkumné metody

Prožitek životní plnosti, téma smyslu života atp. jsou mimořádně citlivá témata, která souvisejí s hlubokým vnitřním prožíváním participantů, s jejich chováním a soukromým životem. Přiklonila jsem se proto ke kvalitativnímu zpracování dat a jejich následné analýze. *„Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme. V neposlední řadě mohou kvalitativní metody pomoci získat o jevu detailní informace, které se kvantitativními metodami obtížně podchycují“* (STRAUSS, CORBINOVÁ, 1999, s. 11).

Kvalitativní způsob nahlížení na zkoumané jevy a způsob realizace výzkumné sondy sice v tomto konkrétním případě neumožňují širší zobecnění na českou populaci, což ale, jak jsem již uvedla výše, nebylo mým záměrem. Zvolený způsob výzkumu naopak zajišťuje hlubší

proniknutí a vhléd do zkoumaného tématu a zároveň umožňuje odhalit skryté či nepředpokládané informace a souvislosti.

Zvolila jsem formu dotazníku složeného z otevřených otázek. Participantů tak měli možnost odpovědět na základě svých prožitků. Jsem si vědoma skutečnosti, že pro výzkum dané problematiky by byly vhodnější hloubkové rozhovory s respondenty. Zážitky, o jejichž popsání mi šlo, se nezdá špatně verbalizují, přesně popsat prožitek je složité, v některých krajnostech dokonce téměř nemožné, dotazníková forma má však, podle mého soudu, přesto svoje opodstatnění: respondentům byla dána možnost najít si k zodpovězení otázek vhodnou a klidnou chvíli v soukromí, bez studu před cizím člověkem, a zároveň jsem mohla zamezit proklamativním neautentickým odpovědím od respondentů, které osobně znám. Jsem si vědoma, že zkušenost s feel alive je ze své podstaty nevýslovná a nepopsatelná. I nejlepší využití jazyka je často při pokusu o popis feel alive nedostatečné, neztrácím proto ze zřetele, že získané informace jsou nezdá svázané či zkreslené omezenými vyjadřovacími možnostmi současného českého jazyka.

### **7.3 Vzorek participantů**

Dotazník jsem poslala stu respondentům. Výběr respondentů a jejich kontaktáž byly provedeny tzv. způsobem snowball, tedy nabalováním sněhové koule. Tuto metodu, která se užívá převážně v těžko dostupných skupinách, sice znevýhodňují potenciální zkreslení, přesto se mi však osvědčila zejména kvůli překvapivě problematickému shánění respondentů, a to především mužů. Ze sta dotazníků se mi navrátilo 33 vyplněných (návratnost byla tedy 33%).

Pro vlastní výzkumnou sondu jsem nakonec použila 30 dotazníků, které byly vyplněny seriózním způsobem, a které byly použitelné k definovanému účelu, tj. dozvědět se něco o opravdových

prožitcích a pocitech souvisejících s feel alive. Výsledný vzorek respondentů je složen z 15 žen a 15 mužů ve věku 21 až 68 let, kteří žijí trvale v Praze. Modus byl ve výzkumu 26 let a medián 34 let.

#### **7.4 Zpracování dat**

Vyhodnocení dotazníků jsem provedla metodou „barevného rozlišování tématických okruhů a informací“. Tento způsob vede k identifikování co největšího počtu možných témat, která jsou implicitně či explicitně obsažena v odpovědích (STRAUSS, CORBIN, 1999).

Ze záměru mého výzkumu vyplývá, že jsou to zejména osobní a intimní zkušenosti, které se oslovení respondenti rozhodli se mnou sdílet, a na kterých stavím svou práci. Dovoluji si tudíž konstatovat, že právě subjektivní zkušenosti a prožitky konkrétních lidí i způsob, jakým je interpretují, mohou otevřít či rozšířit nutně osobní a citlivé téma a poukázat na možné důležité souvislosti s ním spojené.

Čerpám z bohaté reality života respondentů a analyzuji získaný materiál v přirozeném zážitkovém jazyku zainteresovaných osob. Snažím se popisovat jev tak, jak je vnímán respondentem, i když se samozřejmě nelze vyhnout vlastní interpretaci.

V rámci výzkumné sondy jsem pro interpretaci výzkumných dat vytvořila několik „kategorií“, které mají vliv na prožívání feel alive: kongruence a autenticita, smysl, splynutí s celkem, křehkost života, mezní situace a krize, zvláštní tělesné a duševní stavy a klidný okamžik.

#### **7.5 Etické aspekty výzkumné sondy**

Všichni oslovení participanti byli seznámeni s obsahem a účelem mé práce i s tím, z jakého důvodu byl výzkum prováděn, a jakým

způsobem bude vyhodnocen. Všem respondentům, pokud měli zájem, byla zároveň zaručena naprostá anonymita skrze emailovou adresu, která nebyla označena jménem. Přísné anonymizace se přidržuji jak v pojmenování jednotlivých dotazníků a participantů, tak v případné změně takových osobních údajů, které nejsou pro samotné uvedení výsledků důležité, ale mohly by vést k odhalení identity daného člověka. Výsledky i celá diplomová práce jsou pro participanty v případě zájmu volně k nahlédnutí.

## **7.6 Předporozumění zkoumané problematice**

Považuji za nutné a za poctivé zde zmínit, že výsledky a závěrečné interpretace výzkumné sondy mohou být ovlivněny mým přístupem k celému tématu diplomové práce. Jak uvádí Miles a Huberman: *„Výzkumníci mají svůj vlastní způsob porozumění, svá vlastní přesvědčení, své vlastní konceptuální orientace; i oni jsou členy nějaké konkrétní kultury v konkrétním historickém momentu”* (MILES, HUBERMAN, 1994, s. 8).

Při vyhodnocování výzkumu jsem se snažila zachovat objektivitu, ačkoli musím připustit, že závěrečné hodnocení může být přesto do jisté míry poznamenáno mou angažovaností v tématu samém a také určitou osobní zainteresovaností, neboť sama mám s tématem vlastní zkušenost. V neposlední řadě jsem rovněž ovlivněna i teorií a interpretací problematiky, kterou jsem se v diplomové práci zabývala. Z těchto důvodů jsem se snažila dát co největší možný prostor samotným autentickým vyjádřením respondentů.

## **7.7 Výsledky**

Výsledky jsem nerozdělila pouze podle četnosti výskytu jednotlivých témat, ale našla jsem v odpovědích respondentů hlavní fenomény, které konkrétní témata přesahují, a které zvláště ovlivňují prožívání či neprožívání feel alive.

### **7.7.1 Téma genderu a věku**

Jakkoli jsem se primárně nezaměřovala na genderové rozdíly, očekávala jsem, že se budou v odpovědích respondentů objevovat. Předpokládala jsem, že se projeví nějaké genderově stereotypní kliše, a byla jsem překvapená, když se má domněnka nepotvrdila. Maslow potvrzuje, že u žen a mužů může feel alive přicházet z jiných zdrojů, ale má stejný prožitek, obsah a význam. Vrcholný okamžik by měl být podle Maslowa popisován podobně v jakékoli kultuře, čase, víře i v jakékoli třídě (MASLOW, 1994). Jevy a aktivity, které vyvolávají feel alive, se výrazně stratifikují zejména ve vztahu k věku respondentů. Rozdíly v odpovědích v rámci různých věkových kategorií pro mě byly jistým překvapením. U lidí do 40 let se často objevovala témata jako úspěch, moc, obdiv, sport, sex či výkon. Častěji také zmiňovali prožívání feel alive o samotě. Lidé nad 40 let nahlíželi na feel alive znatelně komplexněji a zmiňovali jeho prožitek i v negativních životních situacích. Mnohem častěji také zmiňovali více zážitků ve spojitosti a ve vztahu s druhými lidmi, kterých si váží. V jejich odpovědích se objevuje téma pokory k životu a zároveň celkově víc vyhledávají spojení s tzv. vyšším celkem.

### 7.7.2 Prožívání feel alive

Prožitek feel alive byl popisován stejně u žen, mužů i ve všech věkových kategoriích. Feel alive popisovali účastníci nejčastěji jako: euforii, pocit nekonečného množství energie, úžas, radost, zaměření na tady a teď. Zároveň své charakteristiky doplňovali o jevy jako: pozitivní roztržitost, blaženost, obrovský pocit úlevy, svoboda, sebejistota, radost a pocit štěstí navzdory např. sociální nebo finanční situaci, kdy se povrchní či materiální nedostatky najednou jeví jako druhořadé, pocit hrdosti, pocit, že přichází něco nového, radost, že cítím své tělo, pocit naplnění, schopnost zastavit se v přítomném momentu, silný pocit radosti z existence, nevyčerpatelná energie, uspokojení potřeb, silný pocit úcty, chuť do života, intenzivní pocit dané chvíle, pocit vnitřní energie a mentální síly, hrdost, spokojenost, užívání přítomného okamžiku, vnitřní klid a ticho, vnímání těla a zároveň pocit čisté hlavy. Dále se v odpovědích objevoval pocit kompaktnosti - ruce, hlava, nohy a myšlenky jsou jeden celek, cítím celistvost, emocionálně rozumím tomu, kdo jsem, pocit volnosti, cítím, co je správné udělat, porozumění si s lidmi kolem sebe, bdělá přítomnost, pocit vnitřní jistoty z existence, pocit klidu a souznění, „*pocit, že všechno co se děje, se děje správně a logicky to vyústilo i v tento okamžik, pocit, že vše má svůj smysl a proto vše co mi život přinese, zvládnou*“ (ŽENA, 26 let). Pociť svobody, neomezených možností a vzrušení ze zážitků, žádné očekávání, žádné domněnky, bezvýhradné akceptování přítomnosti, úleva, silná vnitřní energie a vyrovnanost, dojetí, úžas, vděčnost, zaměření se na sebe jako existující bytost, bezstarostnost, „*jako když jsem v horké vaně plné levandule*“ (ŽENA, 23 let).

Na tělesné úrovni pak účastníci nastiňovali feel alive jako: zvýšenou tepovou frekvenci, smích, zlepšení dýchání, pocit prostoru v hrudníku a volné dýchání, otevření očí dokořán a lechtání v břiše,

pocit horka, zvýšení adrenalinu, zvýšenou koncentraci, lehkost, větší vnímání vůní, zapomenutí na tělesné problémy.

V korespondenci s obsahem konceptu feel alive neuváděli účastníci jen pozitivní pocity, ale i např. pocit neurčitosti a neznáma, silné ambivalentní pocity, melancholickou až sentimentální náladu, zvláštní prázdno, bolest jako vědomí o žití, bezradnost a smutek jako projev života, silný pocit viny, trápení, nemoc, úzkost, nepříjemný pocit v břiše, hrůzu z křehkosti života, zmatení, znechucení, smutek, šílenství, hnus, rozčarování, pláč, lítost či nicotu.

### 7.7.2.1 Kongruence a autenticita

Prožívání feel alive podporuje život v kongruenci, autentické bytí a bytostná integrita tak, jak jsem je definovala v teoretické části své práce. Respondenti popisují, že mají větší možnost prožívat feel alive, když se řídí podle vlastních potřeb a snů a nežijí tolik podle nároků a požadavků druhých.

*„Plně prožívám při realizaci svých tužeb“ (ŽENA, 23 let).*

*„Kdykoli, kdy se vyvleču z okovů toho, co mě jakýmkoli způsobem dlouhodobě poutá a deprimuje“ (MUŽ, 25 let).*

*„Když jsem si začala dělat věci po svém a splnila si své sny“ (ŽENA, 38 let).*

*„Po rozchodu se zdánlivě fungující partnerkou, přerušení studia a utracení všech peněz za hudební nástroje“ (MUŽ, 21 let).*

*„Pokaždé, když dám přednost vlastní cestě plné svobody, i když je to méně pohodlné, před tím, co mi našeptává ego“ (MUŽ, 30 let).*

*„Když zvolím cestu pravdy a ryzosti, i když si tím vědomě zavřu dveře k lepší budoucnosti“ (ŽENA, 35 let).*

*„Když jedním dle svého svědomí, i když vím, že mi to přinese nepříjemnosti“ (ŽENA, 24 let).*



*„Když jsem se odstěhovala od rodičů, sama si vybrala školu, zaměstnání i partnera, za pocit svobody a autonomie, za cenu kritiky a chudoby. Potřeba dělat, co mě baví a žít, ne skomírat...“ (ŽENA, 26 let).*

*„Dělat si věci po svém a jít si za svým cílem, snem“ (ŽENA, 29 let).*

### **7.7.2.2 Smysl**

Vedle autentického prožívání a zaměření se na potřeby však zakoušení feel alive dopomáhá i pomoc druhým. Pocit smysluplnosti, užitečnosti a činnosti, kdy druhým něco předávám, dopomáhá od pocitů marnosti a prázdnoty.

*„Když mám pocit, že dávám přednášku, která studenty obohacuje a něco jim to dává“ (MUŽ, 35 let).*

*„Když vím, kde je moje místo v životě a jak můžu být prospěšná pro druhé a nežít jen pro sebe“ (ŽENA, 48 let).*

*„Naživu se cítím vždy v souvislosti pomoci druhým“ (ŽENA, 66 let).*

*„Cítím se naživu vždy, když necítím pocit marnosti“ (ŽENA, 31 let).*

*„Nedávno měl můj syn trápení a myslím, že díky mému ujištění, že to zvládne, a že ho máme rádi, se uklidnil a pokojně usnul. Ležela jsem vedle něho a uvědomila si, že beze mne a mé role rodiče by k takovému klidu nedošel“ (ŽENA, 39 let).*

Důležité pro prožívání nebo obnovení pocitu feel alive je právě nalezení smyslu, který participanti ve svých životech popisovali nejčastěji jako: víru, že se moje nynější situace změní, naději, že se začnou plnit moje sny, vědomí, že i negativní zkušenosti mě mohou posunout dál, důvěru, že to vše zvládnu, otevřenou budoucnost, malé radosti, dílčí úspěchy, úžas nad životem, blízkost s lidmi, tvořivost, poznání, rodinu, přátele, lásku, dobro okolo nich, práci, za kterou zůstávají hmatatelné výsledky, poznávání nových věcí, cestování, pomoc druhým, děti, pocit užitečnosti, prospěšnosti, pocit, že je ve mne vložena

důvěra a mám zodpovědnost, důvěru v osud, vědomí konečnosti, smíření se s poznáním, že hluboký smysl neexistuje.

### 7.7.2.3 Splnutí s celkem

Charakteristické u feel alive je, že svět vnímáme jako integrovaný a unifikovaný celek. Objevuje se zřetelný vjem, že svět je jednotka, ve které má člověk své místo, je její součástí a patří do jednoho celku.

I Honoré ve své knize tento jev potvrzuje: *„Pokud si chci prožít pocit vnitřního klidu, ze všeho nejdřív si vzpomenu, že jsem součástí větší struktury- věčného proudění energie a molekul, z něhož se nemůžu vydělit“* (HONORÉ, 2012, s. 206).

*„Ve dnech po narození prvního dítěte, silný pocit propojení s celkem, ostatními lidmi, nadčasovým během věcí“* (MUŽ, 43 let).

*„Někdy, když sedím u nás doma, cítím silné propojení se svojí širokou rodinou, i napříč generacema“* (ŽENA, 24 let).

*„Pokaždé, když zklidním myšlenkový balast a žiji tady a teď, v přítomném okamžiku, kde si uvědomím, že jsem součástí velkého organismu, synchronicity“* (MUŽ, 28 let).

*„Třeba když se jdu projít ke kapličky nad město, zapadá slunce, vítr jemně fouká a já vím, že svět tam dole není jednoduchý, ale že jsem jeho součástí a dokážu ho ustát a vyrovnat se s ním“* (ŽENA, 27 let).

*„Plné vnímání sebe sama i to, že jsem součástí celku“* (ŽENA, 47 let).

### 7.7.2.4 Křehkost života

Prožitek feel alive popisovali participanté také v souvislosti se situacemi, kdy si uvědomili křehkost, pomíjivost a výjimečnost vlastních životů a životů svých blízkých. Popisují úžas a zároveň strach, když si uvědomí komplexnost a povahu lidské existence.

*„Návrat z práce po dlouhém, ale klidném dni, spící děti v dětském pokoji a velikonoční nádivka od mojí maminky, která už tu dlouho nemusí být-uvědomila jsem si, že nic z toho se nemusí opakovat“ (ŽENA, 38 let).*

*„Když si uvědomím křehkost vlastní existence a to, jak je tíživá“ (ŽENA, 42 let).*

*„Plnost života si vždy člověk uvědomí při dobrých i zlých životních událostech jako svatba, rozvod, narození dětí, narození vnoučat, nemoc, bohužel i smrt“ (ŽENA, 64 let).*

*„Často se cítím plně naživu, když se dozvím o nějaké vážné nemoci blízkých osob v mém životě a uvědomím si, jaký dar mám, že jsem zdravá a můžu dělat vše, co chci. Někdy si taky vzpomenu na to, že jsem jako malá prošla operací srdce, která se povedla. Tím jsem získala druhou šanci žít“ (ŽENA, 27 let).*

*„Když si uvědomím, že i přes všechny rozpory, které mezi sebou máme, mám ráda svoji rodinu a nechtěla bych o ně přijít“ (ŽENA, 28 let).*

*„Když v práci asistuji u porodu a vidím, jak se rodí život“ (ŽENA, 26 let).*

*„Když jsem viděl na ultrazvuku, jak se hýbe moje ještě nenarozené dítě, a že je v pořádku“ (MUŽ, 33 let).*

*„Při hospitalizaci a katetrizaci jsem si uvědomila, že jsem živá, a že ještě chci nějaký čas být“ (ŽENA, 65 let).*

#### **7.7.2.5 Mezní situace a krize**

Stojí za pozornost, že zátěžové situace, krize i traumata, na rozdíl od trvalého mírného stresu, feel alive podporují. I jevy jako šok, psychická i fyzická bolest, traumatická zkušenost nebo střet se smrtí podporují plné prožívání v přítomném momentu tady a teď.

*„Když jsem se dozvěděla, že mi tehdejší přítel soustavně lže. Tu hrůzu, bezmoc a psychickou bolest jsem cítila v každém kousku svého bytí“ (ŽENA, 25 let).*

*„Když mám sex s někým, s kým nechci a kdo mi přijde hrozný, nechápu, co to proboha dělám a život ve mně křičí, aby to už rychle skončilo, ale možná to dělám jen pro to, abych se oživila“ (ŽENA, 22 let).*

*„Když mě někdo uhodí nebo na mě křičí a ve mně roste vzdor a pocit, že žiju a musí se něco stát, jinak mi všechna ta energie v těle a v hlavě rozdrť lebku“ (ŽENA, 25 let).*

*„Ve smutných nebo šokových momentech blízkosti smrti jiné osoby, zvířete nebo jakékoli hluboké ztráty v okolí“ (ŽENA, 29 let).*

*„Když pociťuji velkou fyzickou bolest nebo omezení“ (MUŽ, 33 let).*

*„Porod a narození syna“ (ŽENA, 29 let).*

*„Když mi sdělili diagnózu třináctiletého syna, a pak když syn zemřel“ (ŽENA, 53 let).*

*„Paradoxně plně na živu jsem se cítil, když jsem měl sebevražedné tendence“ (MUŽ, 30 let).*

#### **7.7.2.6 Zvláštní tělesné a duševní stavy**

Feel alive je vždy spojen i s plným prožíváním vlastního těla. Očekávala jsem tedy, že budou participantů popisovat zážitky s drogami, alkoholem nebo např. psychospirituální krizí, ale překvapilo mě, kolik účastníků výzkumné sondy, nezávisle na sobě, mluvilo o stavech způsobených nedostatkem spánku, který může rovněž souviset s oslabením tzv. osoby a tématem autenticity.

*„psychedelický stav po nevyspání“ (MUŽ, 43 let).*

*„jedna z prvních intoxikací trávou, zásadní pocit prolomení k porozumění, jakési odstranění několika opon iluze, to bylo nesmírně sugestivní, nikdy jsem na to nezapomněl“ (MUŽ, 53 let).*

*„Když jsem opilá a vracím se nad ránem domů a zvracím“ (ŽENA, 24 let).*

*„při sexu v kombinaci s dlouhým bděním v noci“ (MUŽ, 36 let).*

*„Přišla jsem na to, že když usínám, ale jsem ještě trochu při vědomí, tak vnímám situace, zvuky, hudbu nebo atmosféru bez předsudků, které při plném vědomí mám. Například opakovaně k mým nejlepším sexuálníм zážitkům patří sex v polospánku. Nehodnotím, jen čistě prožívám. Tenhle stav bytí nebytí mi připadá ‚pure‘ ve smyslu naživu“ (ŽENA, 29 let).*

#### **7.7.2.7 Klidný okamžik**

Jak jsem nastínila v teoretické části, feel alive může přicházet i v situacích, které Maslow označuje jako neexcitované okamžiky charakterizované klidným a relativně dlouhodobým prožíváním, kdy pociťujeme plné začlenění do zákonitostí života (MASLOW, 1994). V mé výzkumné sondě byly tyto okamžiky často spojené s přírodou a aktuálními duševními i tělesnými vjemy tady a teď.

*„Když jsem jel na kole lesem a věděl jsem, že jsou moje děti ve škole, kterou mají rádi“ (MUŽ, 38 let)*

*„Zimní výlet na běžkách v nádherné přírodě, spouště čistýho sněhu, veselá společnost inteligentních lidí, pohyb a silný vjem, že se cítím psychicky i fyzicky dobře, což u mě není samozřejmostí“ (ŽENA, 34 let).*

*„Když piju ranní kávu, koukám z okna, jsem sama, moje rodina už je v práci a ve škole a já cítím, že začíná nový den“ (ŽENA, 40 let).*

*„Když jsme po dlouhé době trávily víkend jen spolu s mámou a já jela poprvé na koni zasněženou krajinou“ (ŽENA, 31 let).*

*„Když jsem jela na kole podél Vltavy a kolem křičeli racci“ (ŽENA, 22 let).*

*„Cesta zpět na kolej ze zastávky, kam jsem vyprovodila kamarádku po stráveném večeru s povídáním u vína, pocit větru mezi prsty, slunce, vůně vzduchu, teplo na tváři, pocit věčnosti“ (MUŽ, 27 let).*

*„Když jsem po dlouhé době jela domů k rodičům a vnímala atmosféru a detaily, které jsou mi niterně blízké a já mám pocit plného životního proudu. Zvuk blížícího se vlaku, druh bodláku, který tam roste, štěkání našeho psa, pohled na dům z dálky, vůni posekané slámy, zvuk listí na našem ořešáku, vůni dozrávající zeleniny na zahradě, tátu jak roztápí krb. Vnímám sama sebe, že žiju a dýchám a mám pocit živosti“ (ŽENA, 23 let).*

*„Když jsem vylezla na tzv. vzdušnou ferratu v Dolomitech, na vrcholu jsem byla sama a zakřičela jsem si radostí“ (ŽENA, 53 let).*

*„Když jsem trávil prázdniny v Yosemiteckém národním parku, bydlel jsem v přírodě, prakticky v divočině, slunce krásně hrálo, já se mohl celý den procházet bosý, spát pod širým nebem, byl jsem daleko od domova a navazoval povrchní vztahy s tlustými zdivočelými Američankami“ (MUŽ, 34 let).*

*„Seděl jsem v kavárně a četl si knihu, bylo to v létě a já věděl, že nikam nespěchám, že mi nikdo žádný plán nevytvořil, a že mě nikdo nehlídá, že můžu cokoliv. Pak jsem měl chuť jen tak se projet vlakem a vystoupil na první zastávce mimo Prahu. Západ slunce na prázdném nástupišti a vědomí, že před několika hodinami jsem vůbec nevěděl, kde budu, mě naplňovalo pocitem, že můžu vlastně všechno“ (MUŽ, 26 let).*

### **7.7.3 Neprožívání feel alive**

Na otázky týkající se problémů spojených s tím, že život neprožíváme tak plně, jak bychom chtěli, participantů často neodpovídali nebo přiznali, že s tím problémem mají, ale zdráhali se téma jakkoli více

rozvíjet a specifikovat. Je proto možné konstatovat, že si nedokážeme přiznat vlastní slabosti? Nebo lidé nedávají do souvislosti současné prožívání s dříve prožitými traumaty či současnými problémy? Často takové informace tajíme nejen před druhými, ale i sami před sebou, abychom se ochránili před přímou konfrontací s nepříjemnou problematikou, např. s pocitem života beze smyslu.

Z odpovědí participantů vyplývá, že zátěžové situace, krize i traumata feel alive podporují, ale rutina, nuda, každodenní mírný stres a stereotyp feel alive ubíjejí.

Neprožívání feel alive popisovali participant i v souvislosti se situacemi, které lze zařadit do tří hlavních kategorií: neautentické bytí, stereotyp a ztráta smyslu. Nejčastější problém, davaný do souvislosti s neprožíváním života plně, popisovali participant i ve vztahu k situacím či momentům (obdobím), v nichž nežili autenticky.

*„Když jsem žila podle rodičů a nesouhlasila s nimi“ (ŽENA, 66). „Když jsem žila ve vztahové, pracovní nebo finanční situaci, se kterou jsem nebyla spokojená“ (ŽENA, 43 let).*

*„Když kvůli nemoci nebo povinností nemůžu dělat to, co bych chtěla a mám pocit, že mi něco v životě uniká“ (ŽENA, 27 let).*

Také jako *„pocit, že život neprožívám naplno, ale jen přežívám, pocit promarnění nejlepších let života, který se snažím potlačit a nepředstavovat si, jak by můj život mohl být naplněnější“ (MUŽ, 26 let).*

*„pocit, že nikam nesměřuji, nemám cíl, za kterým bych šla, pocit vyhoření v práci i ve vztahu“ (ŽENA, 25 let).*

*„V manželství, kde bylo příliš mnoho kompromisů ve snaze poodstoupit od svých hodnot a vytvořit jakousi společnou identitu našeho páru. To se projevovalo např. iracionální bankovní půjčkou, až po to, že jsem (krátce!) nosil vestu a to je strašný“ (MUŽ, 43 let).*

*„Když mi bylo 19 let, tak jsem prožívala svůj první vážnější vztah, neměla jsem tenkrát velkou sebedůvěru a nechala jsem se velmi ovlivnit*

*tím přítelem, který se mě snažil změnit. Měla jsem pocit, že bych měla být hodná, neoblékat se výstředně, netančit výstředně na koncertech atd. Pak už jsem ani nevěděla, co můžu říct, aby to nebylo špatné nebo provokativní. To jsem vlastně měla pocit, že to nejsem já. A když to nejsem já, tak jak můžu žít naplno?“ (ŽENA, 31 let).*

*„Pocit, že nejsem pánem svého času a jsem bez životné energie, když se nakupí moc pracovních povinností“ (ŽENA, 58 let).*

*„Když věci nejsou tak, jak bych chtěl, třeba když mám v práci pocit, že co dělám, pro mě nemá smysl“ (MUŽ, 41 let).*

*„Když dělám věci, který mě nebavěj, jen kvůli uznání nebo penězům, nebo něco co není úplně správné, ale očekává se to ode mě“ (MUŽ, 35 let).*

*„Když cítím, že jsem ve vztahu nebo práci, kde cítím, že být nechci, ale nemám sílu to zpřetrhat a změnit“ (ŽENA, 27 let).*

*„Když materiálně vyhrává nad morálkou“ (MUŽ, 41 let).*

### **7.7.3.1 Projevy neprožívání feel alive**

*„Projevuje se to ztrátou motivace a nepřipouštěním si lidí blízko k sobě“ (MUŽ, 27 let).*

*„Ulpívavé myšlenky, dysforie, úzkosti, starosti“ (MUŽ, 44 let).*

*„Pocity prázdnoty, nicoty, beználadovost, depresivita, nuda, zmar, bezútěšnost, že to tak nejde dál, že umírám zaživa a hniju v rakvi, svázanost konvencemi, tím, co by se mělo, žití podle mustru a přání druhých, absence vlastní realizace, pocit, že sice mám všechno, co je obecně žádané, ale ne to, po čem vnitřně toužím já, pocity zodpovědnosti, vděčnosti, loajality, které mě svazovaly a uvězňovaly, dlouhé a vleklé neřešené problémy, vyhledávání čehokoli, co přehluší tuhle každodenní nicotu, i bolest by byla lepší než nic, za jakoukoli cenu na nikoho se neohlížet, myslet jen a jen na sebe“ (ŽENA, 24 let).*



*„vztek nad tím, že si více neuvědomuji, jak velkolepý a vzácný život je“ (ŽENA, 38 let).*

*„deprese, smutek, pocit nenaplnění“ (MUŽ, 23 let).*

*„kila navíc, vrásky a předčasně šedivé vlasy“ (ŽENA 56 let).*

*„Neprožívat svůj život plně často nazývám nuda. Jsem otrávený, nemotivovaný, vše flákám a jsem hnusnej na lidi“ (MUŽ, 21 let).*

*„rozladěnost, pasivita, touha, že nežiju, ale jen přežívám, vnitřní smutek, touha změnit svůj život, touha udělat cokoli, aby bylo vše jinak“ (ŽENA, 30 let).*

*„rutina, šed', pocit, že nevím, kam směřuju“ (MUŽ, 23 let).*

*„pocit, že to nejsem já, jsem znejištěná, nedokážu popsat, kdo jsem a kam směřuju, pocit, že nemůžu věci ovlivnit teď a tady“ (ŽENA, 29 let).*

*„pasování se na oběť, zlost sama na sebe, zlost na nejbližší okolí, zástupně důvody pro hádky, hledání viníků, proč neprožívám tak plně“ (ŽENA, 44 let).*

*„pocit, že bych mohl svůj čas využít líp, pocit promarnění příležitostí, dělání věcí, ve kterých nevidí smysl“ (MUŽ, 21 let).*

*„nospavost, nezdravý režim a stravování, nízká sebedůvěra a motivace“ (ŽENA, 29 let).*

*„chronické zdravotní problémy, únavový syndrom, pocity méněcennosti a viny, strach, vztek, nedůvěra v sebe sama, beznaděj, bezmoc, absolutní nedůvěra ke všem lidem, deprese“ (ŽENA, 47 let).*

*„pocit nesmyslnosti téměř jakékoli činnosti, pocit nekonečného nudného plynutí času, pocit putování v kruhu, deprese“ (MUŽ, 32 let).*

### **7.7.3.2 Co u neprožívání feel alive pomohlo**

Prticipanti zmiňovali hlavně čas, vydrání, kontakt s lidmi a neuzavírání se do sebe, vztahy s blízkými lidmi, novými lidmi, starými lidmi či hledání rodinných kořenů. *„Řekla jsem si, že takhle už to dál*

*nejde, začala jsem trochu míň pracovat a víc chodit do společnosti“ (ŽENA, 25).*

Další participanti však naopak zmiňovali samotu, meditaci, změnu podmínek, vybočení ze stereotypu, stěhování do nového prostředí, nové podněty, nový projekt, nového partnera, nové zaměstnání, případně návrat k tomu, co je dříve bavilo. *„Vracení se tam, kde jsem něco nedokončil“ (MUŽ 27 let).*

Mezi další témata patřila smysluplná práce, duchovní praxe, zamyšlení se, zastavení, výlet do přírody, meditace, vytvoření něčeho nového, kreativní činnost, tanec či sport.

*„Pomáhá mi vyrobit si cvičením nějaké endorfiny a na chvilku hodit za hlavu problémy s vlastním životem“ (ŽENA, 54 let).* Objevilo se i téma pálení mostů: *„Srovnat vše se zemí a začít nanovo“ (MUŽ, 25 let),* postupné hledání cesty zpět k rodině, katarze emocí, antidepresiva, alkohol, drogy, sex, psychoterapie, rozvod, zaměření se na sebe nebo naopak odpoutání pozornosti od sebe. *„Zdrsněl jsem a pochopil, že se nemusím tolik bát“ (MUŽ, 42 let), „řízená konzumace alkoholu, sex a běhání, fotbal a pevně stanovený režim“ (MUŽ, 37 let).*

Dále popisovali participanti velké životní změny, nejčastěji spojené s novým partnerem, zaměstnáním, životním stylem, které jim dopomohly žít autenticky a svobodně, i když zvenku se mohly zdát nerozumné nebo nepochopitelné.

Třetina respondentů popisovala, že neprožívání svého vlastního života plně je jejich aktuální téma, se kterým si často nevědí rady. *„Snad celý život mám pocit, že mi něco chybí. Pro plný pocit života mi určitě chybí zázemí. V dětství mi chyběl táta, babičky, dědečkové, sourozenci, dnes mi chybí máma. Právě tak jsem se nesrovnala s tím, že jsem rozvedená, nemám o tom s kým mluvit. Přála bych si cestovat, ale nemám s kým. Myslím si, že kdybych kdysi měla rodinné zázemí, zvládla bych manželství a snad bych život prožívala plněji. Nejvíc mě trápí, že tento*

*odkaz chybějícího rodinného zázemí jsem předala svým synům a s úzkostí se dívám, jaké problémy jim život přináší“ (ŽENA, 64 let).*

*„Neprožívání života plně řeším tak od svých šestnácti let a ještě jsem nepřišel na nic, co by mi s tím pomohlo“ (MUŽ, 31 let).*

*„Je to téma, které s větším či menším úspěchem řeším neustále celý život“ (MUŽ, 27 let).*

*„Pocit životního naplnění a smyslu musím každodenně znovu nalézat, nebo po určitých etapách znovu přehodnocovat. Otázkou je, zda samotná potřeba hledání smyslu není ukazatelem krize, v které se nacházím(e). A pokud bych úvahu rozvíjel dál, tak zda je tato krize něco negativního či pozitivního“ (MUŽ, 30 let).*

## **7. 8. Diskuse**

Výzkumná sonda ukazuje, že i když každý z participantů s největší pravděpodobností chápe a prožívá feel alive poněkud odlišně než jiní, zřejmě existují jisté obecné aspekty, které feel alive definují, a respondenti se k nim vztahují.

Téma plného prožitku má velmi citlivý charakter. Mým cílem bylo zjistit, jak respondenti feel alive prožívají a vnímají, ale také třeba i to, s čím mají nebo měli v dané oblasti potíže, a co jim pomohlo. Je otázkou, co vše je v odpovědích zamlčeno, ať již záměrně či „nevědomě“. Je též možné, že odpovědi participantů jsou ovlivněny jistou mírou „desirability“, ať již jde o snahu „vyhovět“ mé osobě – výzkumníkovi, či o snahu poskytnout o sobě pozitivní obraz a zamlčet negativní a strach vzbuzující jevy. Téma feel alive je velmi intimní a hovořit o vlastním bytostném prožívání, smyslu života a pocitech ohrožení je pro mnoho lidí pravděpodobně velmi obtížné. Připouštím i možnost, že participanté se této oblasti někdy záměrně vyhýbali.

Překvapilo mě, jak se některých participantů dotklo, že jsem jim vůbec dotazník zaslala. Šest lidí, nezávisle na sobě, samo navrhlo, že dotazník vyplní pouze výměnou za to, že jim pošlu své vlastní odpovědi. Jeden respondent reagoval na oslovení takto: *„Nemůžeš přeci chtít nahlédnout do tak bytostného tématu a zároveň si chránit vlastní soukromí“* (MUŽ, 36 let). Jiná respondentka napsala *„Vůbec nevím, jak na ty otázky reagovat, asi je to pro lidi, co jen pořád něco řeší a to já nejsem. Nikomu z mých známých nedávala ani jedna otázka smysl a mě to ani nepřijde jako dotazník“* (ŽENA, 25 let). Další se mnou navázali kontakt přímo v dotazníku: *„Dost divný dotazy, nerozumím, všichni bychom se měli v normálním případě cítit plně naživu. Znamená to, že autor dotazníku se většinou cítí špatně? Pokud nejsme sami sebou, potřebujeme vyhledat psychoterapii k odstranění svých traumat“* (Žena, 47 let). *„Nejsem všednodenní, na živu se přeci cítím každý den“* (ŽENA, 21 let).

Opačnou krajností byli naopak participant, kteří se sami hlásili o možnost podílet se na výzkumu. Svou motivaci většinou vysvětlovali tvrzením, že je to pro ně věčně aktuální téma, a že mají pocit, že jde o fenomén, který lidi spojuje, a je důležité se nad ním zamýšlet, nebo o téma, které je provází celý život. Někteří participant se mi po skončení dotazníkového šetření ozývali se zpětnou vazbou, že je dotazník motivoval k opravdovému zastavení a zamyšlení se nad tím, co je naplňuje pocitem feel alive, co dává jejich životu smysl, a jak obnovit nebo do svého života přidat situace, které jim pomáhají, a naopak eliminovat momenty a jevy, které jim pocit feel alive berou. Musím přiznat, že tato zpětná vazba je pro mne příjemným vedlejším efektem této práce.

Další problematickým aspektem výzkumné metody je obecná přenosnost zkušenosti. Analytický a „vědecký“ popis feel alive je srozumitelný jen pro ty, kteří jej již zažili. Pouze lidé, kteří mají s feel

alive zvnitřnělou intimní zkušenost, dokáží vycítit, co myslím, i když slova nejsou úplně adekvátní. Možná i proto byli někteří respondenti dotazníkem dotčeni, neboť se dotýkal něčeho, čemu nerozumí, a pod čím si nedokáží nic představit.

Vzorek participantů je poměrně malý, jedná se pouze o výzkumnou sondu, nikoliv o komplexní výzkum jako takový. Uvedené interpretace tedy není možné generalizovat a vztáhnout na celou populaci. Všichni participanté žijí v Praze, mají jistý sociální status a úroveň vzdělání a je pravděpodobné, že tyto skutečnosti do určité míry ovlivnily výslednou podobu odpovědí.

## Závěr

Ve své práci jsem se věnovala konceptu feel alive, který v paradigmatu společenskovedních disciplín dosud nebyl teoreticky reflektován. Pokusila jsem se proto vymezit teoretická východiska a pojmenovala jsem jeho jednotlivé distinktivní znaky. Fenomén feel alive jsem zároveň pojednala v rámci kulturně-historického kontextu, protože všechny dílčí charakteristiky jsou dobově i civilizačně symptomatické.

V teoretické části jsem představila feel alive jako cit, Ereignis a smysl a nastínila témata jako tady a teď, strach ze smrti, autentické bytí a trauma, která ovlivňují prožívání nebo neprožívání feel alive.

Ve svých teoretických úvahách jsem se inspirovala zejména teoriemi daseinsanalýzy, analytické psychologie, PBSP terapie, satiterapie, logoterapie, existenciální psychologie či filozofie. Uvedené směry se ukázaly jako inspirativní a zároveň mi pomohly terminologicky uchopit a popsat jádrovou konzistenci pojmu feel alive.

Po studiu širokého spektra související odborné literatury se vzhledem ke zvolenému tématu ukázaly jako interpretačně výhodné existenciály, které Heidegger popisuje jako naladěnost, smysl, smrtelnost, časovost, svoboda a domov.

Na konci práce předkládám výsledky výzkumné sondy, kterou jsem provedla s cílem zmapovat, jak v dnešní době lidé vnímají a prožívají feel alive, co jim v tom pomáhá nebo naopak brání. Výzkumná sonda byla provedena pomocí dotazníkového šetření ve spolupráci s třiceti účastníky.

Sonda ukázala, že i když je téma feel alive poměrně obtížně vymezitelné a pojmenovatelné, přesto existují jisté aspekty, které účastníci označili či zdůraznili jako podstatné. Prožívání feel alive nejčastěji brání neautentické bytí, stereotyp a ztráta smyslu. Prožitek plnosti života naopak podporují kongruence a autenticita, pocit

smysluplnosti, splynutí s celkem, uvědomění si křehkosti života, zvláštní fyzické a psychické stavy, mezní situace a krize a klidné okamžiky obsahující vhled.

## Použitá literatura

BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. 165 s. ISBN 80-85850-12-5

BAŠTECKÁ, B. *Psychologická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 520 s. ISBN 978-80-7367-470-0

BECK, U. *Co je to globalizace?* Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2007. 191 s. ISBN 978-80-7325-123-9

BĚLOHRADSKÝ, V. *Společnost nevolnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 301 s. ISBN 978-80-86429-80-9

BENDICTOVÁ, R. *Kulturní vzorce*. Praha: Argo, 1999. 223 s. ISBN 80-7203-212-7

BLECHA, I. *Filosofie*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2002. 279 s. ISBN 80-7182-147-0

BOLTE TAYLOR, J. *Můj okamžik prozření*. Praha: Ikar, 2010. 240 s. ISBN 978-80-249-1474-9

BUBER, M. *Já a ty*. Olomouc: Votobia, 1995. 120 s. ISBN 80-7198-042-1

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow*. New York: Harper Perennial, 2008. 303 s. ISBN 978-0-06-133920-2

ČAPEK, K. *Cestopisné fejetony*. Praha: Fragment, 2011. 499 s. ISBN 978-80-253-1301-5



ČAPEK, K. *Francouzská poezie nové doby*. Český Těšín: Československý spisovatel, 2009. 232 s. ISBN 978-80-7309-790-5

EKMAN, P. *Emotional awareness*. New York: Times Books, 2009. 261 s. ISBN 978-0-8050-9021-5

ERIKSON, E. H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-7203-380-8

FRANKL, V. E., *A přesto říci životu ano*. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. 175 s. ISBN 978-80-7192-866-9

FRANKL, V. E., LAPIDE, P. *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta, 2011. 109 s. ISBN 978-80-7295-137-6

FRÝBA, M. *Psychologie zvládnání života*. Boskovice: Albert, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7326-135-1

GALLWEY, W. T. *Inner game pro manažery*. Praha: Management Press, 2010. 258 s. ISBN 978-80-7261-213-0

GIDDENS, A. *Důsledky modernity*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2010. 158 s. ISBN 978-80-7419-035-3

GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4

GJURIČOVÁ Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie, systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada publishing, 2003. 184 s. ISBN 80-247-0415-3

GLADWELL, M. *Mžik*. Praha: Dokořán, 2007. 246 s. ISBN 978-80-7363-097-3

GUNDERSON, J. G. *Borderline personality disorder*. Washington: American Psychiatric Press, 2001. 329 s. ISBN 1-58562-016-5

HÁJEK, K. *Tělesné zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum, 2002. 163 s. ISBN 80-246-0422-1

HAYES, S. C. *Get out of your mind and into your life*. Oakland: New Harbinger Publications, 2005. 206 s. ISBN 1-57224-425-9

HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Praha: Oikoymenh, 2008. 487 s. ISBN 978-80-7298-048-2

HEIDEGGER, M. *Konec filosofie a úkol myšlení*. Praha: ISE, 1993. 54 s. ISBN 80-85241-41-2

HOGENOVÁ, A. *Areté*. Univerzita Karlova v Praze: 2001. 164s. ISBN 80-246-0046-3

HOGENOVÁ, A. *Jak pečujeme o svou duši?* Univerzita Karlova v Praze: 2008. 258 s. ISBN 978-80-7290-349-8

HONORÉ, C. *Chvála pomalosti*. Praha: 65.pole, 2012. 293 s. ISBN 978-80-87506-22-6

HORNEY, K. *Neurotická osobnost naší doby*. Praha: Portál, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7367-219-5

HUSSERL, E. *Idea fenomenologie*. Praha: Oikoymenh, 2001, 103 s. ISBN 80-7298-023-8

CHODOROW, N. *Feminism and psychoanalytic theory*. Yale university Press: 1989. 286 s. ISBN 0-300-05116-6

CHODOROW, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie*. Triton: 2006. 203s. ISBN 80-7254-554-X

CHVÁLA, V., TRAPKOVÁ, L. *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*. Praha: Portál, 2008. 248 s. ISBN 978-80-7367-391-8

JUNG, C.G. *Aion*. Nakladatelství Tomáše Janečka: 2003. 293s. ISBN 80-85880-26-1

KABAT-ZINN, J. *Coming to our senses*. New York: Hyperion, 2005. 631 s. ISBN 0-7868-6756-6

KÄSTNER, E. *Sólo pro mužský hlas*. Praha: Odeon, 1988. 120 s. ISBN 01-009-88

KAZAN, E. *Tichá dohoda*. Praha: Odeon, 1983. 570 s. ISBN 01-025-83

KIERKEGAARD, S. *Okamžik*. Praha: Kalich, 2005. 246 s. ISBN 80-7017-015-8

KOFMAN, F. *Vědomý business*. Praha: Portál, 2010. 344 s. ISBN 978-80-7367-747-3

LANGER, E. J. *Mindfulness*. Cambridge: Da Capo Press, 2010. 234 s. ISBN 0-201-52341-8

LÄNGLE, S., SULZ, M. *Žít svůj vlastní život*. Portál, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7367-220-1

MASLOW, A. H. *Religions, Values and Peak-Experiences*. Penguin: Arkana, 1994. 123 s. ISBN 0-14-01-9487-8

MILES, M. B., HUBERMAN, M. A. *Qualitative data analysis*. USA: Sage, 1994. 338 s. ISBN 978-0-8039-5540-0

NIETZSCHE, F. *Tak pravil Zarathustra*. Praha: XYZ, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7388-147-4

PATOČKA, J. *Fenomenologické spisy I*. Praha: Oikoymenh, 2008. 471 s. ISBN 978-80-7298-307-0

PATOČKA, J. *Péče o duši III*. Praha: Oikoymenh, 2002. 842 s. ISBN 80-7298-054-8

PATOČKA, J. *Přirozený svět jako filosofický problém*. Praha: Ústřední nakladatelství knihkupectví učitelstva československého, 1936.

PERQUIN, L. *Omnipotence and Limits in Pesso Boyden Psychomotor*. 2nd International Conference. Atlanta, 1994.

PESSO, A. *Fourth International Conference for PBSB Psychotherapy*. Oslo: Utgivelse Grafi design, 1999. 273 s.

PESSO, A. *Moving Psychotherapy*. Brookline Books, 1991. 306 s.  
ISBN 0-914797-72-7

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2007.  
472 s. ISBN 978-80-200-1499-3

PONĚŠICKÝ, J. *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha: Triton, 2004.  
226 s. ISBN 80-7254-593-0

PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě*. Praha: Triton, 2006.  
266 s. ISBN 80-7254-861-1

PONĚŠICKÝ, J. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*.  
Praha: Triton, 2004. 215 s. ISBN 80-7254-459-4

PONĚŠICKÝ, J. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*.  
Praha: Triton, 2002. 113 s. ISBN 80-7254-216-8

PRAŠKO, J. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2009. 359 s. ISBN 978-80-  
7367-558-5

PRAŠKO, J... [et al.]. *Stop traumatickým vzpomínkám*. Praha: Portál,  
2003. 184 s. ISBN 80-717-811-2

RILKE, R. M. *Můj domov*. Praha: Orbis. 91 s.

SCHOPENHAUER, A. *Génius, umění, láska, světec*. Olomouc: Votobia,  
1994. 173 s. ISBN 80-85619-08-3

SINGLY, F. *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999. 127 s. ISBN 80-7178-249-1

SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8

SMITH, R. *Lessons from the dying*. Boston: Wisdom Publications, 1998. 207 s. ISBN 0-86171-140-8

STEINBECK, J. *Na východ od ráje*. Frýdek-Místek: Alpress, 2002. 575 s. ISBN 80-7218-764-3

STRAUSS, A., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. 196 s.

ŠRÁMEK, P. *Nebe peklo ráj*. Praha: Albatros, 2009. 289 s. ISBN 978-80-00-02439-4

TODOROV, T. *V mezní situaci*. Praha: Mladá fronta, 2000. 328 s. ISBN 80-204-0853-3

VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. 543 s. ISBN 80-7178-696-9

VRTBOVSKÁ, P. *Úvod do Pessu Boyden system psychomotor*. Sdružení Scan: 2009. 210 s. ISBN 80-86620-15-8

VYMĚTAL, J. *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada, 2004. 340 s. ISBN 80-247-0723-3

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2010. 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8

WARE, B. *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Portál, 2012. 307s. ISBN 978-80-262-0168-7

WHITMORE, J. *Koučování*. Praha: Management Press, 2011. 243 s. ISBN 978-80-7261-209-3

WIESEL, E. *Šílená touha tančit*. Praha: Portál: 2007. 227 s. ISBN 978-80-7367-228-7

YALOM, I. D. *Pohled do slunce*. Praha: Portál, 2012. 205 s. ISBN 978-80-262-0104-5

## **Internetové citace**

MÁSLOVÁ, H. *Nechtěla jsem pracovat pod tlakem farmafirem./online/c. 2012 /cit. 2012-11-3/. Dostupné na: <http://www.galerie-ne.cz/profily/detail/id/36>*

## **Přílohy**

### ***Příloha č. 1***

Dotazník o konceptu feel alive

Dobrý den, jmenuji se Mariana Stoilovová a studuji Pražskou vysokou školu psychosociálních studií. Tímto způsobem bych vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který potřebuji pro výzkum ke své závěrečné magisterské diplomové práci.

Dotazník je anonymní (nemusíte se nijak podepisovat) a týká se toho, kdy se lidé cítí plně naživu. Většina otázek je otevřených, což znamená, že je jen na vás, jakou vymyslíte odpověď. Čím budete obsáhlejší, tím víc dat se dá do výzkumu zpracovat.

Věk:

Vzdělání:

Povolání:

Pohlaví: muž / žena

Jsou nějaké situace nebo momenty, ve kterých se Vám opakovaně stává, že se cítíte plně naživu?

Jaký je to pocit (tělesné vjemy, emoce), když se cítíte plně naživu?

Udělali jste někdy velkou životní změnu, která na okolí mohla působit nelogicky, ale pro Vás byla důležitá?



Jaká to byla situace a proč jste se tak rozhodli?

Zažili jste někdy problémy spojené s tím, že jste neprožívali svůj život tak plně, jak byste chtěli?

Jak se to projevovalo?

V jakém to bylo období?

Co Vám s tím pomohlo?

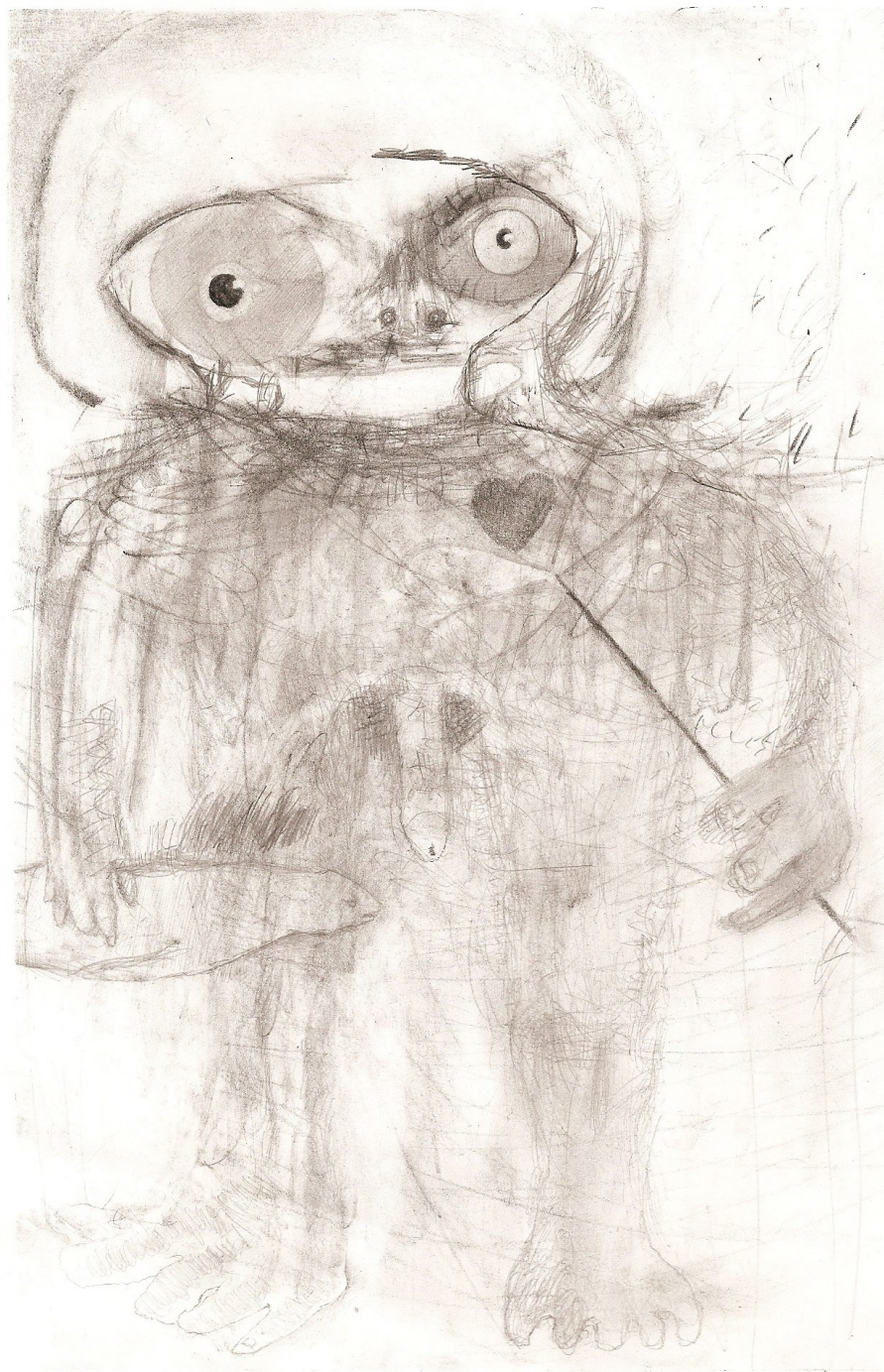
Co dává Vašemu životu a Vaší všednodennosti smysl?

Popište prosím specifickou událost, kdy jste plně cítili, že jste naživu.

Mnohokrát vám děkuji za váš čas, moc jste mi vyplněním dotazníku pomohli. Diplomová práce pro vás bude v případě zájmu k nahlédnutí.

## **Příloha č. 2**

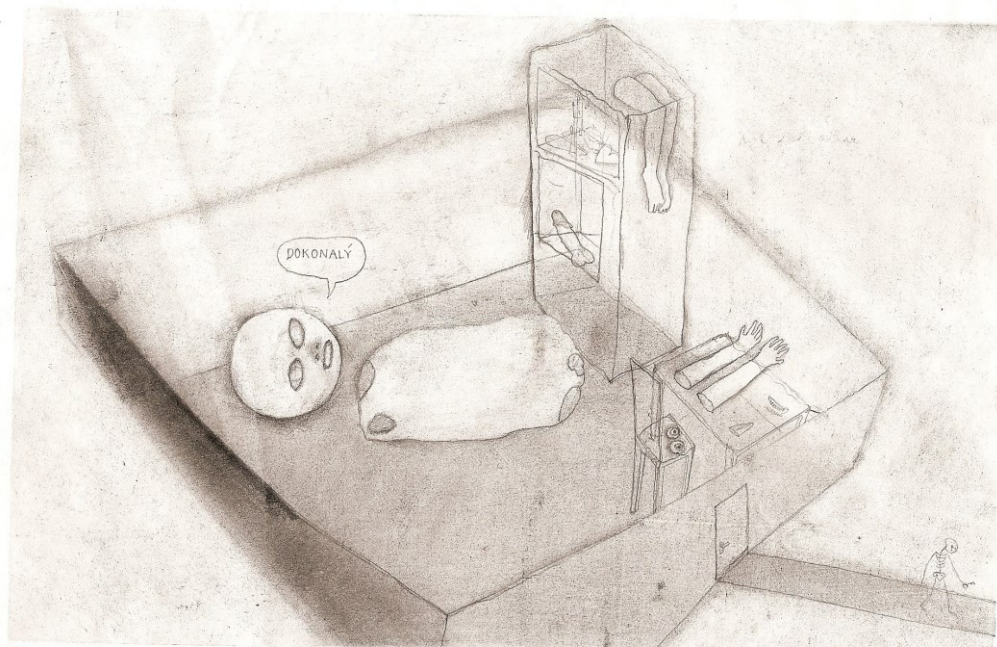
Nikola Čulík- Feel alive



FEEL ALIVE

### **Příloha č. 3**

Nikola Čulík, Not feel alive



NOT FEEL ALIVE

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Mariana Stoilovová

**Studijní program:** Sociální politika a sociální práce

**Studijní obor:** Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

**Název práce:** Koncept feel alive

**Počet stran (bez příloh):** 95

**Celkový počet stran příloh:** 4

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 62

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 13

**Počet internetových odkazů:** 1

**Vedoucí práce:** Mgr. Magdalena Kořová

**Rok dokončení práce:** 2013

## Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:.....

.....

Uživatel/ka potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využije ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

<b>Jméno, příjmení</b>	<b>Adresa</b>	<b>Datum</b>	<b>Podpis</b>



**Posudek vedoucí diplomové práce**  
**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: **Bc. Mariana Stoilovová**

Název práce: **Koncept feel alive**

Vedoucí práce: Magdalena Koťová

Oponent práce: Mgr. Jakub Zlámaný

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 95

Počet stránek příloh: 4

Počet titulů v seznamu literatury: 75

1	2	3	4
---	---	---	---

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (dodržování pravopisné normy,  
stylistické schopnosti, zvládnutí odborných  
výrazů)

X			
---	--	--	--

Zacházení s odbornou literaturou a prameny (citace,  
parafráze, odkazy, dodržení citačních norem)

X			
---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu,  
průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

X			
---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost použitých metod

X			
---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

X	X		
---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

X			
---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice  
(samostatnost,  
iniciativa, spolupráce s vedoucím práce, originalita)

X			
---	--	--	--

Naplnění cílů práce

X			
---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části

X	X		
---	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

X			
---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad,  
použitelnost  
výsledků v praxi

X			
---	--	--	--

Autorka Mariana Stoilovová zpracovává v diplomové práci tzv. koncept *feel alive*. Předkládá čtenářům vymezení dané problematiky z hlediska teorie - či lépe řečeno aspektů jevu vymezených jako „cit“, „Ereignis“ a „smysl“. Zpracovává i jiná podstatná témata týkající se možné plnosti bytí - problematiku autentického a neautentického bytí, bytí „tady a teď“, traumatické zkušenosti či strachu ze smrti. V rámci empirické výzkumné sondy mapuje pomocí dotazníku a jeho následného kvalitativního zpracování (kategorizace dat), jak a kdy lidé prožívají „*feel alive*“.

Autorka si zvolila téma, které není samo o sobě v odborné literatuře příliš zpracováno (takřka vůbec). Dá se říci, že fenoménu *feel alive* se dotýká mnoho filosofických či psychologických teorií (a děl krásné literatury, samozřejmě), avšak nezřídka bez explicitní tematizace a bez systematického teoretického zkoumání. Autorka si proto na sebe vzala nelehký úkol vytvořit teoretický koncept výše zmíněného jevu (o kterém si dovolím tvrdit, že jej implicitně téměř všichni „nějak“ chápeme, „nějak“ mu rozumíme, ale jazyk a řeč při jeho popisu nezřídka selhávají). Zde též musím podotknout, že teorii koncepu *feel alive* vystavěla autorka práce sama, a to velmi kreativním způsobem bez toho, aby se dopouštěla zjednodušování či bezobsažné plytkosti (jak je nezřídka u pojednávání spíše filosofických témat zvykem). Domnívám se, že se jí velmi dobře podařilo zachytit obtížně popsateľný jev prostřednictvím velmi kultivovaného jazyka.

Velmi vítám široký záběr a autorčinu erudici, se kterou zpracovává často velmi rozdílné prameny do koherentního celku (lidově řečeno nevytváří onen pověstný dort pejska a kočičky, jak se někdy u podobných prací stává); těší mne, že krom sociologů (např. Bauman, Bělohradský), filosofů (Heidegger, Kierkegaard, Schopenhauer...) či psychologů a psychoterapeutů cituje nezřídka i básníky a díla krásné literatury (Kazan, Rilke). Jako vynikající „doplnění textu“ jiným „médiem“ (možná v určitém směru s daleko větší výpovědní hodnotou než pouhá slova) zvolila autorka kresbu malíře Nikoly Čulíka, který má s problematikou *feel alive* bohaté a často jistě bolestné zkušenosti, proto se domnívám, že je osobou navýsost povolanou.

V rámci empirické části práce zpracovává autorka kvalitativní výzkumnou sondu (dotazníkové šetření), zaměřenou na zmapování představ lidí nejrůznějšího věku týkajících se toho, co je „to“ vlastně *feel alive*, jak a kdy jej respondenti a respondentky prožívají. Domnívám se, že autorka zvolila vcelku adekvátně výzkumnou metodu i způsob jejího zpracování, i když osobně bych preferovala spíše narativní rozhovor (i když přiznávám, že autorka má zřejmě pravdu v tom, že anonymizovaná forma dotazníku je vzhledem k obtížnosti tématu pro respondenty vhodná - ukazuje se totiž, že lidé nezřídka o „*feel alive*“ mluví podobně ochotně jako například o víře...). Kategorizaci získaných dat považuji za adekvátní, kreativní a zajímavou, i když mám pocit, že ve srovnání s teoretickou částí práce empirická malinko pokulhává. Tento dojem je zřejmě způsoben tím, že považuji teoretickou část práce za skutečně vynikající.



Nutno proto podotknout, že i empirická část diplomové práce je ve srovnání s většinou odevzdávaných „výzkumů“ nadprůměrná. Pokud bychom se společně s autorkou mohly vrátit k vypracování výzkumné části práce, doporučila bych jiný způsob výběru respondentů a respondentek, avšak - jak se říká - pozdě bycha honiti.

V rámci autorčina budoucího bádání a potencionálního promýšlení tématu pak zbývá mimo jiné dořešit otázku možného překladu slovního spojení „feel alive“ do češtiny (jelikož nejsem ani zdánlivě schopna podobného hlubokého porozumění jazyku a „fenoménu“ jako dle všeho býval například Jan Patočka, nejsem schopna adekvátní výraz postulovat).

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Má autorka nějakou představu o možných variantách překladu slovního spojení „feel alive“ do českého jazyka? (pozn.: ne zcela milý dotaz, neb tazatelka nezná dobrou odpověď).

Doporučení k obhajobě: s potěšením doporučuji k obhajobě

Navrhovaná klasifikace: Výborně

Datum, podpis: 8. 9. 2013

Mgr. Magdalena Koťová



**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Mariana Stoilovová

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Koncept feel alive

Vedoucí práce: Mgr. Magdalena Koťová

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 54

Počet stránek příloh: 52

Počet titulů v seznamu literatury: 40

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Jak by autorka přeložila koncept feel alive do češtiny?

Napadlo by autorku jak aplikovat tento koncept do praktické práce s klienty?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na magisterskou práci.** Autorka ve své diplomové práci popisuje koncept feel alive. Kolegyně se originálně pouští do tématu, které rozhodně nepatří mezi jednoduché a z hlediska studovaného oboru – je můžeme považovat za velmi přínosné a v souladu se studovaným oborem.

Z formálního hlediska autorka v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V empirické části pro svůj výzkumný cíl použila kvalitativní výzkumnou sondu. Autorka je stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené se studovanou problematikou. Prokazuje schopnost fenomenologického pohledu a rozpracovává vlastní originální koncepci k pojmu feel alive. V praktické části své práce prokazuje schopnost použít kvalitativní výzkumnou metodologii, sbírat data pomocí dotazníku vlastní konstrukce, systematicky kategorizovat data a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

**Za největší přínos práce, považuji odvalu autorky pustit se do komplikovaného tématu a originálně, čtivou formou integrovat poznatky z různých oborů.**

Nedostatky formální a obsahové:

Je na škodu, že autorka nezvolila pro takto zajímavé téma i jiný způsob sběru dat.

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Datum, podpis:

5.9.2013

\*  
nehodící se, škrtněte

OPONENT PRÁCE